



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190



РОССИЙ ГАЗЕТ

ПЯТНИЦА 31 АВГУСТА 2007 №192(4455) WWW.RG.RU

ВЛАДИМИР ЧУРОВ ПРИЗВАЛ ПАРТИИ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В ТЕЛЕ- И РАДИОДЕБАТАХ 3

АНАТОЛИЙ АКСАКОВ СЧИТАЕТ, ЧТО НЕОБХОДИМО СРОЧНО ПРИНЯТЬ ЗАКОН О ПОТРЕБИТЕЛЬСКОМ КРЕДИТОВАНИИ 5

АНДРЕЙ КР
НЕОБХОДИ
ВОСПРОИЗ

НОВОСТИ 1 СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ 2-3 ЭКОНОМИКА 4-5 ОБЩЕСТВО 6 КОММЕНТАРИИ 7 МИР И РОССИЯ 8 ТОЛЬКОВ-РГ 9

Картинку надо менять

Правительство попытается добавить позитива на телеэкран и в провинциальную жизнь

ПРАВИТЕЛЬСТВО

Екатерина Добрынина

ВЧЕРАШНЕЕ заседание правительства РФ прошло под негласным лозунгом борьбы со всякого рода разрухой — в хозяйстве отдельно взятого региона и в экономических стратегиях, в России и за границей... География же вопросов, внесенных в повестку дня, была крайне широка: от Смоленской области до Северной Кореи.

Первым делом министры во главе с председателем правительства Михаилом Фрадковым выслушали доклад губернатора Смоленской области Виктора Маслова о состоянии дел во вверенном его заботам регионе. Состояние, увы, не блестящее, о чем, предваряя доклад, счел нужным сказать и премьер. «Среднестатистическая» область Нечерноземья, расположенная совсем близко к столице, по многим экономическим показателям находится далеко позади прочих регионов — то на шестидесятом, то на 85-м месте... До и после доклада Маслова Фрадков

тоже в красках живописал отвратительное состояние смоленских дорог и в особенности пограничных переходов на автодорогах, ведущих из России в Белоруссию, высокий уровень преступности, из-за которого многие просто боятся по этим дорогам ездить, деградирующую деревню, «реальную жизнь на одной картошке», практически безнаказанных контрабандистов, везущих в Россию недоброкачественные продукты, детей-наркоманов, «у которых вся эта деградация на лицах написана»... Вместе с тем, считает премьер-министр, потенциал у Смоленщины весьма велик, только «используется он незначительно или же используется, но в противозаконных целях».

Губернатор Смоленской области опровергает главу правительства не стал. Из его доклада явствовало, что «город-воин, щит Москвы, а теперь и столица российских бриллиантов» (бюджетообразующее предприятие региона — «Кристалл», вот уже 45 лет занимающийся огранкой алмазов), так и не оправился от последствий двух Отечественных войн — с Наполеоном и Гитлером.

Окончание на с. 2

ОТКРЫТЫЙ КАК ОТКРЫ

Читатели «Российской газеты»



АКЦИЯ «РГ»

Наталья Ячменникова,
Ядвига Юферова

ЗАЧЕМ учиться, когда можно все купить, даже диплом об образовании? Когда даже в космос можно полететь туристом, заплатив 20 миллионов долларов? Пиничные

Недаром после запуска первого советского спутника американцы стали срочно изучать систему высшего образования. В канун Дня знаний вместе с читателями-единомышленниками мы решили выйти на связь с людьми, которые видят все проблемы в прямом смысле свысока. Которые в экстремальной ситуации могут надеяться только на то, что они

Школьный ранец
без фальшивок



РОССИЙСКАЯ ПЕЧАТА

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

...ЧТО
...ЗАКОН
...АНИИ 5

АНДРЕЙ КРАЙНИЙ СЧИТАЕТ, ЧТО
НЕОБХОДИМО РАЗРАБОТАТЬ СИСТЕМУ
ВОСПРОИЗВОДСТВА ЦЕННЫХ ВИДОВ РЫБ 5

ВОПРОС ДНЯ: КАКОЙ ГОРОД ВАМ
НРАВИТСЯ? 16

...И РОССИЯ 8 ТОЛЬКО В «РГ» 9 ДОКУМЕНТЫ 10 ПОДМОСКОВЬЕ 11 АКЦЕНТЫ 12 КУЛЬТУРА 13 ПЕРЕПИСКА 14 СПОРТ 15 P.S. 16

ОТКРЫТЫЙ КОСМОС ОТКРЫТЫЙ УРОК

«Российской газеты» на прямой связи с экипажем МКС

АКЦЕНТЫ

В. Коптев-Дворников, Д. Дворников: Гражданский выбор — первыми его должны сделать собственники, средний класс | с. 12

РЕГИОН

«Российская газета» о нашем регионе: власть, события, комментарии | с. 11

КОШЕЛЕК

70 российских детей обладают состоянием в 1 миллиард долларов и выше | с. 4

КОНФЛИКТ

Польша потребует от Германии выплатить около 20 миллиардов долларов за куль-



а пер
ерикан
систем
анун д
ями-еди
решили
и, кото
ы в пря
торые в

пример. «Среднеазиатическая» область Нечерноземья, расположенная совсем близко к столице, по многим экономическим показателям находится далеко позади... До и после доклада Маслова Фрадков

бриллиантов» (бюджетообразующее предприятие региона — «Кристалл», вот уже 45 лет занимающийся огранкой алмазов), так и не оправился от последствий двух Отечественных войн — с Наполеоном и Гитлером.

Окончание на с. 2

Школьный ранец без фальшивок

Остановлен рост подделок учебной литературы

МИЛИЦИЯ

Михаил Фалалеев

В ЭТОМ ГОДУ 1 СЕНТЯБРЯ ДЕТИ пойдут в школу с настоящими учебниками, тетрадями, атласами, дневниками и прочими ученическими книгами. Структуром экономической безопасности МВД России удалось если и не полностью уничтожить производство контрафактной школьной продукции, то свести его к минимуму.

Вчера департамент экономической

безопасности МВД обрисовал сложившуюся к учебному году ситуацию с фальшивой школьной литературой.

Площадкой для отчета сыщиков стало издательство «Просвещение», чья литература в основном и заполняет школьные ранцы.

Не только милицейские чины, но и аналитики издательского рынка подтвердили — пиратские буквари и хрестоматии почти исчезли с книжных развалов.

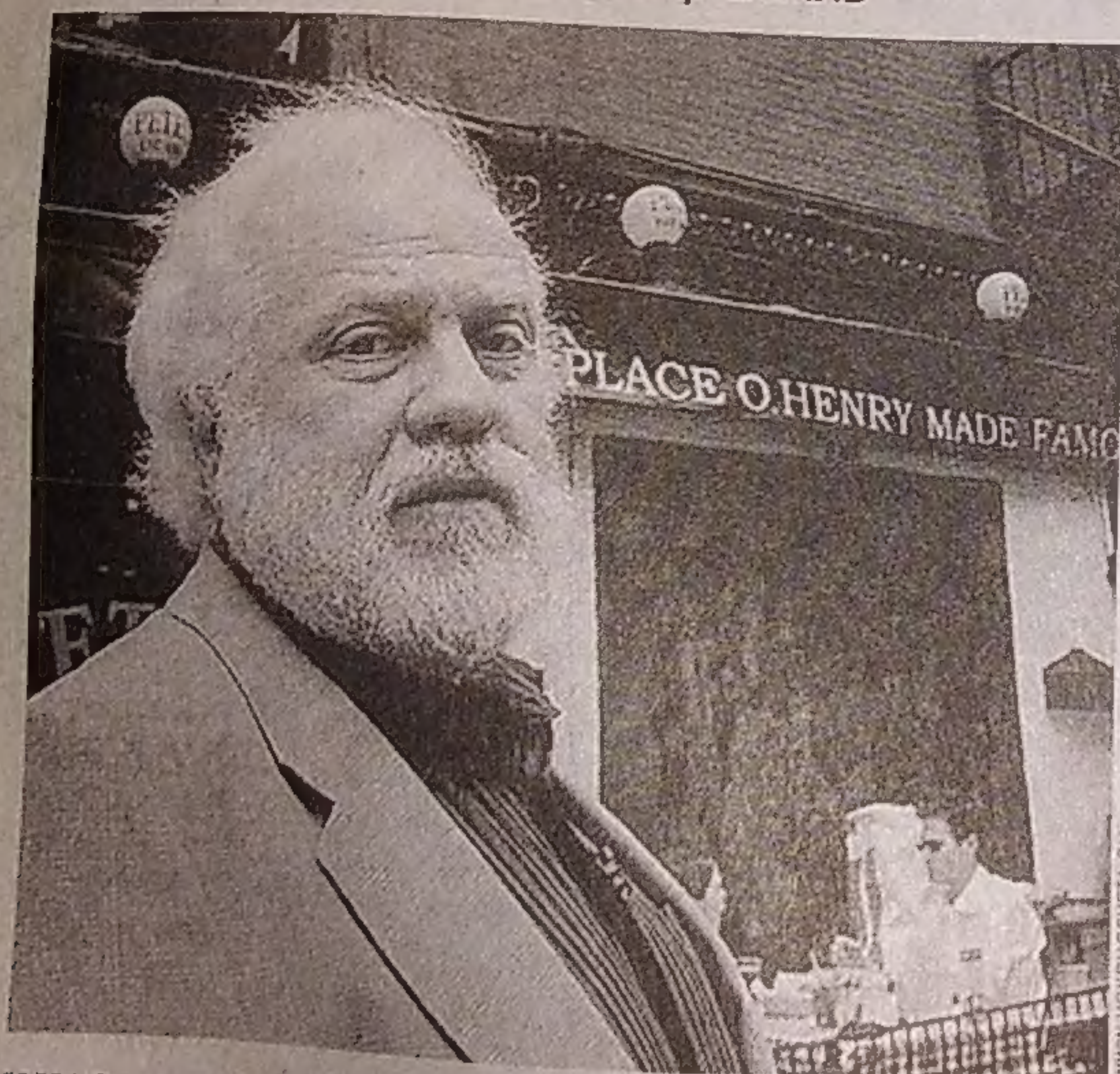
Разгромом школьного пиратства целенаправленно занимались почти пять лет.

Окончание на с. 6

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Европеец

Колумнистом «Российской газеты» становится Петр Вайль



У НАС ЕСТЬ ДОСТАТОЧНО ВЕСОМЫЕ ОСНОВАНИЯ ПОЗДРАВИТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЫ». С сегодняшнего дня раз в две недели на наших страницах будут печататься оригинальные эссе закарточки Вайля — бестселлеры «Гений места», «Карта родины», «Мир советского человека» и «Русская кухня в изгнании» (вместе с А. Генисом). Сегодняшнее эссе — о принцессе Диане.

Читайте на с. 7

АКЦИЯ «РГ»
Наталья Яценко, Ядвига Юферова

ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ, КОГДА МОЖНО ВСЕ КУПИТЬ, ДАЖЕ ДИПЛОМ ОБ ОБРАЗОВАНИИ? КОГДА ДАЖЕ В КОСМОС МОЖНО ПОЛЕТЕТЬ ТУРИСТОМ, ЗАПЛАТИВ 20 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ? ЦИНИЧНЫЕ ВРЕМЕНА РОЖДАЮТ ЦИНИЧНЫЕ ВОПРОСЫ.

Но они не гарантируют веру в прогресс, не дают крыльев душе, крадут восторг познания, обрекая на коллективное прозябание. В отечественной истории после Дня Победы был еще один великий день — первый полет Юрия Гагарина в космос. Прошло полвека. И уже кто-то готов победу от поражения не отличить. Мальчишки уже не бредят космосом как предчувствием новой эры. 5000 европейцев и только 200 россиян заявили о своем желании участвовать в экспериментах по полету на Марс.

Возможно, у нас больше, чем у других, скопилось проблем на Земле, и мы пока реже других смотрим в небо. Но даже на Земле нам и в голову не пришло бы договориться, как всем английским школьникам, подпрыгнуть в одно мгновение — и тогда сейсмологи зарегистрировали колебание в несколько баллов. Вот — сила.

Лучшая сила — сила знания.

Недаром после запуска первого советского спутника американцы стали срочно менять систему высшего образования. В канун Дня знаний вместе с читателями-единомышленниками мы решили выйти на связь с людьми, которые видят все проблемы в прямом смысле свысока. Кто-то в экстремальной ситуации может надеяться только на то, что они знают... Мы отправились на куда-то сверхсекретный объект в городе Королеве, который весь мир знает как ЦУП.

Шли 144-е сутки полета 14-й экспедиции МКС. На огромном табло в Центре управления полетами стремительно бежали последние минуты до прямого сеанса связи «Российской газеты» с орбитой. В Москве было почти 14 часов дня. Но здесь было другое время. Кстати, здесь не бывает переводов на зимнее или летнее время. В мире, где за 24 часа сменяются 16 восходов и 16 заходов, управление полетом ведется по московскому декретному времени, а жизнь международного экипажа течет уже по всемирному координированному времени — Гринвичу. Кстати, обязательно на табло и время в Хьюстоне, где находится американский ЦУП.

Стенограмму разговора читателей «РГ» с космонавтами Федором Юрчихиным, Олегом Котовым и астронавтом Клейтоном Андерсеном читайте на с. 9.

На Святую землю без

Израиль предложит России отменить визы

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

Захар Гельман

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»
ТЕЛЬ-АВИВ

МЕЖМИНИСТЕРСКАЯ КОМИССИЯ ПОД ПРЕДСЕДАТЕЛЬСТВОМ МИНИСТРА ТУРИЗМА ИЦХАКА ААРАНОВИЧА РЕКОМЕНДОВАЛА ПРАВИТЕЛЬСТВУ ОТМЕНИТЬ ВИЗЫ ДЛЯ РОССИЙСКИХ ТУРИСТОВ.

Это решение было принято единогласно. Его поддержал даже министр внутренней безопасности Абрахам Диктер, который ранее решительно противился отмене визового режима с Россией.

Выступая в четверг в эфире русскоязычного «Первого радио», министр Ааранович, долгое время занимавший пост заместителя генерального инспектора полиции, заявил, что ему удалось убедить Диктера снять свои возражения, ибо «не в одной стране мира для нелегалов визы серьезной преградой не

служат». Следует напомнить, что еще в июне Марина Солодкина, «русский» депутат кнессета от правительственной партии «Кадима», обратилась с официальным письмом к главе правительства Эхуду Ольмерту, министру внутренних дел Рони Бар-Ону и министру внутренней безопасности Диктеру с предложением отменить визы для российских туристов. Предварительно Солодкина заручилась поддержкой генерального директора Всеизраильского объединения владельцев гостиниц Шмуэля Цуриэля. Дело в том, что немало израильских гостиниц даже в «бархатные сезоны» терпят убытки из-за сокращения потоков туристов. Причем те же российские туристы «отворачиваются» от Земли обетованной не только по причине продолжающегося ближневосточного кризиса и опасения терактов, но из-за волокиты с получением виз.

По словам Аарановича, по-

чение израильтян в последние месяцы. К туристам, приехавшим в Израиль в последнее время и посетившим курорты Египта и Кипра, предъявляются требования сокращения пребывания. Что в Израиле, четвертый по численности населения, также весьма популярны гости из России.

В прошлом году посетили Израиль тысячи граждан России. В случае отмены виз с Россией туристы в год. Соответственная кампания на 300 миллионов долларов развития туризма до 1

Официальные курсы валют
ЦБ России с 31.08.07

*За 10 **За 100 ***За 1000

Австралийский доллар
Белорусский рубль***
Датская крона*

20,9325

11,9244

47,0165

Доллар США

Евро

Исландская крона**

25,6494

35,0114

40,2407

Казахский тенге**

Канадский доллар

Китайский юань Жэньминьби*

20,971

24,108

33,962

Новая турецкая лира
Норвежская крона
СДР

В канун Дни
читателями-еди-
ны мы решили
людьми, кото-
роблемы в пря-
сока. Которые в
ситуации могут
на то, что они
авились на ког-
тный объект в
который весь
П.
ки полета 15-й
На огромном
равления поле-
но бежали пос-
прямого сеанса
й газеты» с ор-
было почти 14
сь было другое
дес не бывает
нее или летнее
е за 24 часа сме-
ов и 16 заходов,
том ведется по
ретному време-
народного эки-
всемирному ко-
му времени —
обязательно на
юстоне, где на-
ский ЦУП.
иму разговора
космонавтами
и Юрчихиным,
егом Котовым
м Клейтоном
итайте на с. 9.



Возможно, выход читателей «РГ» в открытый космос — это лишь репетиция открытого урока, в котором смо-
гут принять участие все школьники России 4 октября (50 лет назад наш спутник был первым в мире!).

Млю без виз

тменить визовый режим

напомнить,
ина Солод-
утат кнессе-
ной партии
сь с офици-
таве прави-
мерту, ми-
дел Рони
внутренней
у с предло-
ы для рос-
Предвари-
аручилась
ьного ди-
кого объ-
гостиниц
ло в том,
их гости-
е сезоны»
сокраще-
. Причем
ты «отво-
бетован-
ине про-
евосточ-
я терак-
с получе-
ча, полу-

чение израильской визы в неко-
торых случаях занимает до трех
месяцев. Естественно, многие
туристы, предполагавшие посе-
тить Израиль, не желают терять
время и переориентируются на
курорты Египта, Турции, Греции
и Кипра, где въездные визы не
требуются или оформляются в
сокращенные сроки. «Тот факт,
что в Израиле почти каждый
четвертый говорит по-русски, —
напомнил министр туризма, —
также весьма привлекателен для
гостей из самой большой страны
мира».

В прошлом году Святую зем-
лю посетили 70 тысяч российс-
ких граждан. По расчетам изра-
ильского министерства туризма,
в случае отмены визового режи-
ма с Россией поток российских
туристов возрастет до 300 тысяч
в год. Соответственно, государс-
твенная казна увеличит доходы
на 300 миллионов долларов, а
развитие отрасли позволит со-
здать до 10 тысяч рабочих мест.

Окончание на с. 8

Призраки над лагуной

В Венеции проходит кинофестиваль



Репортаж нашего специального корреспондента читайте на с. 13.

ЛАРОВ И ВЫШЕ | с. 4

КОНФЛИКТ

ПОЛЬША ПОТРЕБУ-
ЕТ ОТ ГЕРМАНИИ

ВЫПЛАТИТЬ ОКОЛО
20 МИЛЛИАРДОВ
ДОЛЛАРОВ ЗА КУЛЬ-
ТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ,
ВЫВЕЗЕННЫЕ
В ГОДЫ
ОККУПАЦИИ | с. 8

КРАЖИ

БЕТОНОМЕШАЛКИ
ПОЛЬЗУЮТСЯ У АВ-
ТОУГОНЩИКОВ ПО-
ВЫШЕННЫМ СПРО-
СОМ — НАРАВНЕ С
«БЕНТЛИ» | с. 7



СЛЕДИМ ЗА СИТУАЦИЕЙ

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ В
ГРЕЦИИ ПРИВЕЛИ К
МАССОВЫМ АНТИ-
ПРАВИТЕЛЬСТВЕН-
НЫМ МАНИФЕСТА-
ЦИЯМ | с. 8



20,2971
24,1338
33,9682

Новая турецкая лира
Норвежская крона*
СДР

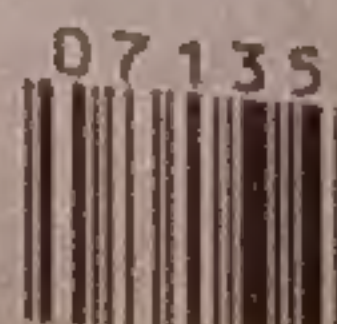
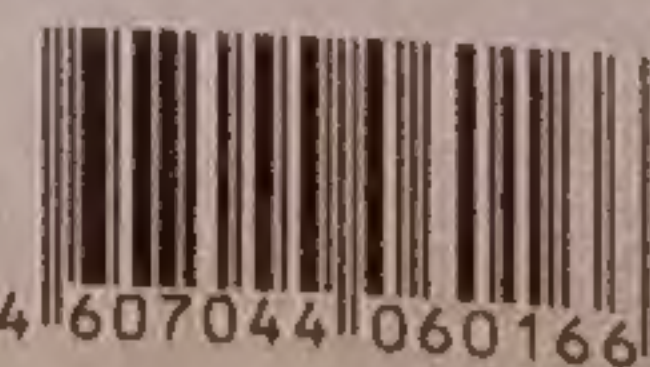
19,5038
43,9774
39,3105

Сингапурский доллар
Украинская гривна*
Фунт стерлингов

16,8303
50,9989
51,6784

Шведская крона*
Швейцарский франк
Японская иена**

37,3528
21,3834
22,2400



Труд — отдельно, медицина — отдельно?

Состоится ли разделение главного
социального министерства

ПРОВЕРКА СЛУХА

Дмитрий Владимиров,
Ирина Невинная

ИДЕЯ РАЗДЕЛЕНИЯ МИНЗДРАВ-СОЦРАЗВИТИЯ НА ДВА АВТОНОМНЫХ МИНИСТЕРСТВА — МИНЗДРАВ И МИНТРУД — ОБСУЖДАЕТСЯ ДАЛЕКО НЕ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ. Весной она активно продвигалась в Госдуме. Совсем недавно на встрече с президентом страны лидер НПРФ Михаил Шмаков вновь заговорил о том, что нам нужно отдельное министерство, занимающееся вопросами труда и занятости. Эта же тема обсуждалась и в среду на встрече Дмитрия Медведева с социальными работниками в Тамбове.

Впрочем, разговор о целесообразности «поделить» ведомство Михаила Зурабова на министерство здравоохранения и министерство труда, как показалось присутствовавшему при разговоре корреспонденту «РГ», зашел довольно случайно. Встреча, проходившая в Центре социальной помощи семье и детям, уже близилась к завершению, когда губернатор Тамбовской области Олег Бетин похвалил минздравсоцразвития за «оперативное взаимодействие» с властями региона. После этого Дмитрий Медведев попросил социальных работников высказать мнение о разделении этого министерства, напомнив, что «сейчас много го-

наша газета), отвечая на вопрос о возможном разделении, Зурабов сказал, что не считает такой шаг целесообразным. По его мнению, разные ветви социальной сферы тесно переплетены между собой. Например, решение демографических проблем, с одной стороны, «завязано» на здравоохранение, но с другой — в не меньшей степени зависит и от миграционной политики. А комплексные проблемы требуют и комплексного подхода к их решению.

Впрочем, сторонники идеи разделения возражают: когда министерства существовали отдельно, проблемы, находящиеся «на стыке», решались в рамках межведомственных программ.

Фантазий по поводу разделения звучит много. В качестве одной из возможных версий прозвучало, к примеру, создание минтруда при одновременной ликвидации Роструда. При этом буквально вчера на заседании правительства обсуждался вопрос об усилении контрольно-надзорных полномочий этой федеральной службы.

«Разделение крупнейшего министерства, конечно, нужно, — считает руководитель Центра социальной политики Института экономики РАН Евгений Гонтмахер. — В нем сосредоточено три крупнейших блока, требующих постоянного государственного участия. Это, во-первых, здравоохранение: выполнение национального проекта и проведение реформы — уже сама по себе задача гигантского масштаба и сложности. Плюс к тому второй блок — трудовой, где надо отрабатывать массу направлений: от регулирования рынка труда до оплаты труда. Несколько лет как объявлена необходимость перехода на отраслевые системы оплаты, но решение продвигается чрезвычайно медленно. Наконец, не менее важна и сфера социального обеспечения — это и пенсионная реформа, и поддержка инвалидов и других незащищенных групп. Тоже огромное поле деятельности.

Тем не менее, считает Евгений Гонтмахер, резких движений по реорганизации минздравсоцразвития сейчас предпринимать нельзя. С одной стороны, многие программы и реформы, которые начало ведомство Зурабова, далеки от завершения, нужно их продолжать и контролировать выполнение. А серьезная административ-

СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ

Картинки надо менять



СЕРГЕЙ КУКСИН

Окончание. Начало на с. 1

«Экономический потенциал разрушался почти полностью, население сократилось вдвое», сказал Маслов. Демографическая ситуация на Смоленщине — одна из самых неблагоприятных в стране, ежегодная убыль населения составляет 10%.

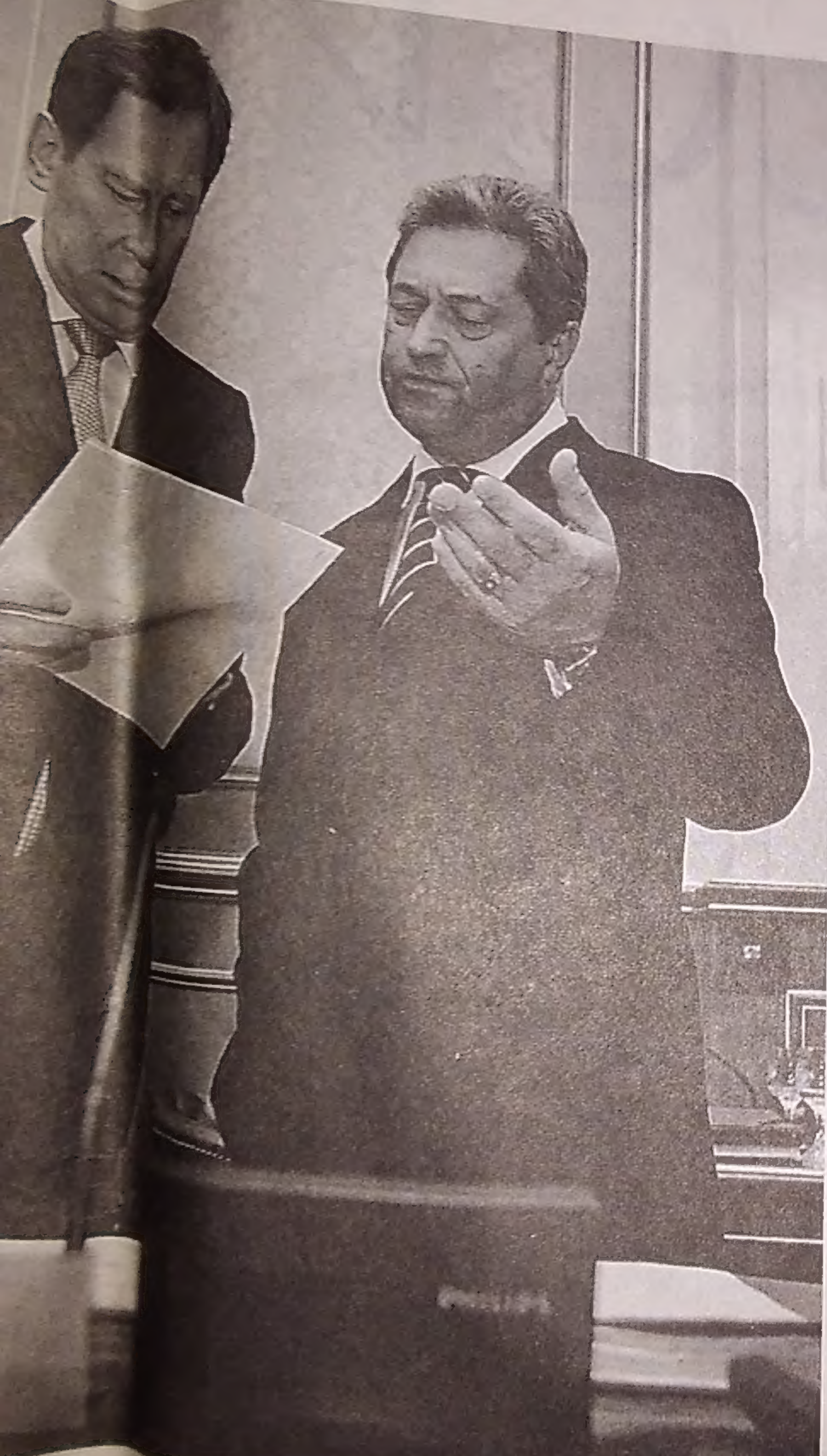
первый вице-премьер Сергей Иванов, недавно побывавший на Смоленщине (и на «Кристалле») с визитом. Недобрым словом помянув все те же пограничные переходы и криминальную обстановку, Иванов назвал общую картину «противоречивой»: с

во внеочередном заседании ил Фрадков. В рамках рассматриваемой ложной посылки, сильно воднения и дей. После вы МЧС

После выборов
президента
правительство
будет отправлено
в отставку, и в
этот момент
можно вносить
изменения в
структуру
социального блока

ворится о необходимости такого шага. Работники тамбовского Центра социальной помощи семье и детям хором заявили, что минздравсоцразвития «нужно делить на части — однозначно». По мне-

артинку до менять



Р Сергей
завший на
инсталле»
ловом по-
иные пе-
ую obsta-
общую
ивой»: с
живает
нению
но

внеочередном порядке Миха-
Фрадков предложил минист-
рассмотреть вопрос о неот-
ложной помощи Северной Ко-
рее, сильно пострадавшей от на-
воднения из-за ливневых дож-
дей. После краткого доклада гла-
вы МЧС Сергея Шойгу и ком-
ментариев министра иностран-
ных дел Сергея Лаврова было ре-
шено, что Россия добавит к уже

Доклад главы минрегиона
Владимира Яковлева понравился
его коллегам по кабинету.

что за все время наградной фонд
конкурса, составляющий 100
миллионов рублей, ни разу не
индексировался, и предложил
увеличить его в 8 раз. Министры
явно оживились — кроме мате-
риального поощрения они стали

ПРЕЗИДЕНТ

- выразил соболезнования в связи с кончиной журналиста-между-народника, писателя и публициста Станислава Кондрашова;
- выразил соболезнования в связи с кончиной народного артиста РСФСР, мастера спорта СССР, дрессировщика Вальтера Западного.

ПРАВИТЕЛЬСТВО

Распоряжения Правительства РФ:

- Принято решение о строительстве начиная с 2008 года за счет средств федерального бюджета центра управления полетами филиала «Московский центр автоматизированного управления воздушным движением» федерального государственного унитарного предприятия «Государственная корпорация по организации воздушного движения в Российской Федерации» со сроком ввода объекта в эксплуатацию в 2011 году.
- Принято решение об участии заинтересованных федеральных органов исполнительной власти и организаций, в том числе организаций оборонно-промышленного комплекса, в проведении 12-го Международного промышленно-экономического форума «Россия единая» (г. Нижний Новгород, 12 — 16 сентября 2007 г.).

Кто арестован по делу Политковской?

Генпрокуратура
не подтверждает информацию о том,
что кого-то выпустили на свободу

ПРОВЕРКА СЛУХА

Владимир Федосенко

ВЧЕРА появились сообщения, что двое из одиннадцати арестованных по делу об убийстве обозревателя «Новой газеты» Анны Политковской находятся на воле.

Однако руководитель пресс-службы Мосгорсуда Анна Усачева вчера подтвердила корреспонденту «Российской газеты», что все десять арестованных Басманным судом столицы, чьи имена были обнародованы накануне, присутствовали при рассмотрении ходатайства Генпрокуратуры о содержании их под стражей. И после санкции судьи были отправлены в следственный изолятор.

Все санкции на арест фигурантов по делу Политковской были обжалованы их адвокатами.

Вместе с тем в Генпрокуратуре на вопрос корреспондента «РГ» не подтвердили, но и не опровергли информацию о том, что Алексей Беркин и Олег Алимов находятся на свободе.

Между тем накануне газета Latvijas Avize сообщила, что младший брат Ахмеда Исаева, задержанного в Москве по подозрению в соучастии в убийстве Анны Политковской, находится под стражей в Риге в ожидании суда за четыре покушения на убийство. Издание пишет, что, возможно, речь идет о совершенном 18 января 2007 года покушении на бизнесмена Константина Стецюка, его со-

машине марки «ауди». Случайные свидетели утверждают, что это были темноволосые люди, скорее всего выходцы с Северного Кавказа, в черных кожаных куртках.

То, что арестованный в Москве по делу Политковской Ахмед Исаев является старшим братом задержанного в Риге Мовсара Исаева, официально подтвердил латвийский прокурор Юрий Степанов, который ведет дело о покушении на Стецюка. Он уточнил, что по просьбе латвийской прокуратуры Ахмеда Исаева допросили в Москве. Но доказательств его соучастия в рижском покушении пока нет. Якобы он весь этот день, как и два предыдущих, находился на рынке, где работает продавцом рыбы. Юрий Степанов не исключает, что вместе с арестованным Мовсаром Исаевым в покушении на Стецюка могли участвовать и чеченцы, обвиняемые в убийстве Политковской.

По данным следствия по делу Политковской, Ахмед Исаев привлекался Магомедом Димельхановым, руководителем бандитской этнической группировки, в которую также входили три брата Махмудовы, в качестве водителя.

Бывший сотрудник отдела по борьбе с преступлениями этнических группировок столичного УБОПа Сергей Хаджикурбанов был хорошо знаком с Димельхановым. Майор УБОПа, как считают следователи, разработал профессиональную схему слежки. Ее вели с использованием специальных технических средств милиционеры — сотрудники оператив-

структуру социального блока

ворится о необходимости такого шага». Работники тамбовского Центра социальной помощи семье и детям хором заявили, что минздравсоцразвития «нужно делить на части — однозначно». По мнению большинства из них, такое разделение будет полезным, поскольку, как они считают, в рамках одной структуры трудно проводить эффективную социальную политику. В ответ первый вице-премьер заявил, что с решением такого важного вопроса, как создание, по сути, двух новых министерств, «торопиться не нужно». «Этот вопрос еще требует детального рассмотрения», — заявил Медведев.

Тем не менее пресса сделала дискутируемый вопрос одной из главных тем дня. Причем было высказано немало версий и о том, каким образом будет поделено министерство и кто окажется во главе новых структур.

Кстати, в самом минздравсоцразвития очередную «атаку» СМИ восприняли довольно спокойно. Сам Михаил Зурабов сейчас в отпуске и появится на рабочем месте в начале следующей недели. Однако позиция его известна: совсем недавно в своем телеинтервью журналистам (в нем участвовала и

Тем не менее, считает Евгений Гонтмахер, резких движений по реорганизации минздравсоцразвития сейчас предпринимать нельзя. С одной стороны, многие программы и реформы, которые начало ведомство Зурабова, далеки от завершения, нужно их продолжать и контролировать выполнение. А серьезная административная реорганизация, по выражению эксперта, будет означать «коллапс управления в этой области на полгода, а то и на год». «Думаю, у нас есть еще полгода, чтобы всесторонне обдумать этот вопрос», — заключил Евгений Гонтмахер. — После выборов президента правительство будет отправлено в отставку, и в этот момент можно вносить изменения в структуру социального блока».

В аппарате первого вице-премьера «РГ» вчера подтвердили, что обсуждение идеи разделения минздравсоцразвития на встрече Дмитрия Медведева с социальными работниками заранее не планировалось. И на совещаниях с участием куратора нацпроектов эта тема в последние месяцы не возникала. В рабочем графике Дмитрия Медведева на ближайшие недели проведение специального совещания, посвященного реформированию министерства здравоохранения и социального развития, пока что также не запланировано.

Между тем

Вчера руководители партии «Единая Россия» вновь подтвердили свою позицию о необходимости разделения минздравсоцразвития на два профильных министерства. «Мы считаем целесообразным создание полноценного министерства здравоохранения и медицинской промышленности, а также министерства труда и социального развития», — заявил в четверг председатель Комитета Госдумы по труду и социальной политике, замсекретаря президиума генсовета «Единой России» Андрей Исаев. По его словам, перед каждым из этих министерств стоит огромная задача. В сфере труда и социального развития, считает он, необходимо реформировать систему социального страхования, поскольку на сегодняшний день у нас и Пенсионный фонд, и Фонд социального страхования стали дефицитными. Исаев отметил, что одновременно громадный блок вопросов встанет и перед министерством здравоохранения. В числе этих вопросов он назвал реализацию национального проекта «Здоровье» и решение проблемы дополнительного лекарственного обеспечения, вопросы, связанные с демографией.

Окончание. Начало на с. 1

«Экономический потенциал разрушался почти полностью, население сократилось вдвое», — сказал Маслов. Демографическая ситуация на Смоленщине — одна из самых неблагоприятных в стране, ежегодная убыль населения составляет 1%, область стремительно «стареет». Правда, не все ресурсы здесь в дефиците. Губернатор напомнил, что Смоленская область — один из немногих регионов с «избыточной энергетикой» благодаря работающей на его территории АЭС.

Поделившись планами на будущее и обнародовав некоторые обнадеживающие цифры растущих экономических показателей, губернатор попросил у центра... естественно, прежде всего — денег. В частности, на строительство дорог и оборудование таможенных постов, строительство современных медцентров (прежде всего перинатального), книгохранилища и нового здания центрального архива и т.д. Второе, в чем область остро нуждается, — газ. Через ее территорию проходят пять газопроводов, однако ситуация с обеспечением природным газом, по мнению губернатора, «критическая». Маслов считает необходимым просить «Газпром» об увеличении квот — и пообещал, что Смоленскую ГРЭС вновь, как в старые времена, постараются перевести на торфо-газовую смесь вместо чистого газа. Третье, что Маслов просил у кабинета министров, — изменить некоторые «правила игры» в хозяйственной сфере. Так, например, смоляне очень надеются сделать платной часть федеральной магистрали М1, проложенной на Запад по их территории. А еще (на чем, в отличие от трассы, внимание заострили особенно) добиться «без ценовых преференций» изменения торговой политики компании «АЛРОСА», чтобы смоленский «Кристалл» смог закупать больше алмазов для их превращения в бриллианты путем огранки.

В этом Маслова поддержал

первый вице-премьер Сергей Иванов, недавно побывавший на Смоленщине (и на «Кристалле») с визитом. Недобрым словом помянув все те же пограничные переходы и криминальную обстановку, Иванов назвал общую картину «противоречивой»: с явной разрухой вполне уживается «прогресс». По его мнению, государство действительно должно поддержать «уникальное предприятие», владеющее технологией «русской огранки»

В конкурсе на самый благоустроенный город место разделили Хабаров Стерлитамак и Видное

крупных алмазов, которая очень ценится в мире. И если оборот «Кристалла» может вместо нынешних 13 миллиардов рублей в год достичь двадцати пяти — это только к лучшему. «В этом предложении нет ничего нереального», — считает Иванов. Его поддержал и глава МПР Юрий Трутнев: трудно, считает он, найти производство, где настолько увеличилась бы стоимость готовой продукции по сравнению с сырьем. И в этой ситуации отправлять необработанные алмазы «Де Бирсу», оставляя собственные мощности недогруженными, по меньшей мере странно. Свое согласие выразил и глава минэкономразвития Герман Греф. В итоге вопрос, касающийся «Кристалла», будет вынесен на рассмотрение кабинета министров уже этой осенью.

Правда, и многие прочие проблемы Смоленщины, сказал в заключение премьер Фрадков, «не осознавать нельзя». И это осознание обернется «рядом жестких поручений».

Следующим пунктом повестки дня значились итоги конкурса на самый благоустроенный российский город. Однако разруха вновь пришла откуда не ждали —

миллионам... миллиона... верной Кор... в районы 6... МЧС ИЛ-70... каменами... На это прав... еще 4 милли... сч долларо... и лекарств... Сергея Ива... взять из рез... флота («что... не возить»... отправки),... вать это вое...

Глава ми... Яковлев н... слово для о... востей и ог... сийского ко... гоустроени... Проводится... года в соотв... ским Указо... участвовали... поселков го... деленных н... симости от... вые места д... ку, Стерлит... ному Видно... дители от п... онов рубле... Впрочем,

Центральный банк Российской Федерации
с 31.08.2007 следующие курсы иностранных валют к рублю РФ

Цифр.	Букв.	Единиц	Валюта	Курс	862	VEB	1000	Венесуэльских боливаров	11,9300	364	IRR	10000	Иранских риалов	27,7081	478	MRO
код	код				410	KRW	1000	Вон Республики Корея	27,2683	886	YER	100	Йеменских риалов	12,8908	454	MWK
944	AZN	1	Азербайджанский манат	30,0837	704	VND	10000	Вьетнамских донгов	15,7901	116	KHR	10000	Камбоджийских риалов	63,8521	969	MGA
8	ALL	100	Албанских левов	28,3889	270	GMD	10	Гамбийских даласи	10,4691	634	QAR	10	Катарских риалов	70,4557	458	MYR
12	DZD	100	Алжирских динаров	36,4575	288	GHC	10000	Ганских седи	27,6390	404	KES	100	Кенийских шиллингов	38,1688	470	MTL
973	AOA	100	Ангольских кванз	34,2120	324	GNF	10000	Гвинейских франков	64,2245	418	LAK	10000	Кипов Лаосской НДР	28,6628	504	MAD
32	ARS	10	Аргентинских песо	81,0152	344	HKD	10	Гонконгских долларов	32,8729	196	CYP	1	Кипрский фунт	59,8885	484	MXN
51	AMD	1000	Армянских драмов	76,2105	981	GEL	1	Грузинский лари	15,4282	417	KGS	100	Киргизских сомов	87,8419	943	MZN
971	AFN	100	Афганских афгани	51,7858	807	MKD	100	Денаров Республики Македония	56,9354	170	COP	1000	Колумбийских песо	11,8309	498	MDL
50	BDT	100	Бангладешских так	37,3354	784	AED	10	Дирхамов ОАЭ	69,8304	976	CDF	1000	Конголезских франков	46,2151	496	MNT
48	BHD	1	Бахрейнский динар	68,0337	716	ZWD	100	Долларов Зимбабве	10,2598	188	CRC	1000	Костарианских колонов	49,2595	524	NPR
975	BGN	1	Болгарский лев	17,9066	516	NAD	10	Долларов Намибии	35,7110	192	CUP	1	Кубинское песо	25,6494	566	NGN
68	BOB	10	Боливийских боливиано	32,7997	818	EGP	10	Египетских фунтов	45,3130	414	KWD	1	Кувейтский динар	91,0522	558	NIO
72	BWP	10	Ботсванских пул	41,0903	894	ZMK	10000	Замбийских кваач	62,5595	428	LVL	1	Латвийский лат	50,1161	564	NZD
986	BRL	1	Бразильский реал	13,0432	356	INR	100	Индийских рупий	62,4833	422	LBP	1000	Ливанских фунтов	16,9415	946	RON
96	BND	1	Брунейский доллар	16,8491	360	IDR	10000	Индонезийских рупий	27,2344	434	LYD	1	Ливийский динар	20,3809	376	ILS
108	BIF	1000	Бурундийских франков	23,0453	400	JOD	1	Иорданский динар	36,1820	440	LTL	1	Литовский лит	10,1413	901	TWD
348	HUF	100	Венгерских форинтов	13,6549	368	IQD	1000	Иракских динаров	20,7352	480	MUR	100	Маврикийских рупий	82,3416	512	OMR

премьер Сергей Фрадков побывавший на... (и на «Кристалле») Недобрым словом по... те же пограничные... криминальную обстановку назвал общую «противоречивой»: «рухой вполне жива... есс». По его мнению, это действительно «уникальное явление», владеющее «русской огранки»

конкурсе на самый благоустроенный город первое место разделили Хабаровск, Стерлитамак и Видное

азов, которая очень... ре. И если оборот... может вместо ны... миллиардов рублей в... двадцати пяти — это... ему. «В этом пред... ничего нереально... Иванов. Его под... МПР Юрий Трут... считает он, найти... где настолько уве... стоимость готовой... сравнению с сырь... уации отправлять...ые алмазы «Де...я собственные...агруженными...ре странно. Свое...ил и глава ми...ия Герман Греф...с, касающийся...удет вынесен на...бинета минист...нюю.

ие прочие про...ны, сказал в за...р Фрадков, «не...я». И это осоз...рядом жестких

унктом повест...итоги конкурса...роенный рос...днако разруха...да не ждали —

внеочередном порядке Михаил Фрадков предложил минист... рассмотреть вопрос о неот... помощи Северной Ко...е, сильно пострадавшей от на...воднения из-за ливневых дож...дей. После краткого доклада гла...вы МЧС Сергея Шойгу и ком...ментариев министра иностран...ных дел Сергея Лаврова было ре...шено, что Россия добавит к уже...уплаченным в качестве ежегод...ного взноса во Всемирную про...довольственную организацию 11

Доклад главы минрегиона Владимира Яковлева понравился его коллегам по кабинету.

что за все время наградной фонд конкурса, составляющий 100 миллионов рублей, ни разу не индексировался, и предложил увеличить его в 8 раз. Министры явно оживились — кроме материального поощрения они стали предлагать самые разные формы моральных стимулов для победителей, в том числе презентацию особо выдающихся городов и городков на престижных экономических форумах и даже проведение на их территории выездных заседаний правительства для пущей популярности и бесплатного пиара.

Правда, некоторая заминка случилась, когда Михаил Фрадков предложил как можно шире освещать столь важный положительный опыт по телевидению: «Телевизор надо настраивать на это!» «А на ТВ надо за это платить», — простодушно (или не очень простодушно) сообщил Владимир Яковлев. Что сразу же очень не понравилось главе кабинета министров. Представителю минкультуры Бориса Боярскому, немедленно призванному к ответу, пришлось разъяснить, что «каналы ведут самостоятельную вещательную политику». «Кому задать вопрос — кто не пускает, кто зажимает частоты, кому эти сигналы не доходят?» — грозно спросил Фрадков. «А то телевидение какую-то... боюсь, как бы матом не выругаться, показывает», — заявил он, тут же вызвав в пресс-центре заметное оживление телекорреспондентов. Фрадкову очень не нравится то, что информация о российских городах, даже самых благоустроенных, подается однобоко и с уклоном в негатив. А те места, где все, оказывается, хорошо, мы «даже по имени не знаем». «Картинку» на телевидении премьер-министр считает нужным «менять» — и попросил минкультуры внести в правительство соответствующие предложения, причем «пожестче».

подтвердили, но не опроверг... ли информацию о том, что Алек...сей Беркин и Олег Алимов нахо...дятся на свободе.

Между тем накануне газета Latvijas Avize сообщила, что младший брат Ахмеда Исаева, задержанного в Москве по подозрению в соучастии в убийстве Анны Политковской, находится под стражей в Риге в ожидании суда за четыре покушения на убийство. Издание пишет, что, возможно, речь идет о совершенном 18 января 2007 года покушении на бизнесмена Константина Стецюка, его сожительницу и двух дочерей. Они были обстреляны из автомата. Телохранители задержали одного из стрелков. Им оказался выходец из Чечни Мовсар Исаев, последние годы постоянно проживающий в Москве. Но следствие считает, что в нападении участвовали еще двое неизвестных, скрывшихся на авто-

По данным следствия по делу Политковской, Ахмед Исаев привлечался Магомедом Димельхановым, руководителем бандитской этнической группировки, в которую также входили три брата Махмудовы, в качестве водителя. Бывший сотрудник отдела по борьбе с преступлениями этнических группировок столичного УБОПа Сергей Хаджикурбанов был хорошо знаком с Димельхановым. Майор УБОПа, как считают следователи, был связан с профессиональным сообществом. Он вел с использованием специальных технических средств милиционеры — сотрудники оперативно-поискового управления ГУВД Москвы Лебедев, Грачев и Акимов. Это подразделение занимается наружным наблюдением за подозреваемыми в преступлениях. К слежке подключили и бывшего милиционера Беркина, в последнее время работавшего в частной охранной фирме.

ПИСЬМА ВЛАСТИ НА САЙТЕ «РГ»

ПРАВИЛА НА ОБОЧИНЕ

ЕВГЕНИЙ ШЕСТАКОВ www.rg.ru/2007/08/30/guziya.html

— Очень и очень прискорбно и унижительно, что «Далее события развивались по хорошо знакомому ранее в аналогичных случаях шаблону», а именно — «Разбор рядового дорожного инцидента, в котором никто не пострадал, занял у Грузии почти сутки. Все это время 15 митинговцев находились под арестом». Именно такие инциденты показывают, насколько сильно и уважаемо в мире государство и его вооруженные силы, насколько государство готово и способно отстаивать честь и достоинство своих граждан. Мне кажется, что те, кто допустили незаконную поездку либо не приняли своевременных мер по предотвращению задержания военнослужащих, должны быть привлечены к строжайшей ответственности.

Veriovkin@mail2000.ru. Веревкин С.В.

АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН: СЛЕДСТВИЕ ПО КОНТРАКТУ

БОРИС ЯМШАНОВ www.rg.ru/2007/08/29/bastrikin.html

— Президентом впервые, считая и годы существования СССР, создан прецедент законной монополизации прокуратуры как суперведомства, оставшегося от времен кризисной индустриализации страны и функционирования трудовых лагерей. Теперь будет происходить гибкое усовершенствование процессуальных механизмов работы следователей. Это значит, что повысится качество следственных действий и защита прав граждан, привлекаемых к уголовной ответственности и потерпевших от преступлений.

advokat@doveritel.ru. адвокат Владимир Хроменко

ЖИЛЬЕ ЗАМЕРЛО ДО ВЕСНЫ

ОЛЬГА ИГНАТОВА www.rg.ru/2007/08/30/ceny.html

— Строители и риэлторы очень обеспокоены нынешним положением дел с продажей недвижимости — сделок практически нет. Очень похоже, что эта информация появилась, чтобы как-то подтолкнуть рынок.

george2002@pochta.ru. George

Банк Российской Федерации установил курсы валют к рублю РФ для целей учета и таможенных платежей*

27,7081	478	MRO	1000	Мавританских угий	98,5189	588	PKR	100	Пакистанских рупий	42,2178	788	TND	1	Тунисский динар	20,0308
12,8908	454	MWK	100	Малавийских квач	18,3405	600	PYG	10000	Парагвайских гуарани	49,9988	795	TMM	10000	Туркменских манатов	49,3258
83,8521	969	MGA	1000	Малагасийских ариври	13,8795	604	PEN	10	Перуанских новых солей	81,0152	800	UGX	1000	Угандийских шиллингов	14,4912
70,4557	458	MYR	10	Малайзийских рингитов	73,0440	985	PLN	10	Польских злотых	91,4845	880	UZS	1000	Узбекских сумов	20,1691
38,1688	470	MTL	1	Мальтийская лира	81,4784	682	SAR	10	Саудовских рияпов	68,3729	858	UYU	10	Уругвайских песо	10,8225
26,6628	504	MAD	10	Марокканских дирхамов	31,1847	748	SZL	10	Свазилендских пилангени	35,8891	608	PHP	100	Филиппинских песо	54,8650
59,8865	484	MXN	10	Мексиканских песо	23,1274	408	KPW	100	Северо-Корейских вон	18,0059	262	DJF	100	Франков Джибути	14,6009
67,8419	943	MZN	100	Мозамбикских метикалов	99,8031	690	SCR	10	Сейшельских рупий	37,8522	950	XAF	1000	Франков КФА BEAC	53,4385
11,8309	498	MDL	10	Молдавских леев	21,3745	941	RSD	100	Сербских динаров	43,6288	952	XOF	1000	Франков КФА BCEAO	53,4385
46,2151	496	MNT	1000	Монгольских тугриков	21,8195	760	SYP	100	Сирийских фунтов	49,9501	191	HRK	10	Хорватских кун	47,8177
49,2595	524	NPR	100	Непальских рупий	39,0074	703	SKK	10	Словацких крон	10,3642	203	CZK	10	Чешских крон	12,6501
25,6494	568	NGN	100	Нигерийских найр	20,3164	706	SOS	1000	Сомалийских шиллингов	18,7633	152	CLP	1000	Чилийских песо	48,8281
91,0522	558	NIO	10	Никарагуанских золотых кордоб	13,7958	738	SDG	1	Суданский фунт	12,7927	144	LKR	100	Шри-Ланкийских рупий	22,6685
50,1161	554	NZD	1	Новозеландский доллар	17,9777	968	SRD	10	Суринамских долларов	93,4404	233	EEK	10	Эстонских крон	22,3842
16,9415	946	RON	1	Новый румынский лей	10,7866	694	SLL	10000	Сьерра-Леонских леоне	86,0426	230	ETB	10	Эфиопских быров	28,2479
20,3809	376	ILS	10	Новых израильских шекелей	62,2709	972	TJS	10	Таджикских сомони	74,5297	710	ZAR	10	Южноафриканских рэндов	35,6985
10,1413	901	TWD	100	Новых тайваньских долларов	77,6079	764	THB	100	Таиландских батов	74,7142					
82,3416	512	OMR	1	Оманский риал	66,6132	834	TZS	1000	Танзанийских шиллингов	20,0386					

* Курсы установлены без обязательств Банка России покупать и продавать указанные валюты по данному курсу.

Казнь коммуниста

Поговорим...

ВИТАЛИЙ ДЫМАРСКИЙ
ЖУРНАЛИСТ



Русский экстрим

Как и предполагалось многими еще на стадии обсуждения поправок к закону о противодействии экстремизму, сама правоприменительная практика превратилась в этакый «русский экстрим». После относительного летнего затишья, набравшись сил в отпусках, правоохранительные органы приступили к чисто конкретной борьбе с экстремизмом.

Под руку им, к примеру, попал орловский пенсионер Петр Гагарин, 71 года от роду. Ему почему-то не нравится ни политика, проводимая губернскими властями, ни сам губернатор. О чем он осмелился заявить во всеулышание на митинге. Выражений не выбирал, хотя прямых оскорблений, по его свидетельству, вроде бы не допускал. Но губернатор обиделся. Если раньше со своей обидой он мог пойти в суд с жалобой на оскорбление чести и достоинства (что предполагает и личное участие в тяжбе), то теперь поправленный закон о противодействии экстремизму позволяет призвать к ответу любого обидчика, причем переложив черновую работу на правоохранительные органы: пусть они, защищая закон, и подадут в суд, и выступают там в роли обвинителя.

Здесь, пожалуй, стоит сделать первое отступление от рассказа о злоключениях пенсионера и коснуться «чести и достоинства» не только самого губернатора, а политиков как корпорации.

У каждой профессии есть свои издержки. Выбирая ту или иную, мы хотя бы примерно представляем себе достижимый уровень доходов, насколько интересна (или неинтересна) будущая работа, какие выгоды и преимущества она дает и — в том числе! — какие неудобства, а то и риски она создает. Учитель или врач (по призванию) вряд ли рассчитывает на заработки олигарха или чиновника, шах-

трукт (пусть и затупившийся), с помощью которого еще возможно противостоять произволу по отношению как к физическим, так и юридическим лицам.

Что же касается закона о противодействии экстремизму, помню, как нас уговаривали, что он направлен именно против экстремистов, и никакие злоупотребления практически невозможны. И вот услышал комментарий одного из депутатов — сторонников нового закона по поводу «дела Гагарина». Привожу его почти дословно, он того заслуживает:

В 70 лет экстремистов не бывает по определению. И, конечно, тут не нужно сгущать краски, то есть его, по всей видимости, ждет, конечно, суд, но никаким экстремистом он признан не будет. Тем более с учетом его преклонного возраста — то есть, он, конечно, подпадет под амнистию, и все это закончится ничем. Но с другой стороны, я хотел бы предостеречь наших граждан другой возрастной группы и категории в плане того, что субординацию никто не отменял. Есть действующий губернатор, который старше тебя и по возрасту, и по должности, и оскорблять, а тем более призывать к свержению действующей власти это непозволительно, то есть это действительно подпадает под определение экстремизма...

Итак, экстремист вы или нет — это зависит от возраста (в тексте закона такого положения почему-то нет). Далее. Субординацию никто не отменял. Логично: я же должен подчиняться своему начальнику — от непосредственного до президента. Тем более если он старше меня. А если не подчинюсь, я экстремист? А если я старше начальника, должен ли он не то чтобы подчиниться, но хотя бы прислушаться ко мне? Да и призывать к смене власти вполне позволительно, если

Закон суров, но он закон

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

УВАЖАЯ различные точки зрения, редакция позвонила в администрацию губернатора Орловской области. Справедливо ли считать, что губернатор обиделся на пенсионера, оскорбившего его на митинге, но предпочел не обращаться в суд с жалобой на оскорбление чести и достоинства, а «черновой работой» вместо этого занялись правоохранительные органы, воспользовавшись законом о противодействии экстремизму? На этот вопрос редакции отвечает советник губернатора Орловской области по связям с общественностью Алексей Богомолов:

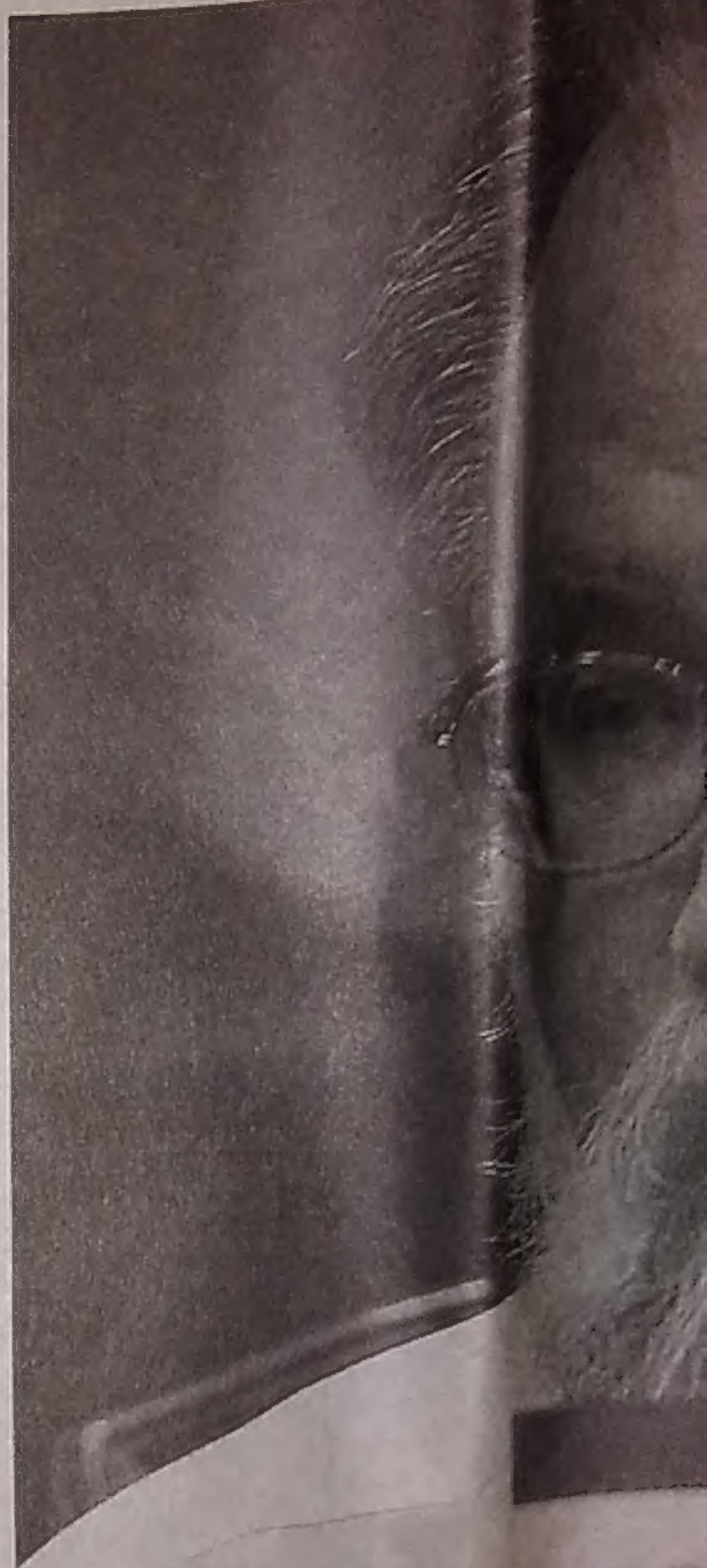
— У нас, российских жителей, несмотря на вековые устремления к цивилизации и правовому государству, язычества и варварства в крови еще достаточно. Достоянием истории, к примеру, стал тот факт, что после расстрела царской семьи одной командой коммунистов другая группа товарищей, которую не позвали на казнь, сильно сетовала, что им не дали принять участие в этом убийстве. А так хотелось...

Но это было в 1918 году, а совсем недавно, в январе нынешнего года, орловский пенсионер П.Д. Гагарин, выступая на митинге, созванном при поддержке КПРФ и с улыбающимися лидерами городской парторганизации в президиуме, объявил о сходном желании — лично казнить, в данном случае орловского губернатора. Неудавшийся палач-доброволец высказался в адрес губернатора вполне определенно: «Это мразы! Я его, гада этого, знаю! Разрешите его казнить, эту падлу! Спасибо вам, орловцы!» (цитируется по аудио и видеозаписи). Петр Гагарин продемонстрировал не только свободное владение словом, в частности, уголовной лексикой, но и очевидную решительность. Жаль, что газетный формат не

В данном случае уголовное дело — очень неплохая профилактика хамства, варварства и язычества

Запове

Владимир Чуров посовет



ЦЕНТРИЗБИРКОМ

Пьер Сидибэ

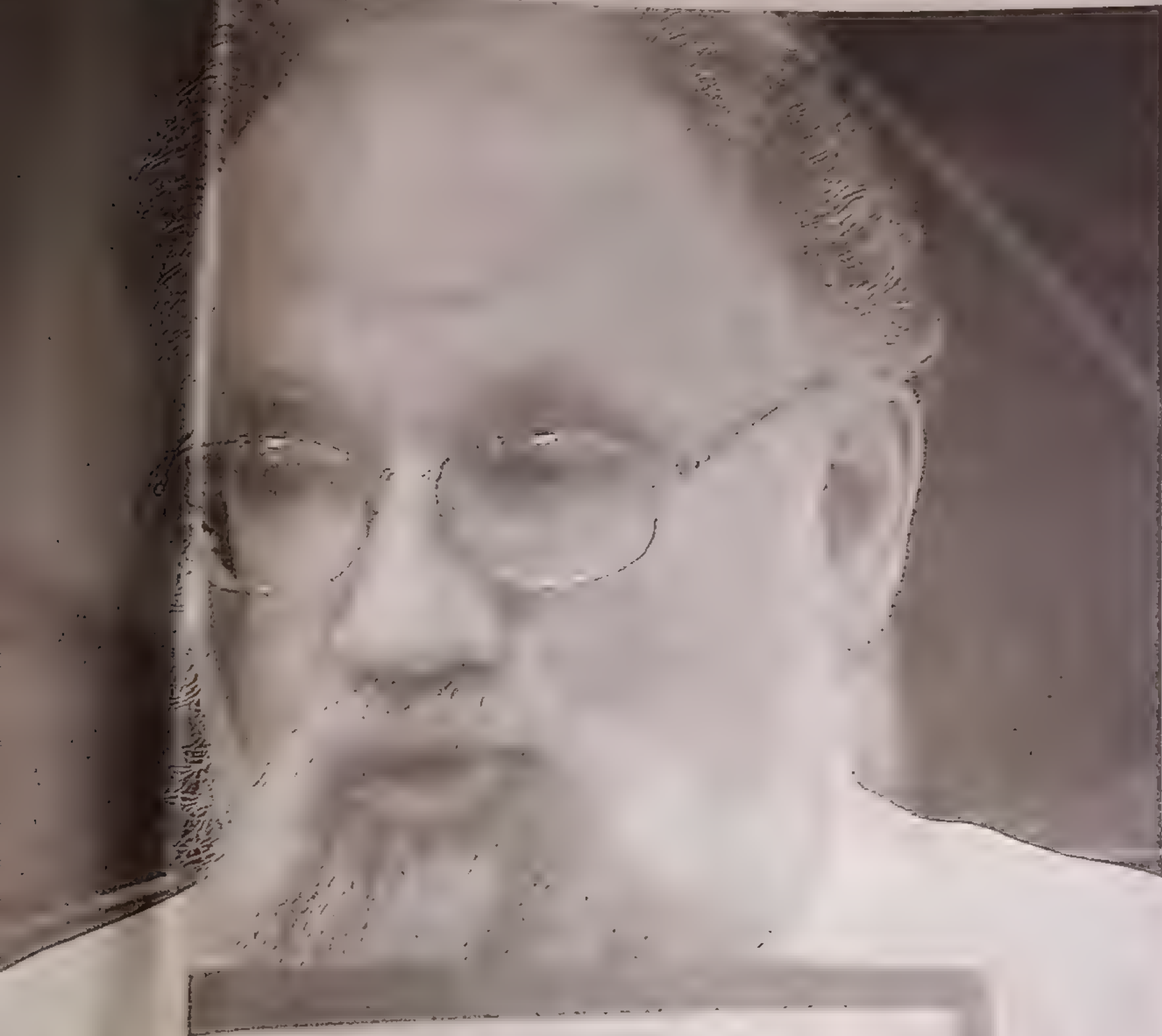
«ПЕРЕД НАМИ вырисовывается перспектива достичь хорошей явки избирателей», — заявил вчера на пресс-конференции Владимир Чуров, председатель ЦИК.

По его словам, ВЦИОМ по заказу Центризбиркома подготовил очередную опрос, цифрами из которого Чуров с радостью поделится. Так, согласно исследованию, если бы выборы...

нут пользова... 18 до 35 лет... дежь тради... иболее инер... телей, кото... сокой актив... этому ЦИК... нов «ЖЖ»... твердил в... блоггер... сайтом Ц... ты блогг... это нов... Владим... Еще... займет...

Заповеди выборов

Владимир Чуров посоветовал партиям критиковать друг друга



ИЗНАЮ, ЧТО ТАКЖЕ
ВЫБОРЫ

ОВЫВАЕТ-
ИЧЬ ХОРО-
Й», — ЗА-
КОНФЕ-
РОВ.

по заказу
овилоче-
из кото-
мелился.
ию, если
предую-

нут пользователи Интернета от 18 до 35 лет. Как известно, молодежь традиционно является наиболее инертной частью избирателей, которая не проявляет высокой активности на выборах, поэтому ЦИК «бросил якорь» именно в «ЖЖ». Владимир Чуров подтвердил вероятность того, что блоггеры из «ЖЖ» займутся и сайтом Центризбиркома. «Советы блоггеров будут полезны, ведь это новое поколение», — сказал Владимир Чуров.

Еще Центризбирком активно займется зарубежной аудиторией. На предстоящих в декабре выборах Центризбирком избирательные

рым участники выборов смогут вести информационную и агитационную деятельность за пределами страны, «ни в коем случае не нарушая законодательства страны пребывания». Что же касается родного инфопространства, то Владимир Чуров призвал партии активно участвовать в дебатах в теле- и радиоэфире. Он подчеркнул, что существуют определенные ограничения на «негативную агитацию в оплаченной рекламе». А во время дискуссий в СМИ «Бога ради, критикуйте друг друга — это повышает явку», — изрек глава ЦИК. По его мнению, сейчас партии «очень ра-

Владимир Чуров привлек к сотрудничеству даже блоггеров из Живого Журнала

материалы изымать», — предостерег Владимир Чуров. А чтобы граждане как можно меньше испытывали на себе тлетворное действие пропаганды и всяческих нарушений, в день парламентских выборов по всей стране будет действовать «горячая линия». По словам Чурова, реакция на заявления, которые будут поступать на «горячую линию», должна быть в течение часа. Он также подчеркнул, что «горячая линия», возможно, начнет работать

Хроники борьбы

ПАРТИЙНАЯ ЖИЗНЬ

Александр Михайлов

ПОКА Центризбирком бдительно следит за партиями, политики предпочитают заглядывать в будущее и беспокоиться о 2 декабря — дне голосования выборов в Госдуму.

Вчера лидер «единороссов» Борис Грызлов, посетив Ленинградскую область, заметил, что не ожидает серьезных инцидентов ни в ходе предвыборной кампании, ни в день выборов: «Я надеюсь, что все пройдет спокойно». Уверенность свою Грызлов обосновал общей политической стабильностью внутри России, которая и стала залогом роста экономики и инвестиционной привлекательности страны. Он также полагает, что подготовка ко 2 декабря не помешает депутатам Госдумы полностью выполнить намеченные планы, и нижней палате парламента следующего, пятого, созыва уже не достанется ни принятых законов, ни незаконченных дел. Прощаясь, глава ЕР сообщил, что список партии на выборах в Ленинградской области возглавит губернатор Валерий Сердюков.

А глава «Справедливой России» Сергей Миронов вчера с удовлетворением комментировал реакцию своих оппонентов на появление в рядах его партии бывшего либерал-демократа Алексея Митрофанова. «Мне понятна досада господина Жириновского, потому что выход из рядов его партии господина Митрофанова является сигналом для всех, что партия ЛДПР идет к своему естественному закату», — заявил глава справедливороссов. Миронов также сообщил, что СП готова объединить под своим знаменем всех левых: «Я вижу, что мы движемся к двухпартийной системе, объединив вокруг себя уже семь партий, мы эту работу продолжаем. Мы ведем переговоры еще с несколькими партиями. Мы пришли всерьез и надолго».

Между тем из рядов ЛДПР вчера как бы случайно произошла утечка, и информационные агентства сообщили о возможности появления в первой «тройке» партсписка бизнесмена Виктора Батурина (брат жены московского мэра). Хотя сам Батурин эту информацию не подтвердил. Второе же место в первой «тройке» ЛДПР, скорее всего, займет сын Жириновского, руководящий фракцией в Госдуме, Игорь Лебедев.

Если либерал-демократы подыскивают себе «третьим» мужчину, то правым требуется жен-

...будущая работа, какие выгоды и преимущества она дает и — в том числе — какие неудобства, а то и риски она создает. Учитель или врач (по призванию) вряд ли рассчитывает на заработки олигарха или чиновника, шахтер или летчик (судьба такая) знает, с какими опасностями ему придется сталкиваться, художник или писатель должны отдавать себе отчет в том, что слава преходяща и воздастся единицам, а не массам...

Отсюда и вопрос к нашим политикам: они что, не ведали, на какую тропу вступают? Не знали, что политика предполагает не оранжерейное существование, а жесткую, порой жестокую конкуренцию? Не понимали, что дело придется иметь не только с послушным аппаратом, выполняющим любую волю начальника, но и с народом (если, конечно, речь идет о демократическом государстве с открытой, публичной политикой)?

Обижаться же на каждый выкрик из толпы, пусть и обидный, даже оскорбительный, и бежать с жалобой в милицию — это не для политика, а для какой-то другой профессии.

А теперь вернемся к Петру Гагарину, которому, кстати, грозит — ни много ни мало — 3-летнее тюремное заключение или огромный, не по пенсионерскому карману, штраф. Хотя, видимо, до этого все же дело не дойдет.

Во-первых, историей так или иначе заинтересовались средства массовой информации. Публичность же пугает чиновничество, как черта ладан. И именно она, публичность, спасет, думаю, рядового (пенсионера) Гагарина. Из чего я бы сделал по крайней мере два вывода.

Первый: дубинка несовершенных законов, трактовка которых зависит не от их четко прописанной «буквы», а от доброй или злой воли исполнителей, может обрушиться на любого из нас — от орловского пенсионера до нефтяного магната.

Ко второму выводу небольшое предисловие. Несколько лет назад, когда шло «выравнивание» информационного поля, социологические опросы показывали, что примерно половина наших граждан совершенно индифферентно относятся к исчезновению ряда средств массовой информации. Так вот, время, думаю, доказало, что СМИ, даже в их сегодняшнем состоянии, — чуть ли не единственный инс-

...положения почему-то нет). Далее. Субординацию никто не отменял. Логично: я же должен подчиняться своему начальнику — от непосредственного до промежуточного. Более если он старше меня. А если не подчинюсь, я экстремист? А если я старше начальника, должен ли он не то чтобы подчиниться, но хотя бы прислушаться ко мне? Да и призывать к смене власти вполне позволительно, если смена эта будет происходить не через штурм Зимнего дворца, а через участки для голосования. Чего, собственно говоря, и хочет пенсионер Гагарин.

И еще о законе. То, что разжигание национальной, расовой или религиозной вражды сродни экстремизму, не вызывает особых возражений. Разве что хотелось бы, чтобы правоохранительные органы реально обратили бы внимание на эти проблемы: прошлись бы по книжным развалам, почитали бы некоторые печатные издания, тщательно проверяли бы, с какими баннерами приходят на стадионы болельщики... В общем, есть чем заняться.

А тут, в законе, им еще добавили «идеологическую, политическую и социальную вражду», с содержанием которой, кстати, не могли разобрататься лучшие умы человечества. Действительно, куда деть классовую борьбу (то есть социальную вражду), если ее до сих пор проповедуют коммунисты, и не только российские? А выборы? Разве они не замешаны на идеологическом и политическом противостоянии различных сил, стремящихся обладать властью? Тогда, получается, всех участников избирательной кампании надо записывать в экстремисты. Либо привести всех к общему знаменателю — с одинаковыми программами и идеологическими установками, чтобы избежать всякой «вражды» между ними.

Или попробуйте на месте губернского или районного прокурора разобраться, в каком случае клевета на чиновников является экстремизмом. Председатель Комитета Госдумы по законодательству Павел Крашенинников попытался как-то дать разъяснение по этому поводу: «Одно дело — оскорбить чиновника, а другое — оскорбление чиновника по экстремистским мотивам». Правда, сделав при этом оговорку: «Мы должны думать, как лучше прописать ответственность, чтобы не пострадали те, кто критикует власть...»

Видимо, еще не додумали, если от этого закона страдает пенсионер Гагарин.

...монстрировал не только свободное владение словом, в частности, уголовной лексикой, но и очевидную решительность. Жаль, что газетный формат не

В данном случае — уголовное дело — очень неплохая профилактика хамства, варварства и язычества

позволяет уважаемым читателям «РГ» увидеть лицо этого гражданина. Думаю, что большинству из них стало бы ясно: этот — убьет! Если случай, конечно, представится. И если его и подобных вовремя не остановит закон.

Мы очень часто говорим о том, что суровость российских законов компенсируется тем, что их никто не исполняет. В десятках уголовных дел по всей стране разжигание межнациональной розни и натуральный фашизм в недавние годы квалифицировались как банальное хулиганство. Но как только скинхедам и прочим экстремистам чуть-чуть прищемили чувствительные места, посылались возмущенные возгласы: «Да они же дети! Они не понимают, что творят!». А пенсионер тоже не понимает? Его что, плохо учили? Гагарину никогда не говорили, что публично угрожать убийством нехорошо? И как насчет того, чтобы отвечать за свои слова?

Плохи ли поправки к закону о противодействии экстремизму, хороши ли они, в любом случае соблюдать их надо. «Dura lex, sed lex», — говорили древние римляне — «Закон суров, но он закон». Может быть, поэтому Римская империя просуществовала почти тысячелетие. А в данном конкретном случае уголовное дело, кстати, возбужденное независимым от губернатора органом — прокуратурой, — очень неплохая профилактическая мера против хамства, варварства и язычества. Со всеми их жертвоприношениями, казнями и убийствами. Конечно, это дело суда, но я думаю, что пенсионера, попытавшегося взять на себя нелегкий палаческий труд, никто за решетку не посадит. Полагаю, что он отделается условным сроком. И будет до следующего раза сидеть у себя на кухне, разбирая и собирая старенькую двустволку или оправляя на бруске кухонный нож. А мы с вами, уважаемые читатели, будем гадать: состоится казнь или нет...

Кстати, коммунисты любят и умеют убивать: практика у них гигантская. И слова с делами, во всяком случае в вопросе применения «высшей меры», у них никогда не расходились...

Пьер Сидибэ

«ПЕРЕД НАМИ ВЫРИСОВЫВАЕТСЯ ПЕРСПЕКТИВА ДОСТИЧЬ ХОРОШЕЙ ЯВКИ ИЗБИРАТЕЛЕЙ», — ЗАПЯТЫМ ЗАКРЫЛ ПИЕР СИДИБЭ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦИК.

По его словам, ВЦИОМ по заказу Центризбиркома подготовил очередную опрос, цифрами из которого Чуров с радостью поделился. Так, согласно исследованию, если бы выборы состоялись в следующее воскресенье, голосовать пошли бы 68 процентов россиян. В конце мая эта цифра составляла 58 процентов», — удовлетворенно отметил глава ЦИК. А на вопрос «Знаете ли вы, что в декабре пройдут выборы в Госдуму», 78 процентов опрошенных ответили положительно. Правда, пятая часть респондентов заявила, что впервые слышит о выборах. Владимир Чуров нашел этому разумное объяснение: «Эти граждане лукавили и отвечали с некоторым злорадством, демонстрируя свое негативное отношение к выборам». Главным же лозунгом, который разместится на агитационных материалах Центризбиркома, станет «Голосует вся Россия».

Но, несмотря на столь оптимистичные цифры потенциальной явки, ЦИК не прекращает свою работу, а наоборот, пытается проникнуть во все новые сферы общественной жизни. Так, известные блоггеры из «Живого журнала» согласились помочь ЦИК в расширении связей с интернет-сообществом. По их словам, предполагается создание отдельного сайта, прикрепленного к «Живому журналу», который «на доступном народу языке будет информировать о ходе выборов и избирательной кампании в целом». Основной аудиторией сайта, по замыслу блоггеров, ста-

...более инертной частью населения, которая не проявляет такой активности, как выбежавший ЦИК «бросил якорь» «ЖЖ». Владимир Чу утверждал, что блоггеры из «ЖЖ» за сайтом Центризбиркома блоггеров будут полезны это новое поколение». Владимир Чуров.

Еще Центризбирком займется зарубежной а ей. На предстоящих выборах в Госдуму избирательные участки будут открыты в зарубежных странах, где проживают отечественники. Владимир Чуров подчеркнул, что объем участков будет увеличен

2 декабря — всем гражданам — обеспечить проголосовать

да, ненамного: с 350 Председатель ЦИК возможность проголосовать в выборах получат те, кто в Абхазии и Южной консульских учреждениях нет. «Мы решаем в любом случае граждан будет обеспечена проголосовать». Вместе с тем ЦИК о партиях: вчера в политических партиях списки русскоязычных вешающих на зарплате- и радиостанциях Чурова, в со- МИД подготовлен «избранных трудящихся» к работе.

Чес

ЦИК ош

подробности

Анна Закатнова

ВЧЕРА Центризбирком обнародовал подробную информацию о том, сколько денег получили и израсходовали политические партии с апреля по июнь 2007 года.

Уже весной стало понятно, как серьезно настроены поработать партии в предвыборном году. Вот данные Центризбиркома: по сравнению с весной прошлого года, «объемы привлекаемых средств почти удвоились и составили более 791 млн. рублей».

Если же сравнивать по цифрам, то самая большая на сегодняшний день партия «Единая Россия» сообщила о поступлении

359,8 млн. рублей с ней левые представили «ливая Россия» а КПРФ — 10 ЛДПР заявила вот «Яблоко» не вдвое богаче ков Явлинского в то время как 26,8 млн. рублей, что «Народный съезд депутат Голубин) оказал 1 млн. рублей, депутат Геннадий водящего партия России». Доходы действительно мало уже освоили логию «не х

...частью избира-
...активности на выборах, по-
...ИИЖ «Бросилжор» имен-
...«ЖЖ». Владимир Чуров под-
...верднул вероятность того, что
...близеры из «ЖЖ» займутся и
...сайтом Центризбиркома. «Сове-
...ты блоггеров будут полезны, ведь
...это новое поколение», — сказал
...Владимир Чуров.

Еще Центризбирком активно
...займется зарубежной аудиторией. На предстоящих в декабре вы-
...борах в Госдуму избирательные
...участки будут открыты при кон-
...сульских учреждениях во всех
...странах, где проживают наши со-
...отечественники. Владимир Чу-
...ров подчеркнул, что общее число
...участков будет увеличено, прав-

а столь опти-
и потенциалъ
е прекращает
оборот, пытает-
се новые сфе-
кизни. Так, из-
из «Живого
лись помочь
и связей с ин-
ом. По их сло-
я создание от-
икрепленного
лу», который
оду языке бу-
о ходе выбо-
й кампании в
аудиторией
поттеров, ста-

ности информационную и агитационную деятельность за пределами страны, «ни в коем случае не нарушая законодательства страны пребывания». Что же касается родного инфопространства, то Владимир Чуров призвал партию активно участвовать в дебатах в теле- и радиозфере. Он подчеркнул, что существуют определенные ограничения на «негативную агитацию в оплаченной рекламе». А во время дискуссий в СМИ «Бога ради, критикуйте друг друга — это повышает явку», — изрек глава ЦИК. По его мнению, сейчас партии «очень разумно» сосредоточились на представлении своих программ и акций, так что «нынешний этап политической пропаганды я оцениваю положительно», — сказал Чуров.

Владимир Чуров привлёк к сотрудничеству даже блоггеров из Живого Журнала.

Вообще Центризбирком развивает невероятно бурную деятельность. На этой неделе специалисты ЦИК отправятся также в ряд регионов для сверки списков избирателей совместно с миграционными органами. «Я сам 19 сентября выезжаю в Дальневосточный округ, в том числе и с этими целями», — сказал председатель ЦИК. Также в некоторые субъекты (в частности Пермский край), где по прошлым выборам была собрана «тревожная информация», будут направлены бригады специалистов для помощи местным избиркомам. Владимир Чуров рассказал, что в целом подготовка к избирательной кампании и к выборам ведется очень интенсивно. настолько интенсивно, что глава ЦИК даже забыл... проводить на вокзал сына, который вчера уехал в Петербург, о чем он поведал на пресс-конференции.

Между тем из рядов ЛДПР вче-
ра как бы случайно произошла
утечка, и информационные агент-
ства сообщили о возможности по-
явления в первой «тройке» парт-
списка бизнесмена Виктора Бату-
рина (брат жены московского
мэра). Хотя сам Батурин до
формации не подтвердил. Второе
же место в первой «тройке» ЛДПР,
скорее всего, займет сын Жири-
новского, руководящий фракцией
в Госдуме, Игорь Лебедев.

Капитал пустился в бега

ОТТОК КАПИТАЛА ВЫЗВАН ОБЩЕЙ НЕРВНОСТЬЮ НА МИРОВЫХ ФИНАНСОВЫХ ПЛОЩАДКАХ. ДЕНЬГИ УХОДЯТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ РОССИИ, НО И ИЗ ДРУГИХ СТРАН РАЗВИВАЮЩИХСЯ РЫНКОВ.

«России не угрожает кризис на финансовых рынках, поскольку у страны есть большой запас прочности», — отметил чиновник. По его словам, вывод этих денег не отразится на российской экономике — выводимые деньги «сидели» в банках на депозитах и фактически не участвовали в экономике. А уже в сентябре, рассчитывает собеседник, будет небольшой приток капитала. Либо баланс между выводом и вводом денег примерно сравняется.

Тем временем в октябре Россия может досрочно погасить долг перед США на сумму 343 миллиона долларов. Предложение об этом подготовлено в минфине и направлено в правительство, сообщают информанты. Эти деньги были получены в кредит в 1998 году под поставки сельхозтоваров.

Честная касса

359,8 млн. рублей. Конкурирующие с ней левые партии также представили данные: «Справедливая Россия» — 121 млн. рублей, а КПРФ — 106,6 млн. рублей. ЛДПР заявила о 85 млн. рублей. А вот «Яблоко» оказалось чуть ли не вдвое богаче СПС: у соратников Явлинского 51,4 млн. рублей, то время как у правых — только 26,8 млн. рублей. Также удивительно, что положение партии «Народный союз» (ее возглавляет депутат Госдумы Сергей Бабурин) оказалось лучше — 18,6 млн. рублей, чем у его коллеги-депутата Геннадия Семигина, руководящего партией «Патриоты России».

пример, пять партий — СДПР, Народно-патриотическая партия России, Партия Возрождения России, СЕПР и Российская политическая партия Мира и Единства — вообще никаких средств весной не получали.

Зато все они свято соблюдают цель, ради которой и создаются политические партии, то есть борются за власть. Лучше всего этот факт доказывает финансовый отчет, где четко указано, что ни одна партструктура ни копейки не получила по статье «Доходы от предпринимательской деятельности».

Миллиардер в три года

Социологи составили рейтинг самых богатых детей России

КОШЕЛЕК
Татьяна Ефременко

70 РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ ОБЛАДАЮТ СОСТОЯНИЕМ В 1 МИЛЛИАРД ДОЛЛАРОВ И ВЫШЕ. ОБ ЭТОМ «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЕ» СООБЩИЛИ В ЖУРНАЛЕ «ФИНАНС», КОТОРЫЙ В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА СОСТАВИЛ И В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ОПУБЛИКУЕТ РЕЙТИНГ ДЕТЕЙ-МИЛЛИАРДЕРОВ.

Самой младшей обладательнице огромного богатства в 2007 году исполнилось всего лишь три года. Эта девочка является владелицей примерно двух миллиардов дол-

ларов. Пятерым счастливым наследникам сейчас примерно 12 лет. Таким образом, в 1995 году родилось больше всего маленьких миллиардеров. Ненамного менее урожайными оказались 1992 и 1990 годы: четверым юным богачам сейчас около 15 лет, еще четверым — около 17. Дети двух самых богатых людей России — Олега Дерипаски и Бориса Абрамовича, конечно же, входят в рейтинг. Но, как ни странно, первое место в списке заняли не они. Что же касается ответа на вопрос: «Кто из несовершеннолетних граждан РФ обладает самым большим состоянием?», то его составители рейтинга пока что держат в секрете.

Еще два банка

Центробанк лишил лицензии

ДЕНЕГИ
Нина Егоршева

ЦБ РОССИИ ОТОЗВАЛ ЛИЦЕНЗИИ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ БАНКОВСКИХ ОПЕРАЦИЙ ЕЩЕ У ДВУХ БАНКОВ. ЭТО МОСКОВСКИЙ КОМИНБАНК И ВОЛГОГРАДСКИЙ ВОЛГО-ДОН БАНК.

Как сообщил вчера департамент внешних и общественных связей Банка России, решение об отзыве у этих банков лицензий принято в связи с неисполнением ими федеральных законов, регулирующих банковскую деятельность, и нормативных актов Центробанка. В частности, эти финансовые учреждения в течение одного года неоднократно нарушали требования Закона «О противодействии легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма». Согласно данным Центробанка Коминбанк не направлял в Росфинмониторинг сообщения по операциям, подлежащим обязатель-

ному контролю. В августе 2007 года объем операций Коминбанка, связанных с платежами резидентов в пользу нерезидентов по сомнительным сделкам с товарами, составил 5,8 миллиарда рублей. «Участниками таких операций являлись клиенты банка — четыре иностранные компании, зарегистрированные в Великобритании, и одна компания, зарегистрированная на Британских Виргинских островах», — говорится в сообщении. Волго-Дон банк, по данным ЦБ, тоже не соблюдал порядок и сроки направления в Росфинмониторинг сообщений об операциях, подлежащих обязательному контролю.

По оперативным данным, волгоградский банк осуществил по поручению нескольких клиентов операции в пользу двух болгарских компаний, зарегистрированных по одному юридическому адресу. В обоих банках назначена временная администрация. Напомним, что с начала года ЦБ отзывал лицензию у 24 банков.

Номер с видом на Кремль

Московские гостиницы признаны самыми дорогими в мире

НИНА ЕГОРШЕВА

гольм, Гонконг, Лондон. Замыкает «дорогую» десятку Рим. Пиларство М

РБК-
открывает Новый

Газета "РБК daily" 26,8% ▲ 85 тыс. РБК-ТВ 15% ▲ 10.0
начало пятого года вещания. **НОВОСТИ** РБК-ТВ

Информация о подкл
Москва (495) 363 0303 С. Петер

03.09
2007



РБК-ТВ

Новый деловой год

ТВ 15% ▲ 10,02 млн. Журнал "РБК" 10,2% ▲ 174,5 тыс.
РБК-ТВ празднует начало пятого года вещания

ция о подключении:

С.Петербург (812) 635-7000

Тула широко «одомашнивается»

СОВЕТ

Николай Осин

ГРАДОСТРОИТЕЛЬНАЯ индустрия Тульской области набирает обороты. В основе ее ускорения лежат реализация национального проекта «Доступное и комфортное жилье — гражданам России», а также решение проблем ветхого и аварийного жилья.

Кроме того, на облик городов, муниципальных образований существенное влияние оказывает реформа местного самоуправления, так как появились новые территориально-административные образования. В частности, в области образованы 179 муниципальных образований; каждое из которых требует современного территориального планирования. Этой теме и был посвящен губернаторский совет «О градостроительной деятельности в Тульской области».

Глава региона Вячеслав Дудка отметил, что градостроительная политика базируется на областном законе «О градостроительной деятельности в Тульской области». В соответствии с этим документом специалисты подготовили «Схему территориального планирования области». «Это своего рода проект органов власти по управлению территорией, определяющий стратегию и тактику ее долгосрочного градостроительного развития», — уточнил губернатор.

В проекте дан анализ ресурсного потенциала территории во всех его аспектах (экономическом, природно-экологическом, территориальном, историко-культурном, поселенческом, транспортно-коммуникационном), а также проведена комплексная оценка территории, сформулированы функциональные приоритеты развития области, инвестиционные возможности, определены мероприятия по совершенствованию транспортно-коммуникационного узла, представлены варианты сценарного развития территории. Директивной задачей проекта является обеспе-

чение безопасности проживания населения на данной территории, повышение качества жизни, а также формирование имиджа области.

Департаментом строительства проведен анализ свободных и застроенных ветхим жильем территорий муниципальных образований, на основании которого подготовлены паспорта земельных участков с определением очередности застройки, переселения из ветхих жилых домов и освоения освобождаемых территорий. Эти паспорта имеются во всех администрациях муниципальных районов. Уже разработаны генеральный план города Тулы и генеральный план Новомосковского кластера, в 14 муниципальных образованиях ведется работа по заключению договоров на разработку документов территориального планирования.

Губернатор обязал всех руководителей муниципальных образований в ближайшее время разработать генпланы строительства и развития инфраструктуры, на что администрация области готова оказать конкретную финансовую помощь, приняв участие в софинансировании 50 процентов затрат по разработке градостроительной документации муниципальных образований.

Вячеслав Дудка подчеркнул, что преобразиться должны не только города, преобразиться должны и деревни. С этой целью в области разрабатываются генеральные планы деревень Малахово, Рождественское, Медвенка, Малевка, Осиновая гора и многих других. «Наши города, поселки, даже деревни должны стать не только современными, они должны стать красивыми, ухоженными. Тульская область — это сердце России, где живет мастеровой, умный, смекалистый народ. Эти особенности наших людей должны воплотиться и в градостроительной архитектуре, и в градостроительной политике», — подчеркнул тульский губернатор.

Губернатор Тульской области Вячеслав Дудка планирует развивать не только города.



Номер с видом на Кремль

Московские гостиницы признаны самыми дорогими в мире

Нина Егоршева

Уже второй год подряд российская столица лидирует в списке самых дорогих гостиничных номеров.

Об этом сообщил сайт turlist.ru со ссылкой на исследование компании Hogg Robinson Group. По результатам полугодия средняя стоимость номера в Москве достигла уровня 475 долларов в сутки.

Даже Нью-Йорк, известный своей дороговизной, существенно отстает от Москвы. За номер в нью-йоркском отеле в среднем просят 363 доллара в сутки. На третьем месте Дубай, где средняя стоимость номера — 336 долларов в сутки. Дальше по убыванию Париж, Бангалор, Милан, Сток-

гольм, Гонконг, Лондон. Замыкает «дорожку» десятку Рим.

Лидерство Москвы в этом не совсем лестном для нас рейтинге вполне объяснимо. Нехватка гостиничного фонда, а также высокие цены на аренду земли в столице привели к тому, что строить здесь дешевые двух- и трехзвездочные отели просто невыгодно. Даже на окраине столицы не получится снять номер дешевле 80 долларов за сутки. За эти же деньги можно остановиться в хорошем отеле в центре Праги.

Факт для путешественников неутешительный — начиная с 2005 года цены на отели растут практически во всем мире. Причем самый сильный рост пришелся на индийский Мумбай, где стоимость номеров в отелях за три года повысилась на 30 процентов.

Город	Средняя стоимость номера 2007 г., долл.	Средняя цена номера 2006 г., долл.
Москва	475	444
Нью-Йорк	363	350
Дубай	336	313
Париж	334	318
Бангалор	326	351
Милан	321	308
Стокгольм	315	286
Гонконг	310	312
Лондон	306	292
Рим	306	289

Русская иномарка на подходе

ПРОЕКТЫ

Елена Кукол

В РОССИИ появится новый автомобиль, созданный при помощи известного иностранного производителя — канадской компании «Магна». Его цена составит примерно 10–12 тысяч долларов, а качество будет на уровне мировых стандартов.

О таких планах объявил временно исполняющий обязанности президента АвтоВАЗа Александр Пронин. По его словам, в октябре компания собирается подписать соглашение о разработке нового автомобиля, выпуск которого хотят начать уже в 2009 году.

Кроме того, в Тольятти российский производитель и канадский партнер откроют сборочный завод мощностью 450 тысяч автомобилей в год. Объем инвестиций в этот проект составит 1,6–1,7 миллиарда долларов. Его финансирование будет вестись на паритетных началах.

Впрочем, и на этом сотрудничестве «Магны» с отечественным автопромом не ограничится. Буквально на днях стало известно, что пакет акций в этой фирме покупает один мощный российский производитель легковых машин, автобусов и внедорожных грузовиков. Сумма сделки составит 1,54 миллиарда долларов, информирует пресс-служба отечественного холдинга. Вхождение в капитал канадской фирмы позволит обеспечить наших производителей качественными запчастями и автокомпонентами, новыми технологиями. Это, как известно, главная сегодняшняя проблема российского автопрома. Ориентация отечественных автозаводов на иностранные комплектующие — единственная возможность создавать конкурентоспособные автомобили, поясняют эксперты. Российский холдинг рассчитывает с помощью зарубежных партнеров фактически с нуля создать в стране современное производство автокомпонентов, сообщает пресс-служба компании.

Информация о...

Москва (495) 363 0303

Лицензия серия №7490 от 18.02.03, выдана Министерством...

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОАО «Русские инвесторы» объявляет о проведении открытого аукциона на 1053 (одна тысяча пятьдесят три) штуки обыкновенных именных акций ОАО Специализированное комплексное управление «Югэнергоснабсбыт»

Дата и время начала приема заявок на участие в аукционе: 28 августа 2007 в 10.00.

Дата и время окончания приема заявок на участие в аукционе: 19 сентября 2007 в 16.00.

Организатор аукциона: ОАО «Русские инвесторы».

Почтовый адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 2/10, стр. 1, тел./факс: (495) 787-00-50/55.

Контакты: e-mail: kazantsev@investors.ru Казанцев Максим Павлович; (495) 787-00-50

e-mail: kravchuk@investors.ru Кравчук Леонид Александрович; (495) 787-00-50

Продавец: ОАО РАО «ЕЭС РОССИИ», Российская Федерация, 119526, г. Москва, просп. Вернадского, д. 101, корп. 3.

Предмет аукциона — право заключения договора купли-продажи обыкновенных именных бездокументарных акций ОАО «Югэнергоснабсбыт» в количестве 1053 (одна тысяча пятьдесят три) штуки, составляющих 49 (сорок девять) процентов уставного капитала Общества (далее по тексту — «Имущество»).

Описание продаваемого имущества: Обыкновенные бездокументарные акции Открытого акционерного общества Специализированное комплексное управление «Югэнергоснабсбыт» с местом нахождения, расположенного по адресу: Российская Федерация, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Береговая, дом 15 (далее по тексту — «Общество») в количестве 1053 (одна тысяча пятьдесят три) штуки номинальной стоимостью 1 (один) рубль каждая, выпуск которых зарегистрирован под государственным регистрационным номером 58-1п-399, составляющих 49 (сорок девять) процентов капитала Общества.

Сведения об обременениях имущества: отсутствуют.

Предварительное ознакомление претендентов с документацией по аукциону (включая форму заявки на участие в аукционе, договор задатка, проект договора купли-продажи недвижимого имущества), а также иной имеющейся информацией о предмете аукциона производится по следующему адресу: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 2/10, стр. 1, по рабочим дням с 10.00 до 16.00 до 19 сентября 2007 г. (включительно).

Параметры аукциона:

• Аукцион является открытым по составу участников с открытой формой подачи предложений по цене.

• Начальная цена — 24 295 000 рублей 00 копеек, НДС не облагается.

• Шаг аукциона — 500 000 рублей 00 копеек.

Для участия в аукционе претендент должен внести задаток в размере 4 859 000 (четыре миллиона восемьсот пятьдесят девять тысяч) рублей. Задаток должен поступить на расчетный счет ОАО «Русские инвесторы» в срок до 15.00 24 сентября 2007 года (включительно) по следующим реквизитам: ИНН 7722011195, КПП 772201001, р/с 40701810300000000576 в ООО «Банк Корпоративного Финансирования», г. Москва, к/с 30101810400000000215 в отделении № 4 Московского ГТУ Банка России, БИК 044579215 с обязательным указанием в платежном поручении сведений: «Задаток за участие в аукционе 27 сентября 2007 г.».

Заявка на участие в аукционе (по утвержденной Организатором форме) принимается с комплектом указанных в настоящем извещении документов и их описью, составленной в двух экземплярах.

Немного солнца в п...

ЭКСПЕРИМЕНТ

Елена Нагорных

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»

КАЛИНИНГРАД

В КАЛИНИНГРАДЕ запущен новый пилотный проект по энергосбережению.

Первая гелиевая установка, в которую входит солнечная батарея, смонтирована на крыше много-

этажного жилого дома. Она позволит использовать энергию солнечных лучей для обогрева.

Такой эксперимент впервые проводится не только в Калининградской области, но и вообще на 55-й широте северного полушария в России. Оборудование закуплено за рубежом. Такое же используется в Дании, где погодные условия схожи с калининградскими и где примерно треть жилых домов отапливается с помощью

К заявке при...
• подписанный
• копия плат...
• подтверждающее вн...
Юридические
• а) нотариальн...
• копии учред...
создании, устав...
• копии свиде...
на учет в налог...
• б) заверенны...
• документы,
• (помощи) лиц, и...
без доверенност...
• бухгалтерск...
дату;
• письменнов...
та, разрешающ...
теги с учредите...
Физические
• копия паспо...
• нотариальн...
сделки в случа...
Предпринима...
ЮЛ) дополнител...
• нотариальн...
• нотариальн...
в налоговый орг...
В случае под...
являть надлежащ...
товеряющий его...
удостоверяющ...
Дата признан...
ября 2007 г. по...
Аукцион сос...
ул. Верейская, д...

На аукцион...
ментарно офор...
аукциона.

Победител...
высокую цену...
сать Протокол...
чае уклонения...
тах Аукциона о...
туса победител...
Договор ку...
ние 20 календ...
аукциона.

Победител...
циона в поряд...
жи имущества...
вора купли-пр...

подобных б...
оборудовани...
Выглядит...
дующим обр...
под углом пл...
жатели закр...
Они обеспечи...
ного излучени...
в любую пого...
ст внешней те...
ня солнечной...
лчные и даж...
Преобразова...

старого аукциона на право заключения договора купли-продажи
акции обремененных именных бездокументарных акций
Мультипликационное управление «Югэнергоснабсбыт».

28 августа

19 сентября

тел./факс:

Павлович:

(495) 787-

119526,

ажь обыч-

абсбыт» в

сих 49(со-

тексту —

ментарные

омплекто-

располо-

г.Ростов-

) в коли-

имостью

дарствен-

сорок де-

ой фор-

гается.

размере

лей. За-

в срок

изитам:

О «Банк

0000215

с обяза-

участие

форме)

ментов

К заявке прилагаются:

- подписанный договор о задатке;
- копия платежного поручения с отметкой банка об исполнении, подтверждающее внесение претендентом установленной суммы задатка.

Юридические лица дополнительно прилагают к заявке:

- а) нотариально заверенные:
- копии учредительных документов (учредительный договор/решение о создании, устав);
- копии свидетельств о регистрации юридического лица и о постановке на учет в налоговом органе;
- б) заверенные претендентом:
- документы, подтверждающие назначение на должность (и срок полномочий) лиц, имеющих право действовать от имени юридического лица без доверенности;
- бухгалтерский баланс (формы № 1, № 2) на последнюю отчетную дату;

• письменное решение соответствующего органа управления претендента, разрешающее приобретение имущества, если это требуется в соответствии с учредительными документами (оригинал).

Физические лица дополнительно прилагают к заявке:

- копия паспорта или копия иного удостоверения личности;
- нотариально заверенное согласие супруги (супруга) на совершение сделки в случаях, предусмотренных законодательством РФ.

Предприниматели без образования юридического лица (далее — ПБОЮЛ) дополнительно прилагают следующие документы:

- нотариально заверенная копия свидетельства о регистрации ПБОЮЛ;
- нотариально заверенное свидетельство о постановке ПБОЮЛ на учет в налоговый орган.

В случае подачи заявки представителем претендента он должен предъявить надлежащим образом оформленный документ (доверенность), удостоверяющий его право действовать от имени претендента, с документами, удостоверяющими его личность.

Дата признания претендентов участниками аукциона — 17.00, 25 сентября 2007 г. по адресу: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 2/10, стр. 1.

Аукцион состоится 27 сентября 2007 г. в 13.00 по адресу: Москва, ул. Вере́йская, д. 29, стр. 134-Б, офис 212.

На аукцион допускаются только участники, имеющие право или документально оформленные полномочия на подписание протокола об итогах аукциона.

Победителем аукциона признается участник, предложивший наиболее высокую цену за предмет аукциона. Победитель Аукциона обязан подписать Протокол о результатах Аукциона в день проведения аукциона. В случае уклонения победителя Аукциона от подписания Протокола о результатах Аукциона он утрачивает сумму внесенного им задатка и лишается статуса победителя Аукциона.

Договор купли-продажи оформляется с победителем аукциона в течение 20 календарных дней с момента подписания Протокола о результатах аукциона.

Победитель аукциона обязан оплатить приобретаемый им предмет аукциона в порядке, размере и сроки, определенные в договоре купли-продажи имущества, но не позднее 10 рабочих дней с момента подписания договора купли-продажи имущества.

да в горячей воде

подобных батарей. Окупается оборудование за 2—3 года.

Выглядит эта установка следующим образом: наклоненные под углом пластины-светоотражатели закреплены на крыше. Они обеспечивают сбор солнечного излучения (а значит, тепла) в любую погоду вне зависимости от внешней температуры и уровня солнечной радиации, в безоблачные и даже дождливые дни. Преобразованная энергия на-

гревает воду, подаваемую в дома. В Калининграде, утверждают специалисты, достаточно четырех солнечных месяцев в году, чтобы обеспечить установку энергией.

Как показали уже первые дни эксплуатации установки, в квартирах, попавших под эксперимент, вода из кранов течет с температурой 50—55 градусов, чего вполне достаточно для комфортного проживания.



Экс-прокурор на суд не явился

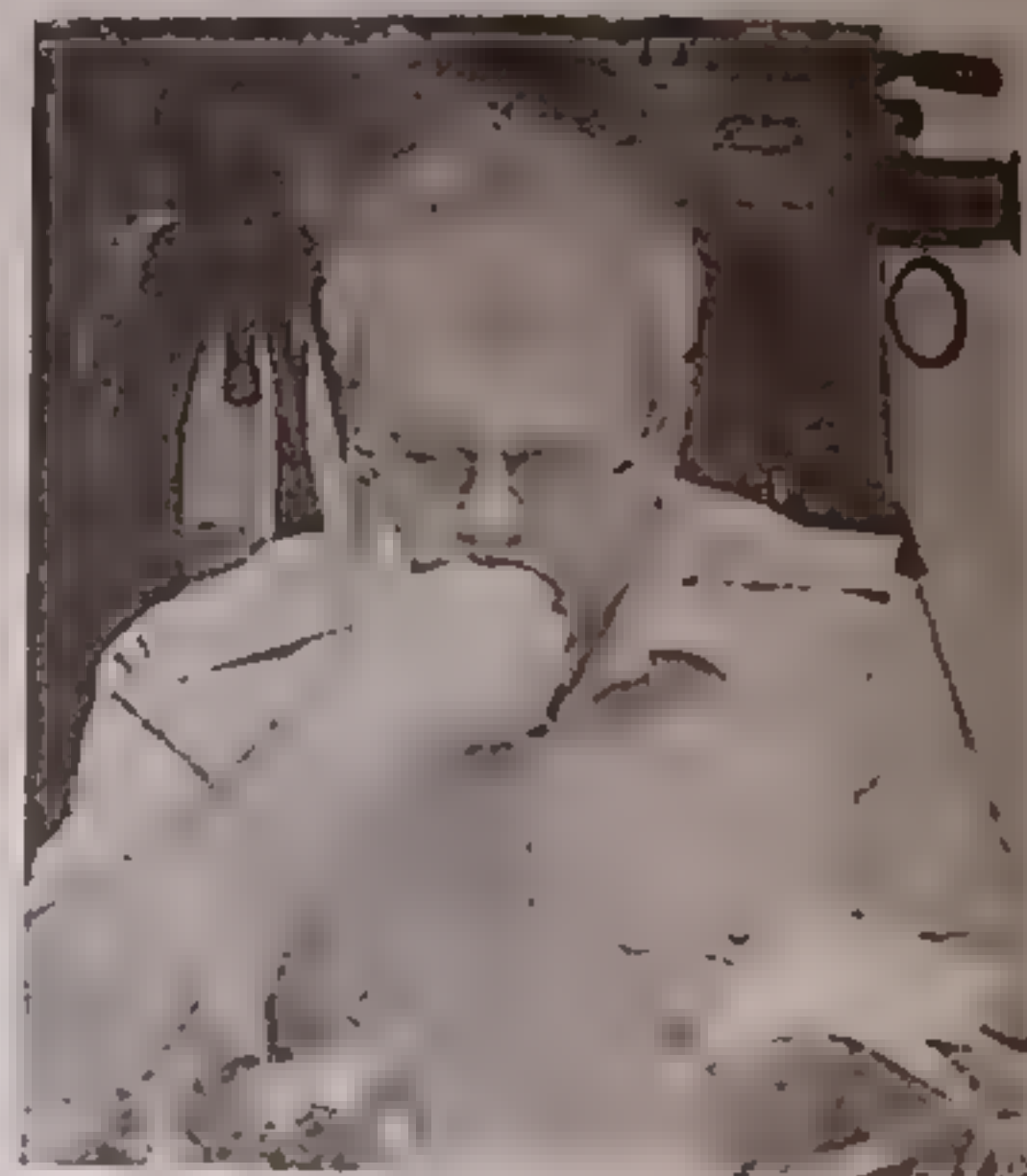
подробности

Геннадий Второв

САВЕЛОВСКИЙ суд Москвы оставил без рассмотрения иск бывшего прокурора Самарской области Александра Ефремова к члену Комитета Госдумы по безопасности Николаю Павлову.

Определение вынесено на основании того, что истец не явился на судебные заседания. Отставной прокурор пытался опровергнуть утверждения депутата о своих связях с самарской группой РВЕ и ее главой Андреем Шокиным, которого парламентарий обвинил в рейдерских захватах ряда предприятий в Самарской и Саратовской областях.

В марте этого года депутат Николай Павлов направил в Генпрокуратуру запрос с просьбой разобраться с отдельными моментами деятельности группы РВЕ (Павлов рассказал о содержании своего за-



Бывший прокурор Самарской области Александр Ефремов.

проса в интервью «РГ» «Самарский парк шокинского периода», 4.04.07). В запросе говорилось о деятельности группы бизнесмена Шокина. При этом в запросе упоминался и бывший прокурор Самарской области Ефремов: неуязвимость Шокина для отдельных СМИ связывалась с его близкими отношениями с этим чиновником.

СРОЧНО ПРОДАЕТСЯ:

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Торговый имущественный комплекс (бизнес), расположенный в г. Нефтеюганске (Тюменская область), в том числе: здания и сооружения общей площадью 6000 кв. м, сети, земельный участок 1,4 га в собственности, подъездные пути, автостоянка, ограждение, транспорт 11 единиц (в т.ч. 4 сканин), собственная котельная на газу, дизель, стоянка, офисное оборудование, производственный инвентарь.

Количество рабочих мест — 94.

Общая стоимость — 340 млн. рублей, в том числе товарный остаток — 40 млн. рублей.

Торг уместен.

По всем вопросам обращаться по телефонам: (3463) 233-660, 8 (90285) 2-55-87.

Газовая Антанта

Литва, Латвия и Эстония переведут стрелки на среднеевропейские цены

РЕСУРСЫ

Елена Кукол

ЗАРУБЕЖНЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ РОССИЙСКОГО ГАЗА ОПАСАЮТСЯ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН СО СТОРОНЫ «ГАЗПРОМА».

Для того чтобы сбить цену, они намерены вести переговоры с российским поставщиком не на двусторонней основе, а сообщая, передали вчера информагентства со ссылкой на премьер-министра Литвы Гядиминаса Киркиласа. Но опрошенные «РГ» эксперты ставят эту идею под сомнение.

Заметим, что поводом для проведения переговоров с российским монополистом не на двусторонней, а на многосторонней основе стало известие о намерении «Газпрома» повысить в 2008 году цены на топливо для Литвы на 40 процентов — со 190—200 долларов за тысячу кубометров до 280 долларов. Сообщение об этом появилось в среду в одной из литовских газет. А на подходе — начало переговоров и со странами СНГ, отмечают СМИ. По их данным, цены на топливо могут вырасти также для Украины и Белоруссии. Причем на постсоветском пространстве ежегодный переговорный процесс идет с большими трудностями. Можно вспомнить, что в конце 2005 года конфликт вокруг цен с Украиной привел к сбою поставок в Европу, а соглашение о поставках в Белоруссию на 2007 год было подписано практически под звон новогодних бокалов.

В самом «Газпроме» информацию о начале переговоров и возможном повышении цен пока не комментируют, заявили вчера корреспонденту «РГ» в пресс-службе монополии. Однако, полагает президент Института энергетики и финансов Леонид Григорьев, «переговоры начались». И повышение цены не исключено. Впрочем, вчера премьер-министр Литвы в интервью частному радио заявил, что пока официальная информация о грядущем повышении цен не поступила. Однако неофициальные сведения вызывают у него тревогу. И потому Г-н Киркилас не исключает, что традиционные переговоры о поставках Литва будет вести не в одиночку, а вместе с другими государствами ЕС.

Мы имеем возможность

Кредиты под прессом

Без закона о потребкредитовании невозможно защитить права заемщиков

ДЕНЬГИ

Олег Гладунов

КРИЗИС ликвидности на мировых рынках, который привел к удорожанию заемных денег, не отразится на России, считает заместитель председателя Комитета Госдумы по кредитным организациям и финансовым рынкам Анатолий Аксаков. И в России потребительские кредиты не подорожают.

По мнению Аксакова, у Банка России достаточно золотовалютных резервов, чтобы легко стабилизировать рынок и не допустить повышения кредитных ставок. Гораздо опаснее косвенные последствия кризиса — усиление «административного пресса» на банки, занимающиеся потребительским кредитованием.

Ипотечный кризис на банковском рынке США, который привел к финансовому спаду на мировых рынках, стал поводом для контрольных действий регуляторов. Не успели закончиться судебные разбирательства Роспотребнадзора, который обвинял банки в нарушениях при предоставлении потребительских кредитов, как начались масштабные проверки Генпрокуратуры.

Кстати, по информации Анатолия Аксакова, в подавляющем количестве судебных разбирательств, которые имели место в последнее время, была подтверждена законность и обоснованность позиций, отстаиваемых российскими банками. Однако новые проверки значительного числа кредитных организаций, занимающихся потребкредитованием, которые начала Генеральная прокуратура и прокуратуры субъектов Федерации, вызывают озабоченность депутата. «Банковская сфера розничных услуг особо чувствительна к мероприятиям регулирующих и надзорных органов. Деловая репутация банка зарабатывается здесь десятилетиями и является реальным капиталом, ценность которого многократно возрастает сегодня, с учетом кризиса на мировых долговых рынках. Поэтому все действия надзорных и правоохранительных органов сейчас требуют чрезвычайной взвешенности, компетенции и координации, в том числе и с банковским сообществом. Иначе



перекрыть ожидаемый регуляторами эффект», — считает Анатолий Аксаков.

В связи с этим, как член Национального банковского совета и президент Ассоциации региональных банков России, Анатолий Аксаков направил письмо Генеральному прокурору Юрию Чайке. В письме говорится, что в российском законодательстве практически отсутствует специальное регулирование отношений, возникающих при потребкредитовании. Поэтому, по мнению банкиров — членов ассоциации, наведение правопорядка в потребительском кредитовании возможно только с принятием специального закона, который

Тем временем, по мнению Анатолия Аксакова, для наведения правопорядка в сфере потребкредитования не менее важно и повышение финансовой грамотности населения. По его информации, на реализацию правительственной программы повышения финансовой грамотности ассоциация банкиров формирует целевой фонд, в который три крупных банка уже перечислили «несколько миллионов рублей».

Со своей стороны мифи... подготовил проект концессии программы по повышению финансовой грамотности россиян, в котором предлагает создать Фонд грантового финансирования инициатив региональных

Анатолий Аксаков, для наведения правопорядка в сфере потребкредитования не менее важно и повышение финансовой грамотности населения. По его информации, на реализацию правительственной программы повышения финансовой грамотности ассоциация банкиров формирует целевой фонд, в который три крупных банка уже перечислили «несколько миллионов рублей».

милли... чин... бюро... неки... буду... ров... но... Ст... кс... во... за... ф...

прессом

дитовании
ва заемщиков

Андрей Крайний: Мы сами делаем рыбака браконьером

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Екатерина Годунова
АСТРАХАНЬ

СЕГОДНЯ в Астрахани пройдет заседание президиума Госсовета РФ, посвященное проблемам рыбной отрасли.

Накануне, сделать последние уточнения в «рыбное меню» для президиума Госсовета, в Астрахань приехал руководитель Федерального агентства по рыболовству Андрей Крайний и ответил на вопросы корреспондента «РГ».

Российская газета | Вы не раз говорили, что рыбное хозяйство переживает кризис. Какие регионы самые проблемные?

Андрей Крайний | У нас везде болит. Дальний Восток — это чудовищное браконьерство, Северный бассейн — зарегулированность рек, Волго-Каспийский — браконьерство и отсутствие рыбохозяйственной мелиорации. То же — в Черноморском бассейне. У каждого региона специфические особенности, но проблема общая — мы стагнируем. И все потому, что движемся не по спирали, а по кругу. Одни и те же проблемы обсуждаем на протяжении семи лет. То плохо, это плохо. Даем поручения, принимаем решения, проходит два-три года, и опять все повторяется.

РГ | Чем, по-вашему, это объясняется?

Крайний | У государства были некие мифические представления. В частности, что все рыбаки — браконьеры: им помогаешь, помогаешь, а они все хотят еще чего-то. Сейчас мы этот миф развеиваем. Когда начинаем приводить цифры, у всех глаза округляются: рыбное хозяйство в 2006 году заплатило во все бюджеты 24 миллиарда рублей, назад получило шесть. Мы — отрасль-донор, даем в четыре раза больше, чем получаем. Так хотя бы половину нам верните! И по поводу браконьерства. Это мы зачастую сами создаем такие условия, делаем рыбака браконьером. Ворваты ведь далеко не все, у нас больше людей порядочных. Вот элементарный пример. Лососевую путину на Камчатке согласовывают четыре ведомства. Наше агентство подписывает первого

РГ | И как вырваться из порочного круга?

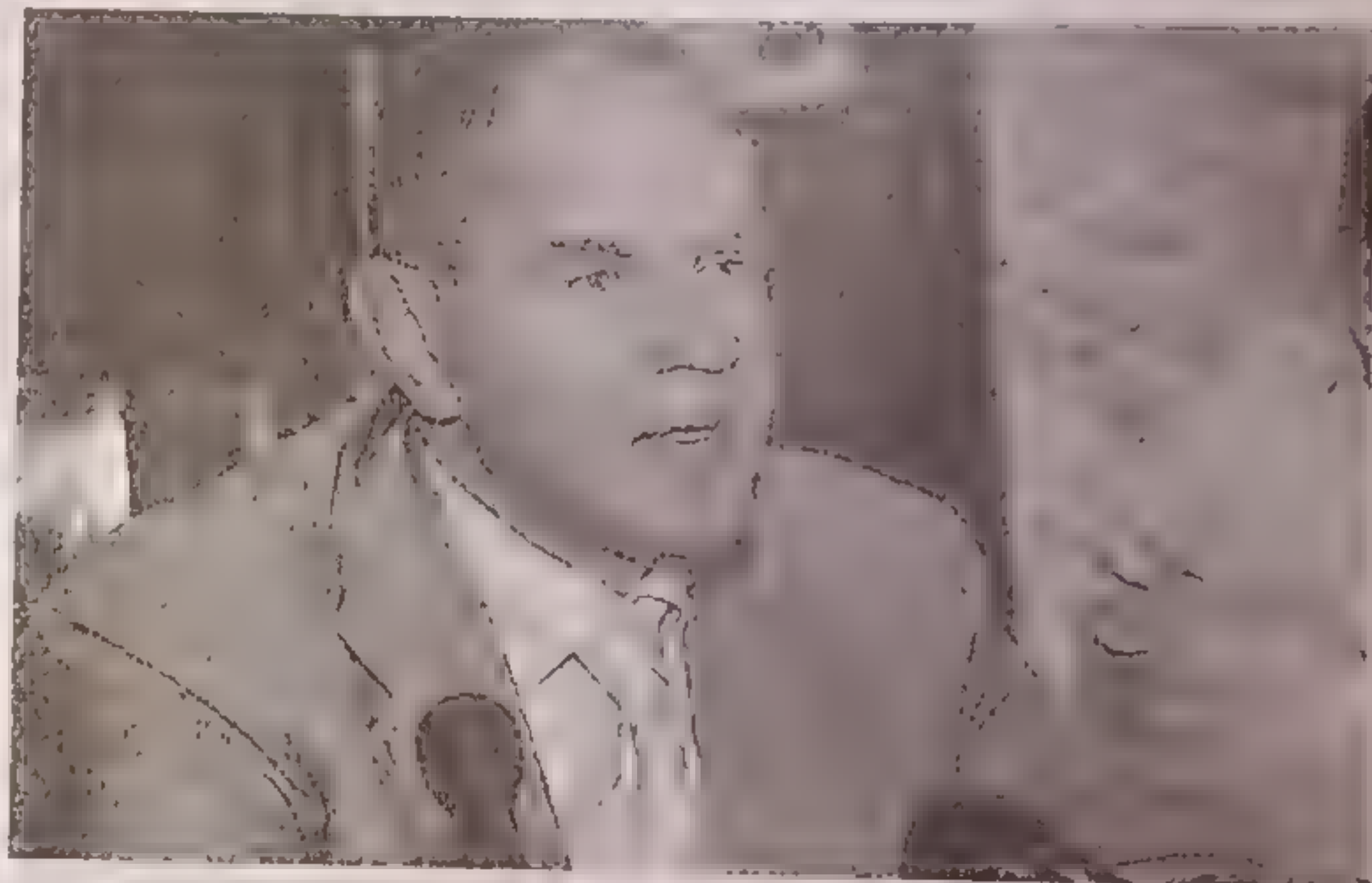
Крайний | Вернуть все полномочия контроля, охраны, воспроизводства в одно ведомство и спрашивать с него. Мы говорим — рыбохозяйственный комплекс. Но комплекс — значит нечто единое, общее. Сегодня же все раздергано по 16 министерствам и ведомствам. И никто не отвечает за результат. Как у Райкина: «Кто шил костюм? Мы». Нельзя так работать. Скажем, определили ОДУ — общий допустимый улов, как вдруг случилась природная катастрофа, землетрясение в Невельске, например. Рыба, которая в это время зашла в залив и хлебнула пресной воды, останется там и пойдет в реку. А рыба из другого стада, которая была на подходе,

РГ | Как все это отыграть назад?

Крайний | Людей никуда девать не надо. Но компании должны стать крупнее. Их путь — консолидация бизнеса — то, что произошло у нефтяников.

РГ | Вы как-то сказали: «Обидно, что в Северном Каспии нашли нефть». Мол, лучше бы ее нашли в другом месте. Почему это вас так расстраивает?

Крайний | У нас сегодня нет прямой связи между компенсационными мероприятиями, которые обязаны платить нефтегазовые компании, и теми, кто в них особенно нуждается. Необходимо разработать четкий механизм, чтобы деньги, выплачиваемые недропользователями в качестве



устремится на Курилы. Начнутся проблемы. Никто ведь формсмажора при распределении ОДУ не предусматривает. Срочно надо подписать разрешение увеличить улов на Курилах. Опять многое зависит от чиновников — кто постарательнее и расторопнее, а кто просто равнодушный. Тем временем рыба идет. Что делать рыбаку? Не ловить — глупо. Начнутся заморы, рыба сама себя давит. Но если ловишь без разрешения, значит, — браконьер. Вот так мы рыбака делаем браконьером.

РГ | Но ведь многие именно на браконьерстве и специализируются.

Крайний | Еще бы. При таком количестве пользователей водными биоресурсами. Во время той самой бугульной приватизации большие государственные компании распилили на кусочки. В результате сегодня на промысле

Глава Росрыболовства Андрей Крайний: Рыбное хозяйство в 2006 году заплатило во все бюджеты 24 миллиарда рублей, назад получило шесть.

компенсации, шли на воспроизводство популяций ценных видов рыб. Кстати, на Западе это настолько хорошо отработано законодательно, что нефтегазовая компания там мало того, что должна построить рыбозаводный завод, так еще и содержать его до тех пор, пока эксплуатирует то или иное месторождение. Наши нефтегазовые компании, я полагаю, сегодня уже в состоянии поступать так же. В Астраханской области, например, шесть заводов по искусственному воспроизводству осетровых. Их построило и содержит государство, но надо понимать, что эта госфункция затратная. Выращивание мальков для выпуска в море — не бизнес и быть им не может по су-

нию Ана-
аведения
требкре-
но и по-
мстнос-
форма-
ительс-
шения
ассоци-
целей
упных
ноль-

миллиона долларов. По словам чиновников, это будет не «новая бюрократическая структура, а некий счет, средства с которого будут направляться на финансирование инициатив на федеральном и региональном уровнях». Специальный Национальный комитет по вопросам финансовой грамотности будет отбирать заявки для финансирования из бюджета. А следить за ходом исполнения и реализа-

Анатолий Аксаков: Наведение порядка в потребкредитовании возможно только с принятием специального закона.

количество по второй графности заявки для фонда. А следя полнения программы проекта ст Всемирный банк доставит заем проекта.

Бри
щен п
АТЭС.
тиона
мнение
анима
глобал
ров по
знала
Она та
стояш
ледни
ный с
«зано
Пред
торг
услу

...структура, а ...на финансовом и региональном уровнях». ...комитет по вопросам финансовой грамотности будет отбирать заявки для финансирования фонда. А следить за ходом исполнения программы и реализацией проекта станут минфин и Всемирный банк, который предоставит заем на реализацию проекта.

нию в ВТО и выполнении своих обязательств, тем проще будет получить требуемое решение конгресса.

У многих российских специалистов сложилось сейчас впечатление, что США пытаются ограничить приток иностранных инвестиций и что это направлено прежде всего против России и Китая. Однако Шваб, судя по ее высказываниям, не разделяет опасений, что это может нанести ущерб торговым отношениям Москвы и Вашингтона и помешать получению тех выгод, которые ожидаются от вступления России в ВТО.

«Суверенное правительство обязано обеспечивать физическую и потребительскую безопасность своих граждан», — подчеркнула она, добавив, что «это, однако, не должно служить предлогом для блокирования торговли и инвестиций». По убеждению американки, новые законодательные меры по реформированию системы CFIUS (Комитет по иностранным инвестициям при Минфине США. — Прим. авт.) — это «взвешенные решения», призванные не усилить, а, наоборот, «ослабить возможность политического вмешательства» в экономические дела. «Мы считаем, что в наших национальных интересах поддерживать свободные товарные и инвестиционные потоки — из любой страны», — подчеркнула Шваб.

Брифинг в целом был посвящен предстоящему форуму АТЭС. Журналистов из стран региона особенно интересовало мнение США о возможности ретрансляции Дохийского раунда глобальных торговых переговоров под эгидой ВТО. Шваб признала, что гарантий успеха нет. Она также напомнила, что предстоящие встречи в Сиднее — последний крупный международный форум перед тем, как ВТО заново соберется в сентябре». Предстоит обсуждение вопросов торговли сельхозпродукцией и услугами.

...даем в четыре раза больше, чем получаем. Так хотя бы половину нам верните! И по поводу браконьерства. Это мы зачастую сами создаем такие условия, делаем рыбака браконьером. Воруют ведь далеко не все. У нас больше людей порядочных. Вот элементарный пример. Лососевую путину на Камчатке согласовывают четыре ведомства. Наше агентство подписывает первого июня приказ начать путину, а разрешение выйти на промысел дает Россельхознадзор. До шестого июня Россельхознадзор разрешения не выдавал. То документы плохие, то справки не хватает, то ее срок истек. Что в такой ситуации делает рыбак? Он начинает договариваться — в меру своего понимания, алчности чиновников — и как-то уменьшает проблему. В итоге кто-то вышел на промысел сразу, кто-то через неделю.

...рыбака делаем браконьером.

РГ | Но ведь многие именно на браконьерство и специализируются.

Кдеиний | Еще бы. При таком количестве пользователей браконьерство — это бизнес.

Самой бóльшой приватизации большие государственные компании распилили на кусочки. В результате сегодня на промысле избыток компаний, а рыбы больше не стало, ее стало меньше. К примеру, лимит на камчатского краба — 1995 тонн. Столько можно выловить. Делать это будут 65 компаний, которым мы должны дать квоты. Как ни дели 1995 на 65 — получается по 30 тонн. А экономика начинается с улова в 50 тонн, иначе не окупятся затраты на судно, топливо, экипаж и так далее. Давая всем билет на промысел, мы, по сути, даем билет и на браконьерство.

...его до тех пор, пока эксплуатирует то или иное месторождение. Наши нефтегазовые компании, я полагаю, сегодня уже в состоянии поступать так же. В Астраханской области, например, шесть заводов по искусственному воспроизводству осетровых рыб. Надо понимать, что эта госфункция затратная. Выращивание мальков для выпуска в море — не бизнес и быть им не может по определению. Мы же понимаем, что промышленный возврат от миллионов выпущенной молодежи стремится к нулю. Но эту работу мы все равно должны делать. Иначе экосистема рухнет. На мой взгляд, разумно и справедливо обязать нефтегазовые компании, работающие на Каспии, содержать подобного рода заводы.

РГ | Каких еще решений вы ждете от президиума Госсовета? Крайний | Исторических.

Лосось досмотрят на границе

Россельхознадзор намерен полностью перекрыть путь браконьерской рыбе в иностранные порты

подробности

Ирина Кобылкина

РОССЕЛЬХОЗНАДЗОРУ удалось договориться с китайскими коллегами о государственном портовом контроле подтверждения законности вылова экспортируемой из России рыбы.

На очереди — введение аналогичных мер в портах Японии и Кореи. В странах Евросоюза такой досмотр уже проводится.

О тех проблемах, с которыми сталкиваются в своей работе специалисты Россельхознадзора, корреспонденту «РГ» рассказал заместитель руководителя службы Григорий Ковалев:

— Бесконтрольный браконьерский лов рыбы и других биоресурсов наносит не только огромный материальный урон нашей стране, но в последние годы поставил на грань исчезновения некоторые биологические виды. Эта проблема коснулась, например, морских ежей, камчатского краба. Очень серьезно подорваны запасы минтая и лососевых рыб. А об осетровых в Каспийском и Азовском бассейнах как о запасах просто уже и говорить не приходится. Этим уже озадачилась мировая общественность и включила российских осетровых в Приложение Конвенции о международной торговле видами дикой фауны и флоры, находящимися под угрозой исчезновения.

Но как можно соблюсти баланс, если нет возможности определить, сколько, например, осетровых рыб вылавливают сверх установленных квот? Для начала мы решили



Замглавы Россельхознадзора Григорий Ковалев: Нелегальные продукты у браконьеров и продавцов хранятся без соблюдения санитарных норм.

навести порядок на внешних рынках. Экспортеры теперь обязаны представить документы, подтверждающие, что вся находящаяся на борту рыба выловлена легально, то есть в пределах выделенной им квоты, не только при вывозе ее из России, но и при ввозе в страну назначения. Для этого со странами — участницами Комиссии по рыболовству в Северо-Восточной Атлантике (НЕАФК) была достигнута договоренность о так называемом государственном портовом контроле, который введен в Северном бассейне в мае 2007 года.

Справка «РГ»

В 2006 году Россельхознадзор на внутренних водоемах России выявил свыше 170 тысяч административных правонарушений. Около 10 тысяч материалов по факту злостного браконьерства направлено в следственные органы. На нарушителей наложено штрафов и предъявлено исков за ущерб на сумму около 300 миллионов рублей. Из оборота изъято 116 тонн рыбы и рыбной продукции только в Москве и Московской области.

Такому же контролю теперь подвергается и перегрузка уловов в море с одного судна на другие.

Первыми нашими партнерами стали страны Евросоюза, Норвегия, Исландия, Гренландия и Фарерские острова. То есть порядок на северном направлении был налажен. Но «открытой улицей» до сих пор продолжало оставаться восточное направление, хотя львиная доля российской рыбы уходит в Китай, Японию и Корею. В этом году цивилизованные отношения начали складываться и с ними. С Китаем Россельхознадзору удалось договориться о государственном портовом контроле. Сейчас ведутся переговоры с Японией и Кореей. Хотелось бы надеяться, что к будущему году они завершатся положительно.

Что же касается внутреннего рынка, то тут, пожалуй, навести порядок будет посложнее. Ведь на каждом километре инспектора Россельхознадзора не поставишь. Поэтому главное наше внимание обращено на незаконный оборот рыбной продукции, включая рынки, где рыбы и икры продается значительно больше, чем разрешено к лову. А это небезопасно для покупателей, ведь нелегальные продукты у браконьеров и продавцов хранятся без соблюдения санитарных норм.

В Москве вчера открылась новая, 173-я, станция метро — «Трубная». Как отметил на церемонии открытия мэр Москвы Юрий Лужков, из-за проблем с финансированием «10 лет стройка была законсервирована, и строителям приходилось поддерживать в нормальном состоянии оборудование и тоннели, чтобы они не обвалились и не пришли в негодность, а это стоит почти столько же, сколько само строительство».

Смерть понарошку

На девятый день после похорон сына мать узнала, что он сидит в СИЗО

СИТУАЦИЯ

Вячеслав Моисеев,
Наталья Хомутова

ОРЕНБУРГ

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»

НАДЕЖДА БРЫЛЬКОВА В СВОЕЙ КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ ГОТОВИЛА ПОМИНАЛЬНЫЙ ОБЕД — ШЕЛ ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ, КАК ОНА ПОХОРОНИЛА 18-ЛЕТНЕГО СЫНА ЕВГЕНИЯ. ПОКА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА БЕГАЛА С КАСТРЮЛЯМИ ИЗ КОММУНАЛЬНОЙ КУХНИ В СВОИ ДВЕ КОМНАТКИ, РАЗДАЛСЯ ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК ИЗ МИЛИЦИИ: ЕЕ ПОПРОСИЛИ ПРИНЕСТИ ХАРАКТЕРИСТИКУ НА СЫНА...

Надежда Александровна работает продавцом и живет в коммунальной квартире в том доме, где когда-то располагалось Оренбургское летнее училище, которое окончил Гагарин, о чем гласит мемориальная доска на стене старого здания. Брылькова вырастила двоих сыновей — старший уже работает, а младший, Евгений, учился в профессиональном училище. Муж умер лет шесть назад. Было дело, обращалась Брылькова «в органы» с просьбой лишить его родительских прав, но ей отказали...

Женя пропал 19 октября прошлого года — ушел из дома и не вернулся. Мать обзвонила всех своих родственников. Всех друзей и знакомых сына. Никто не мог сказать, где он. Поскольку сын попадал в поле зрения милиции, она принялась искать его в райотделах, там только пожимали плечами: нет такого. Но при этом даже не предложили подать



он жив. И, как выяснилось, задержали Евгения прямо дома, записку матери и старшему брату написать не позволили, из райотдела позвонить не дали, из СИЗО — тоже. Почему? Когда этот вопрос прозвучал в Ленинском же районном суде, куда Надежда Александровна обратилась за защитой своих прав и с иском на 500 тысяч рублей ко всей российской милиции — от РОВД до МВД, ответы прозвучали весьма странные. Следователь Дмитрий Зыбин уверял, что задержанный Брыльков звонил домой из его кабинета: на столе лежал мобильник следователя и, когда тот вышел, Евгений позвонил домой. С мобильного следователя. Просто взял его со

Надежда Брылькова не отказалась от мысли наказать виновных в своих мытарствах на более значимую сумму.

стола и попользовался. А когда Зыбин вернулся, парень сообщил: я, мол, домой позвонил. Все это больше похоже на сказку, но по сути — самое настоящее нарушение Уголовно-процессуального кодекса, где оговорены права человека, хотя и подследственного.

Мать, прошедшая через невероятный шок потери и обретения сына, решила на судебную тяжбу с правоохранительными органами. В исковом заявлении она обвинила сотрудников милиции в ответственности за те потрясе-

ния, что ей пришлось пережить. Но в УВД Оренбургской области считают, что последствий, о которых заявляла истица, не было. Ленинский райсуд признал правоту Брыльковой и записал в своем решении: «Нравственные страдания и переживания матери не нуждаются в доказывании». Однако посчитал, что моральный вред документально подтвержден только на 6,9 тысячи рублей.

Помощник председателя суда Ленинского района Оренбурга Денис Попов сообщил корреспонденту «РГ», что моральный вред состоит из физических и нравственных страданий.

— Чтобы определить страдания Надежды Брыльковой, была проведена специальная экспертиза. Ухудшения состояния истицы, вызванного событиями в октябре 2006 года, не установлено, — отметил Попов.

Согласно решению суда, который в совокупности оценил страдания матери, ее искивые требования удовлетворены частично. Мытарства, через которые пришлось пройти Брыльковой, оценены в 15 тысяч рублей.

Евгений Брыльков получил за кражу три с половиной года колонии, отбывает срок в Оренбурге. Навещающая его мать подала апелляцию в областной суд.

Следователь Дмитрий Зыбин предупрежден о неполном служебном соответствии. Большого наказания, по мнению его начальства, он не заслужил.

А на кладбище «Степном», на окраине Оренбурга, неизвестный парень лежит в могиле под именем Е.В. Брылькова (1988—2006).

КОММЕНТАРИИ

А родительских проблем себя заборами, застонами и не

Русскоязычники

Сегодня «РГ» принимает педагогов-русистов из 14 стран ближнего зарубежья

КОНКУРС

Ядвига Юферова,

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЫ», ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГКОМИТЕТА ПУШКИНСКОГО КОНКУРСА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ РУССКОГО ЯЗЫКА СТРАН СНГ И БАЛТИИ

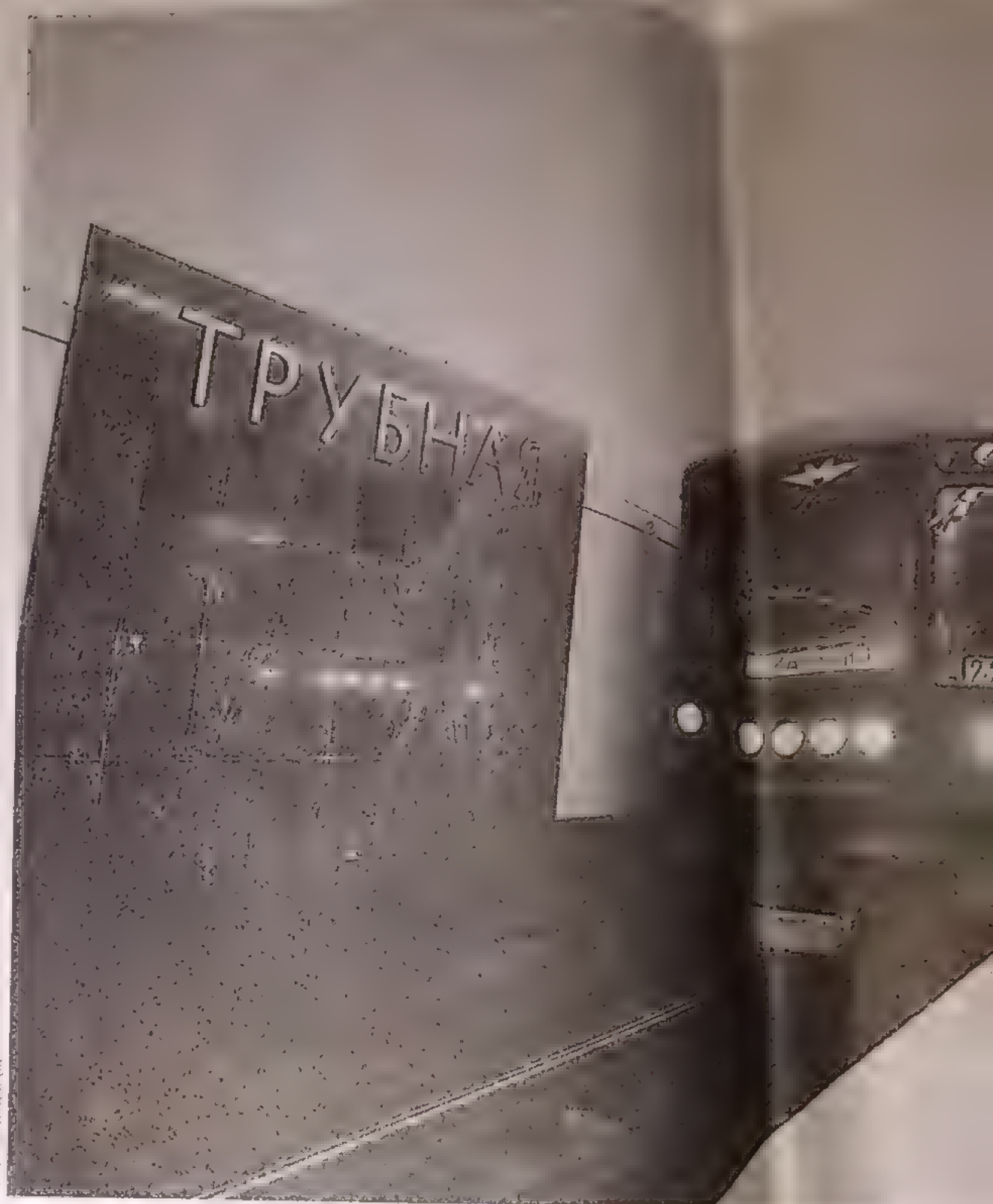
СЕМЬ ЛЕТ НАЗАД БУРНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ «КРУГЛЫЙ СТОЛ» (КАК ЭТО — ВЕЛИКИЙ И МОГУЧИЙ СТАНОВИТСЯ ИНОСТРАННЫМ В БЛИЖНЕМ ЗАРУБЕЖЬЕ!) ЗАКОНЧИЛСЯ СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННО. ДАВАЙТЕ ЛУЧШЕ МЫ НЕ ВОЗМУТИМСЯ, А ВОСХИТИМСЯ ТЕМИ ПОДВИЖНИКАМИ, КОТОРЫЕ УЧАТ РУССКОМУ ЯЗЫКУ НЕ БЛАГОДАРЯ, А ВОПРЕКИ ПОЛИТИЗИРОВАННЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ.

Факт общеизвестный: в постсоветских государствах, переболевших детской болезнью национализма, язык был самым быстрым и чувствительным оружием. Вместе с правительством Москвы мы тогда учредили конкурс для педагогов-русистов. Идея оказалась столь актуальной и притягательной, что нас поддержали очень многие. Да что сегодня, встречая лауреатов уже 7-го конкурса, говорить: целое государство, осознавая силу и возможности, сформулировало свои стратегические задачи по подде-

ржке русского языка и в ближнем, и в дальнем зарубежье, объявив 2007 год Годом русского языка.

Каждый год в январе мы объявляем «тему сочинения для учителя», в День рождения Пушкина называем имена лауреатов, а в первые выходные сентября — Дни Москвы — приглашаем их в российскую столицу. Можете представить настроение, допустим, Дилшада Якубова из узбекского Ургенча, который впервые приехал в страну, язык которой стал его профессией. Мы стараемся сделать эти дни в Москве для учителей праздником. Завтра в Белом зале мэрии состоится торжественная церемония. В нашей лауреатской семье уже 350 человек, многие из учителей стали друзьями газеты и ее экспертами, которые лучше других знают, как учить русскому языку, например, в городе, где улицу Лермонтова переименовывают в улицу Дудаева... Как позже написала нам одна учительница из Джамбула: на страже казахского языка стоит целое государство, а на страже русского — я одна.

В этом году в конкурсе «Язык. ru. Нужен ли русский язык компьютерному поколению?» приняли участие 387 учителей из 14 стран. 50 из них жюри из ведущих ученых-филологов и журналистов назвало лауреатами. Им — слово.



В Москве вчера открылась новая, 173-я, станция метро — «Трубная». Как отметил на церемонии с финансированием «10 лет стройка была законсервирована, и строителям приходилось подкапывать тоннели, чтобы они не обвалились и не пришли в негодность, а это стоит почти столько же, сколько и строительство новой станции».

Карина Айриян,
АРМЕНИЯ, ЧАРЕНЦАВАН:

— Почему вы, русские, перестали верить в себя, свою культуру, свою страну и свое будущее? Кому, как не вам, показывать и доказывать миру, что Россия, русская речь, русский мир были, есть и будут нужны не только вам, но и всему человечеству?

Если мне, армянке по рождению, с абсолютно русским восприятием философии жизни так необходим ренессанс плюсовых понятий, на которых воспитана и которыми, надеюсь, начитана и одухотворена, то как же это нужно русским и тому самому компьютерному поколению, которому Россию беречь и строить?

... Русский язык в Армении имеет непонятный статус: его как бы снова привлекли и разрешили остаться, но занял он место не в умах, семьях и школах, а скорее прибрел рыночно-бытовой окрас. У людей стало становиться, говорить на нем хуже и хуже. В Россию стали ездить, как когда-то в Ленинград за хлебом насущным, а клады Сэму, как правило, учиться,

целеустремленные, амбициозные, знающие свое место в этом мире и идущие вперед. Но, главное, действенные и мобильные. Такое компьютерное поколение берет с собой все самое нужное и разграничивает настоящее и надуманное.

Иван Смирнов,
КАЗАХСТАН, АЛМА-АТА.

— Меня зовут Смирнов Иван Степанович. Четыре поколения моих предков жили в Казахстане, я сносно владею казахским языком, русский язык люблю и изучаю, но уезжать из Казахстана не собираюсь. И пусть я еще не «волшебник», а только учусь, но так хочется поделиться своими мыслями, мечтами и проектами.

Мои маленькие ученики — дети разных национальностей, многие из них совсем не умеют говорить по-русски. Моя задача — научить их русскому языку и познакомить с русской культурой. Вы не поверите, но после коллективного озвучивания двух-трех мультфильмов дети начинают бегло говорить на русском

Смерть пона

На девятый день после похорон
что он сидит в СИЗО

СИТУАЦИЯ

Вячеслав Моисеев,
Наталья Хомутова

ОРЕНБУРГ

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»

НАДЕЖДА БРЫЛЬКОВА В СВОЕЙ КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ ГОТОВИЛА ПОМИНАЛЬНЫЙ ОБЕД — ШЕЛ ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ, КАК ОНА ПОХОРОНИЛА 18-ЛЕТНЕГО СЫНА ЕВГЕНИЯ. ПОКА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА БЕГАЛА С КАСТРЮЛЯМИ ИЗ КОММУНАЛЬНОЙ КУХНИ В СВОИ ДВЕ КОМНАТКИ, РАЗДАЛСЯ ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК ИЗ МИЛИЦИИ: ЕЕ ПОПРОСИЛИ ПРИНЕСТИ ХА-



ГРАЖДАНСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА

Как определить высоту холма

Татьяна Владыкина

В ЭТУ СУБВОТУ, НЕСМОТЯ НА ВЫХОДНОЙ, ДЕТИ ОТПРАВЯТСЯ В ШКОЛУ. ЧЕМУ СЕГОДНЯ УЧАТ И НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ? ЧЕГО ЖДУТ РОДИТЕЛИ ОТ СОВРЕМЕННОГО СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ? ДОЛЖЕН ЛИ СОВРЕМЕННЫЙ ШКОЛЬНИК ЗНАТЬ, ГДЕ НАХОДИТСЯ СТОЛИЦА ФРАНЦИИ? ОБ ЭТОМ РАЗМЫШЛЯЕТ ИЗВЕСТНЫЙ КИНОРЕЖИССЕР, СЦЕНАРИСТ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КИНОКОНЦЕРНА «МОСФИЛЬМ», ОТЕЦ ТРОИХ ДЕТЕЙ КАРЕН ШАХНАЗАРОВ.

Российская газета | Карен Георгиевич, ваши сыновья в этом году идут в 6-й и 10-й классы, прежде чем говорить о современном среднем образовании, скажите, вы сами-то любили школу?

Карен Шахназаров | Вы знаете, это так давно было... Но вообще-то отвращения к учебе у меня не было.

РГ | Многие взрослые, глядя на своих детей-школьников, иногда сами мечтают сесть вновь за парту, вы не хотите?

Шахназаров | Нет, за парту я сейчас бы не пошел, у меня нет ностальгии, но в свое время я ходил в школу с удовольствием, хотя учился не очень хорошо: где-то с 6-го класса — хуже среднего...

РГ | Надоело или влюбились?

Шахназаров | Нет, у меня уже пошел крен в сторону гуманитарных предметов, по ним я всегда учился хорошо. Я много читал, хорошо знал историю, литературу. Но мало понимал математику, химию, вот физика мне нравилась, по этому предмету я хорошо учился. Кстати, я считаю, что точные науки нужны для образования, в том числе и для тех, кто идет в гуманитарии, представления об этих предметах должны быть.

РГ | Зачем? Это же мучение разбираться в законе Авогадро и гидролизе солей!

Шахназаров | (Усмехается.) Образование и должно быть мучением. Это не развлечение. Вас послушаешь, человеку вообще лучше всего ничего не делать — сидеть на дереве и есть бананы. Строго говоря, образование — это усилие, поэтому к нему не надо относиться как к радости. Другое дело, что его надо сделать для детей максимальным.

и самое главное, к сожалению, оно у детей вызывает отторжение. Потому что, с одной стороны, все переусложнено, очень большая нагрузка, дети ничего не успевают, в результате в школе им толком ничего не успевают объяснить и объяснять вынуждены родители. У детей нет времени ни спортом заниматься, ни музыкой. Детям не хочется учиться, им не нравится учиться — и это очень плохо.

РГ | На ваш взгляд, можно взять что-то хорошее из школы ваших времен?

Шахназаров | Я вообще считаю, что не надо было так много реформировать. Советская система среднего образования была лучшей в мире. Я это говорю не потому, что патриот СССР, а потому, что мне об этом впервые рассказали в Америке. Мы тоже приезжали туда с мыслью, что у нас все плохо, а нам в Гарвардском университете говорили: вы что, ребята, у вас лучшая система школьного образования! Зачем было ее менять? Зачем реформировать то, что хорошо, когда надо реформировать то, что плохо. Я, например, совершенно не понимаю, зачем ввели ЕГЭ. На мой взгляд, он нужен для того, чтобы какому-нибудь бюрократу легче было своих детей устроить в вуз. Когда я преподавал во ВГИКе, сам видел, как резко сегодня снизился уровень подготовки молодых людей. Они ничего не знают. Молодежь хорошая, но дремучая. Потому что система в школе ужасная. Плюс к этому я сейчас столкнулся с таким явлением, когда за деньги по-быстрому заканчивают школу экстерном. Приходит ко мне молодой человек 19 лет, спрашиваю его, где он учится. Я, говорит, заканчиваю театральное училище. Я в недоумении: а когда вы успели закончить школу? А школу я закончил в 14 лет экстерном. Понятно же, как экстерном заканчивают школу в 14 лет: папа с мамой дали денег, посчитав, что не надо учиться. Ну что это за бред? С этим сталкиваешься сплошь и рядом, и это пугает.

РГ | А качество высшего образования, на ваш взгляд, изменилось?

Шахназаров | Подумайте, да. Я не могу говорить о физиках-математиках. Но в кино — да. Образование стало хуже, чем было двадцать — тридцать лет назад. И это я говорю не как нудящий старичок:

бная». Как отметил на церемонии открытия мэр Москвы Юрий Лужков, из-за проблем строителям приходилось поддерживать в нормальном состоянии оборудование и это стоит почти столько же, сколько само строительство».

Понарошку

После похорон сына мать узнала, что сидит в СИЗО

ния, что ей пришлось пережить. Но в УВД Оренбургской области считают, что последствий, о которых заявляла истица, не было. Ленинский райсуд признал правоту Брыльковой и записал в своем решении: «Нравственные страдания и переживания матери не нуждаются в доказывании». Однако посчитал, что моральный вред документально подтвержден только на 6,9 тысячи рублей.

Помощник председателя суда Ленинского района Оренбурга Денис Попов сообщил корреспонденту «РГ», что моральный вред состоит из физических и нравственных страданий.

— Чтобы определить страдания Надежды Брыльковой, была проведена специальная экспер-

Русский язык в Алматы... статус: его как... привлекли и разрешили... остаться, но занял он место не в... семьях и школах, а скорее... приобрел рыночно-бытовой окрас. Больше его не становится, говорят на нем хуже и хуже. В России... как когда-то в... Ташкенте, захлебом насущным, а к... Сому, как правило, учиться, жениться, остаться и добиться всего.

Екатерина Колдаева,
УЗБЕКИСТАН, ТАШКЕНТ:

— Язык подворотни дождался своего часа, газетчики уже не владеют сложноподчиненными предложениями, телеведущие делают немислимые ударения в простых словах, идеальный почерк компьютера заменяет уроки каллиграфии.

А всеобщая мобилизация? Эсэмэски типа: «Че?» — «Нуче?» — стали нормой. И не важно, что в эсэмэсках, отправленных прямо на уроке преподавателю, в пяти словах десять ошибок: «Ни спрашивайте меня — я ни гатов», «Пачему у вас плохое настроение?» А если в урок ворвется мелодия, малость «подвываящая» уши всех поколений, «Черный бумер», тут уж не до Замытина с его антиутопией «Мы» — настойчивость мобильного требует ответа.

Юлия Вишницкая,
УКРАИНА, КИЕВ:

— Но компьютерное поколение неоднородно. В большинстве своем это не слепые техногенные «слуги» (если не сказать «рабы»), а смышленные, быстро соображающие, хорошо ориентирующиеся в информационном потоке, умеющие выбирать главное, отсеивать второстепенное, собранные,

лями, мечтами и проектами. Мои маленькие ученики — дети разных национальностей, многие из них совсем не умеют говорить по-русски. Моя задача — научить их русскому языку и познакомить с русской культурой. Вы не поверите, но после коллективного озвучивания двух-трех мультфильмов дети начинают бегло говорить на русском языке.

Вы прекрасно знаете отношение к русскому языку в странах СНГ: передачи на русском языке выдавливаются из информационного пространства, количество уроков русского языка (в русских школах) сокращается, с каждым годом все больше русскоязычных граждан покидают Казахстан.

Очень остро стоит национальный вопрос, и мы неизбежно приходим к тому, что русский язык будет только в России. Мрачный прогноз? Он был бы таким, если бы не Всемирная паутина — Интернет. Для русского языка — это просто спасение, пока мы пользуемся Интернетом и общаемся в чате, он всегда будет языком межнационального общения, так что компьютерному поколению русский язык нужен.

Каждый год в России проводятся рок-фестивали. Не секрет, что основная масса слушателей и участников — молодежь. Нужно провести рок-фестиваль, где обязательным условием будет исполнение песен на стихи поэтов Серебряного века, можно сделать мощный накат пиара, устроить грандиозное нашествие литературного русского языка. Давайте обменяемся молодежными педагогическими отрядами и поработаем в отдаленных сельских уголках России и Казахстана.

Подготовила Наталья Дебедева

Школьный ранец без фальшивок

Окончание. Начало на с. 1

Изъяли и уничтожили свыше полумиллиона различных подделок — почти 90 тонн пиратской макулатуры. Возбуждено уголовных дел, три человека осуждены, некоторые подались в бега и объявлены в розыск.

Но не это главное — на счету сыщиков есть дела и покруче. На этот раз удалось защитить здоровье детей, севших за школьные парты. Эксперты признали почти все подделки вредными для детского здоровья. Бумага и типографская краска содержали токсичные химические вещества, шрифт портил зрение, на иллюстрациях зачастую цвета не совпадали с контурами, что могло привести к психическим расстройствам. И везде встречались такие «мелочи», как фактические ошибки, многочисленные опечатки, даже отсутствие страниц.

Как рассказали эксперты кор-

респонденту «РГ», пираты не в состоянии да и не стремятся разрабатывать новые технологии, позволяющие снизить усталость ребенка от чтения. Для этого надо подобрать оптимальный шрифт, правильно разместить текст и картинки, продумать цветовую гамму точки зрения детской психологии. Даже выбрать максимально легкую и в то же время прочную и экологически чистую бумагу, чтобы малыш не таскал лишнюю тяжесть и не уродовал позвоночник. В подпольных условиях соблюсти все санитарные и прочие нормы, даже полностью скопировав текст книги, невозможно. Качество подделок теперь резко отличается от настоящих детских книг и видно, как говорится, невооруженным глазом. В МВД не сомневаются, что родители сумеют сделать правильный выбор, снаряжая своего маленького ученика в школу.

Екатеринбурге готовила поминальный обед — шел девятый день, как она похоронила 18-летнего сына Евгения. Пока Надежда Александровна бегала с кастрюлями из коммунальной кухни в свои две комнатки, раздался телефонный звонок из милиции: ее попросили принести характеристику на сына...

Надежда Александровна работает продавцом и живет в коммунальной квартире в том доме, где когда-то располагалось Оренбургское летнее училище, которое окончил Гагарин, о чем гласит мемориальная доска на стене старого здания. Брылькова вырастила двоих сыновей — старший уже работает, а младший, Евгений, учился в профессиональном училище. Муж умер лет шесть назад. Было дело, обращалась Брылькова «в органы» с просьбой лишить его родительских прав, но ей отказали...

Женя пропал 19 октября прошлого года — ушел из дома и не вернулся. Мать обзвонила всех своих родственников. Всех друзей и знакомых сына. Никто не мог сказать, где он. Поскольку сын попадал в поле зрения милиции, она принялась искать его в райотделах, там только пожимали плечами: нет такого. Но при этом даже не предложили подать заявление в розыск. Поиски продолжились в больницах, моргах... Спустя неделю бесполезных мытарств Брыльковой позвонили из морга и сказали, что есть два тела, вроде бы похожих по приметам на Женю. На опознание поехали родственники и в одном из предъявленных трупов опознали Евгения Брылькова. Когда позже служители морга показали тело Надежде Александровне, ей стало плохо. Но родня не сомневалась, и 28 октября состоялись похороны. Тело, несколько дней пролежавшее в подвалах скорби, привезли домой в гробу. Лицо отекавшее, да еще забальзамированное — Брылькова заплатила за эту процедуру две тысячи рублей. Так что узнать сына в парне, захлебнувшимся рвотными массами (так записано в свидетельстве о смерти) где-то в дачном массиве, убитой горем матери было сложно, но ведь смерть меняет облик человека. Да и родня совсем не сомневалась...

А на девятый день, когда Брылькова ждала близких на поминки, ей позвонил следователь Сулов из Ленинского РОВД Оренбурга и попросил характеристику на сына.

— Какого сына? — не поняла Надежда Александровна. — Женю? Да похоронили мы Женю!..

Почти две недели милиция никак не извещала мать о том, что ее сын жив и сидит в СИЗО за кражу сотового телефона. Не лучший, конечно, поступок совершил сын, можно сказать, преступный, но...



он жив. И, как выяснилось, задержали Евгения прямо дома, записку матери и старшему брату написать не позволили, из райотдела позвонить не дали, из СИЗО — тоже. Почему? Когда этот вопрос прозвучал в Ленинском же районном суде, куда Надежда Александровна обратилась за защитой своих прав и с иском на 500 тысяч рублей ко всей российской милиции — от РОВД до МВД, ответы прозвучали весьма странные. Следователь Дмитрий Зыбин уверял, что задержанный Брыльков звонил домой из его кабинета: на столе лежал мобильник следователя и, когда тот вышел, Евгений позвонил домой. С мобильного следователя. Просто взял его со

Генри Резник,
адвокат

— Заставить нашу милицию, как и чиновников, работать хорошо, можно предусмотренным законом порядком. Именно тем путем, которым пошла оренбургская мама: в таких случаях надо предъявлять иски о компенсации морального вреда. А наши суды должны, учитывая глубину переживаний (а страдания матери в описанной ситуации весьма глубоки), не обходиться назначением к выплате символических сумм, а взыскивать компенсации крупного размера. Когда это станет больно ударять по бюджету, нашим славным «пинкертонам» будет встряска.

Борис Альтшуллер,
руководитель общественной организации «ПРАВО РЕБЕНКА».

эксперт общественной палаты: — Пропал человек, родственница — мать — сообщает в милицию, а то отделение милиции, в которое она обращается, не в курсе. Это очень плохая работа милиции, надо ставить вопрос перед МВД и прокуратурой о нарушении прав человека на информацию. А мать в такой ситуации должны поддерживать своим авторитетом родительские общественные организации.

На Западе они одни из самых сильных, массовых и активных общественных организаций. У нас в России, к сожалению, эта сторона общественного движения не

Надежда Брылькова от мысли наказать своих мытарствами сумму.

стола и попользоваться. Зыбин вернулся, я, мол, домой больше похожего — самое насилие Уголовно-процессуального кодекса, где оговорено, хотя и по

Мать, прошедшая такой шок, потерявшая сына, решила обратиться в правоохранительные органы. В исковом заявлении обвинила сотрудников следственного

разреша. А родители в стране очень много теряются комитетского комитета, к сожалению, детских органов, жителям. А им бы помогать в под... И лично не ст... извозраст детей в... ки» ведь не пер... 60-летний граж... 80-летние отец и м... дается в защите с

Алексей Слаповский.

— Такие истории даются личным секретарям людей, воспитали, какие-то, насколько ку... дили, напротив, в милиции и в так н... структурах у... собралось огромн... жей, которые, в... слова сказать... извинения... тают за оскорблени... извинения в гос... структурах да и во... отсутствует напроч... обороны изв... родственниками по... да, но это все рав... жется как исключ... ская, без оши... жая, но сделай... бы отпустили з... кроме того, вс... структуры любят



Надежда Брылькова не отказалась от мысли наказать виновных в своих мытарствах на более значимую сумму.

стола и попользовался. А когда Зыбин вернулся, парень сообщил: я, мол, домой позвонил. Все это больше похоже на сказку, но по сути — самое настоящее нарушение Уголовно-процессуального кодекса, где оговорены права человека, хотя и подследственного. Мать, прошедшая через невообразимый шок потери и обретения сына, решила на судебную тяжбу с правоохранительными органами. В исковом заявлении она обвинила сотрудников милиции в ответственности за те потрясе-

Однако посчитал, что моральный вред документально подтвержден только на 6,9 тысячи рублей.

Помощник председателя суда Ленинского района Оренбурга Денис Попов сообщил корреспонденту «РГ», что моральный вред состоит из физических и нравственных страданий.

— Чтобы определить страдания Надежды Брыльковой, была проведена специальная экспертиза. Ухудшения состояния истицы, вызванного событиями в октябре 2006 года, не установлено, — отметил Попов.

Согласно решению суда, который в совокупности оценил страдания матери, ее искивые требования удовлетворены частично. Мытарства, через которые пришлось пройти Брыльковой, оценены в 15 тысяч рублей.

Евгений Брыльков получил за кражу три с половиной года колонии, отбывает срок в Оренбурге. Навещающая его мать подала апелляцию в областной суд.

Следователь Дмитрий Зыбин предупрежден о неполном служебном соответствии. Большого наказания, по мнению его начальства, он не заслужил.

А на кладбище «Степном», на окраине Оренбурга, неизвестный парень лежит в могиле под именем Е.В. Брылькова (1988—2006).

ролизе солей!
Шахназаров | (Усмехается.) Образование и должно быть мучением. Это не развлечение. Вас послушаешь, человеку вообще лучше всего ничего не делать — сидеть на дереве и есть бананы. Строго говоря, образование — это усилие, поэтому к нему не надо относиться как к радости. Другое дело, что его надо сделать для детей максимально увлекательным. Но это уже другой вопрос. Ребенок должен привыкать к мысли, что это работа, труд, который он должен делать. Это работа, которая может быть и не всегда нравится, но тем не менее ее нужно сделать. Это воспитывает дисциплину, трудолюбие.

РГ | Что ваши дети должны получить от среднего образования?

Шахназаров | Во-первых, я хотел бы, чтобы их приучили к мысли, что надо учиться. К сожалению, наше образование (я вижу это по своим детям, когда занимаюсь с ними) сильно деградировало с советских времен. На мой взгляд, появились очень плохие учебники. Они написаны людьми, которые совершенно не любят детей и не понимают их. Они переусложнены и в то же время не дают простой и ясной информации.

И, конечно, образование, на мой взгляд, должно быть более национально-ориентированным. Дети должны понимать, что они живут в России. Я читаю учебник по истории со своими детьми и просто поражаюсь — детей воспитывают в традициях Европы, но не воспитывают в российской традиции. Это неправильно. Ни в одной стране такого нет. У нас Великую Отечественную войну изучают меньше, чем гражданскую войну в США, — ну что за глупости? В то же время, изучая гражданскую войну в США, наши дети не знают толком, кто такие кавказцы, кто такие дагестанцы. А мы удивляемся, что у нас случаются проблемы на межнациональной почве, когда дети не знают, что это их соотечественники. И таких вопросов много. Меня крайне не удовлетворяет уровень нашего школьного образования.

читав, что не надо учиться. Ну что это за бред? С этим сталкиваешься сплошь и рядом, и это пугает.

РГ | А качество высшего образования, на ваш взгляд, изменилось?

Шахназаров | Видимо, да. Я не могу говорить о физиках-математиках 140-е кино — да образование стало хуже, чем было двадцать — тридцать лет назад. И это я говорю не как нудящий старичок: а вот в наше время было лучше, я говорю это, потому что вижу. Например, качество кинообразования видно на экране, что бы там ни говорили о достижениях нашего кино.

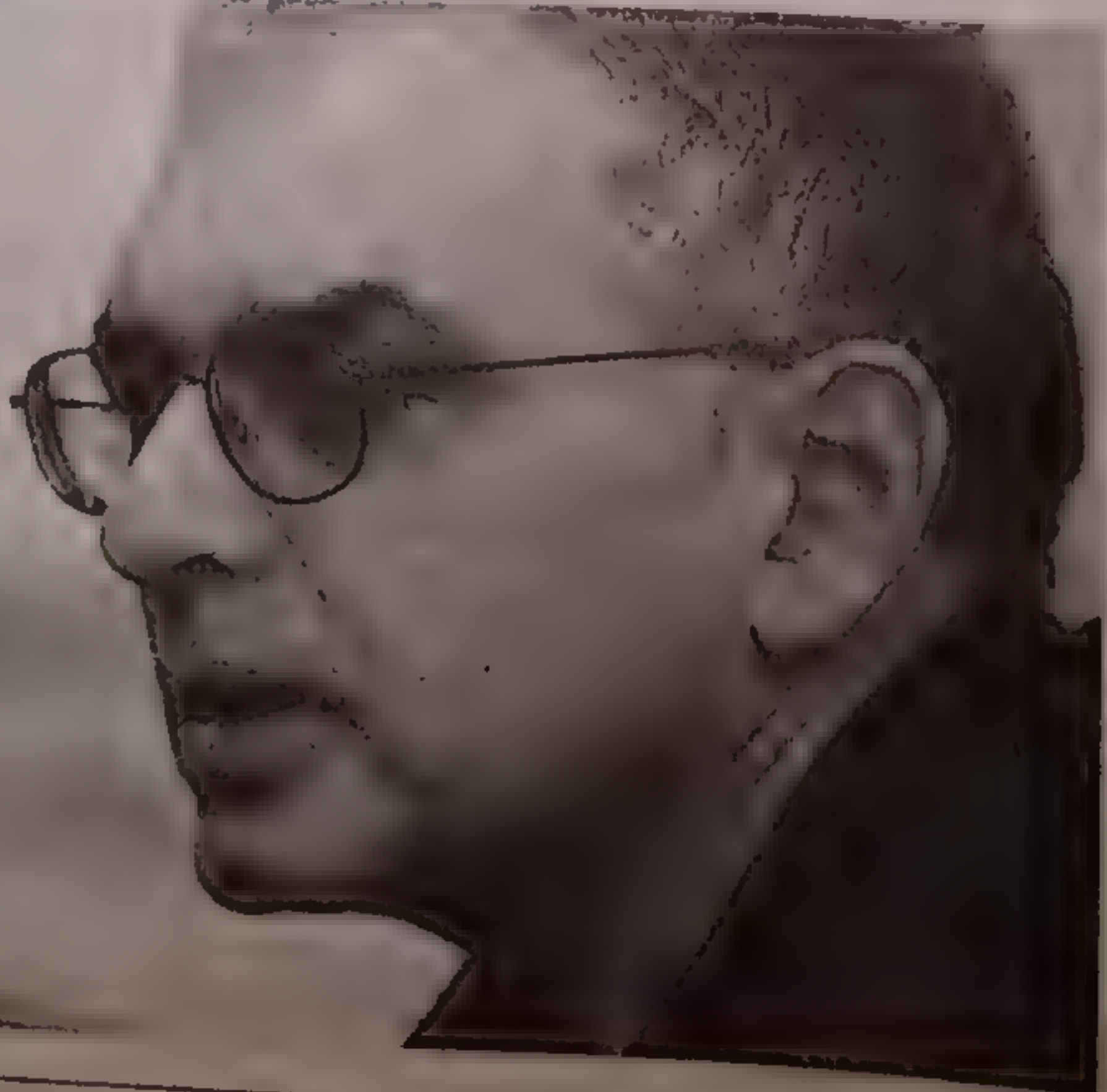
РГ | Как вам кажется, чему не учат в школе?

Шахназаров | Чему не учат? Мне кажется, не учат многим элементарным вещам. Если бы я со своими детьми не играл в «Города», они не знали бы, что Киев — столица Украины. И это в 14 лет. Они географию, конечно, изучают, но та школьная география зачем-то учит определять высоту холма, но при этом там нет информации о том, кто открыл Америку, или столицы Бразилии... Детям нужно через географию прививать интерес, через романтику странствий, географических открытий. У нас же высчитывается высота холма. То есть, на мой взгляд, школа дает массу ненужных знаний и не дает массу совершенно необходимых в жизни.

РГ | Может, не так уж и страшно, не зная, что Волга впадает в Каспийское море, что столица Дании Копенгаген? К чему приводит необразованность?

Шахназаров | Прежде всего к проигрышу в жизни. Без образования вы будете аутсайдером. Вы хотите быть аутсайдером? Если вы хотите им быть, то никогда ничего не получите, никогда ничего не заработаете. Образование сегодня — это основа основ. У образованного человека всегда есть преимущество над человеком без образования. Жизнь — это ведь соревнование, и в нем выигрывает образованный.

Карен Шахназаров: Зачем реформировать то, что и так хорошо.



КОММЕНТАРИИ

развита. А родительских проблем в стране очень много. И они не исчерпываются компетенцией родительского комитета при школе. У нас, к сожалению, нет никаких родительских организаций по месту жительства. А именно они могли бы помогать в подобных ситуациях. И я лично не ставил бы барьер на возраст детей в 18 лет. «Ребенком» ведь не перестает быть и 60-летний гражданин, и его 80-летние отец и мать также нуждаются в защите своих и его прав.

Алексей Слаповский, писатель:

— Такие истории обычно определяются личными качествами конкретных людей, от того, как их воспитали, какие они книжки читали, насколько культурны, вежливы или, напротив, хамоваты. Но в милиции и в так называемых силовых структурах у нас почему-то собралось огромное количество людей, которые, во-первых, безматла слова сказать не могут, а во-вторых, извинения за ошибки считают за оскорбления. У нас культура извинения в государственных структурах да и вообще в любых структурах отсутствует напрочь. Недавно министр обороны извинился перед родственниками погибшего солдата, но это все равно воспринимается как исключение. Жизнь сложная, без ошибок не обойдешься, но сделай хоть что-нибудь, чтобы люди почувствовали, что ты не злого умысла. Хотя бы отсутствие злого умысла. А кроме того, все российские структуры любят огораживать

себя заборами, заслонами и не подпускать к информации. Все толкуют про государственные и коммерческие тайны, тайны следствия, куда ни подходи — везде тройные заборы.

Поэтому нужны законы и подзаконные акты, обязывающие руководителей различных структур делиться информацией, чтобы не было лишнего шума. У меня давно есть конкретное предложение, я его высказывал в своем Живом Журнале: обязать милиционера в законодательном порядке перед каждым мальчишкой, доставленным в милицию, положить листовку о его правах — позвонить родителям, адвокатам, общественным защитникам... И не только в милиции, в любом учреждении, работающем с клиентами.

Работа каждого милиционера регламентируется служебными инструкциями, но они часто настолько тайна за семью печатями, что сам работник их не знает. Информация — очень важный ресурс: кто предупрежден, тот вооружен. На билбордах социальной рекламы надо размещать тезисно права человека в случае его задержания милицией. Иначе ситуация чревата неприятностями, трениями, а то и трагедиями, как в Оренбурге. Милиционеры в таких случаях должны быть строго проинструктированы. Сначала регламент, а уж потом апелляции к совести и морали.

Подготовила Елена Яковлева

СЛЕТ ПРАСОПОВ

Попутали с «Бентли»

Вновь начались кражи строительной техники

ПРАВО

Владислав Куликов

ВЧЕРА в Западном округе Москвы утром трое бандитов угнали бетономешалку. Машину не спасло ни присутствие водителя, ни наличие спутниковой системы слежения. Строительная техника сегодня входит в группу риска наряду с «Бентли».

Напомним, недавно угонщики приделали ноги седьмой VIP-но-марке за сезон, и это абсолютный рекорд. Конкурировать по дерзости и уголовному профессионализму с угонщиками эксклюзивных авто могут только ловцы бетономешалок. Очередная строительная машина лишилась хозяев рано утром на Минской улице. Трое преступников просто высадили из кабины водителя и посадили в старые «Жигули».

— Шофера преступники вывезли на улицу Вавилова, где при выезде из тоннеля 3-го Транспортного кольца высадили, — сообщили в правоохранительных органах.

Пока одни преступники катали водителя, дабы тот не поднял раньше времени тревогу, другие увели бетономешалку в известном только им направлении.

Машина принадлежала одной из фирм, специализирующейся на сдаче в аренду спецтехники. Спутниковые жучки, установленные для безопасности в бетономешалке, не спасли: космос молчит. Материальный ущерб составил более миллиона рублей.

В столичном регионе строительные машины уже не первый год входят в топ-списки популярной среди угонщиков техники. Новенькая бетономешалка на шасси «КамАЗа» стоит до 50 тысяч долларов и выше. Спрос большой. В специальных магазинах очередь на покупку больших бетономешалок расписана надолго вперед.

Особенным спросом у угонщиков и их клиентов пользуются импортные бетономешалки. Ведь часто стоимость их навесного оборудования превышает цену самого автомобиля. Но не гнушаются «конокрады» также самосвалами, бульдозерами и даже экскаваторами. Пропавшая техника нередко всплывает через две-три недели в соседних областях. Естественно, с другими номерами, новыми техпаспортами и перекрашенная, чтобы не узнали. Но основные потребители краденной строительной техники, как утверждают в милиции, находятся на Северном Кавказе. Туда и

СОБЫТИЕ

Ольга Кондрова

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»

КАЗАНЬ

ВЧЕРА в столице Татарстана с размахом отмечали День города и республики. К этому празднику и было приурочено открытие на территории казанского лесопарка «Лебяжье» детской железной дороги. Практически прямо из аэропорта туда приехали президент ОАО «Российские железные дороги» Владимир Якунин и председатель Счетной палаты РФ Сергей Степашин.

Строить детскую железную дорогу в Татарстане начали в 2006 году. Это 4,2 километра узкоколейного железнодорожного пути с семью стрелочными переводами и двумя переездами. Дорога оснащена современными приборами безопасности, светофорами, системой централизации и автоблокировки и связи. Здесь же в лесу построены вокзал, тепловозно-вагонное депо, имеются административно-учебный корпус и полигон, где круглый год будут обучаться железнодорожному мастерству местные школьники. Кстати, две первые группы учащихся из близлежащего казанского поселка Юдино уже прошли обучение на базе детской железной дороги в Нижнем Новгороде. Им-то и доверили прокатить по новому маршруту, соединившему поселок Залесный с пляжем «Юдинский карьер» и включающему четыре станции, на поезде под названием «Салават купере» (в переводе с татарского означает «Радуга») почетных гостей.



Президент ОАО «Российские железные дороги» Владимир Якунин, президент Татарстана Минсей Мерзешевский открыли детскую железную дорогу в Казани.

В эфире — «Бибигона»

1 сентября начинает вещание государственный российский канал для детей и юношества

СМИ

Оксана Нараленкова

ТЕЛЕКАНАЛ создан в рамках корпорации ВГТРК и будет осуществлять вещательные блоки на телеканалах «Россия», «Культура» и «Спорт», а также в полной версии 19-ча-

мультфильмы, детские художественные фильмы и сериалы о жизни подростков. Ведущими телеканала станут Оксана Федорова, Сергей Белоголовцев, актер Павел Сердюк, знакомый зрителям по роли в сериале «Моя прекрасная няня», и молодые ребята, которые будут делать только первые шаги в эфире. Главный

образов предлагать детям знания, научить правильному русскому языку, привить любовь к спорту и, конечно, показать лучшие отечественные и мировые мультипликационные и художественные фильмы.

Генеральный директор ФГУП ВГТРК Олег Добродеев считает, что выход «Бибигона» в рамках

«Россия» вещательная компания, которая в рамках «Культуры» и «Спорта» уже имеет свои традиции кинематографии, что позволит ей занять достойное место в российском и мировом кинематографическом пространстве.

настроение



ин, президент Татарстана Минтимер Шаймиев и председатель Счетной палаты РФ

«Бибигон»

венный российский телеканал
щества

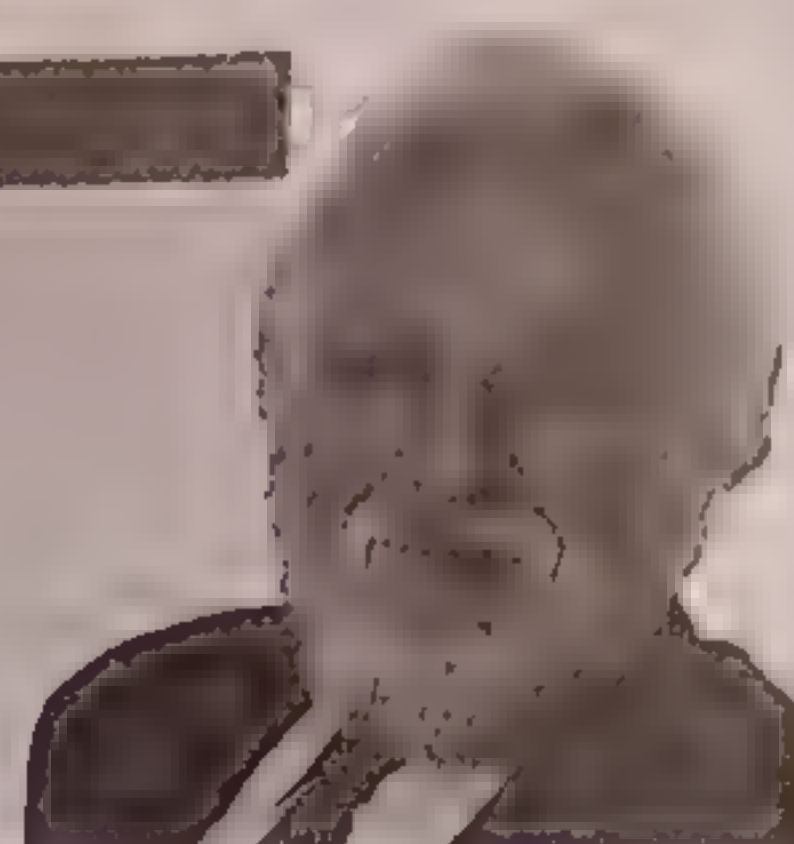
«Россия» вещание будет осуществляться максимально разнообразно в дневном блоке: сериалы, викторины, игры. На «Культуре» также будут учтены традиции канала и особенности аудитории. Это будут образовательные программы, которые позволят повысить поведенческие

«Россия», и сокращения рекламных доходов. Но мы делаем глобальные инвестиции в наше будущее.

Также Олег Добродеев отметил, что «Бибигон» был создан по личному указанию президента Владимира Путина. В будущем ВГТРК планирует участвовать в

ЕВРОПЕИ

ПЕТР ВАЙЛЬ
ПИСАТЕЛЬ



Воспитание Дианы Спенсер

В огромном количестве книг и статей о Диане, появившихся еще при ее жизни и особенно за десять лет после смерти, столько сказано всего разного, что ошеломленному читателю так и не ясно, какая она была — shy or sly? Застенчивая или хитрая? Страстная или расчетливая? Косноязычная или остроумная? «Хорошенькая дурочка» (как выразился Карл Лагерфельд) или умная волевая женщина? «Королева сердец» или менеджер по продвижению бренда «Диана»?

В таких случаях самое надежное — обратиться к первоисточникам. В одном интервью Диана рассказала о решающем событии своей жизни, которое никаким событием не было. После полутора месяцев, проведенных молодоженами Чарльзом и Дианой в Австралии и Новой Зеландии, где она впервые много общалась с незнакомыми людьми в своем новом качестве принцессы, Диана осознала, чего хочет в жизни, какова ее роль. Позже она сформулировала предельно просто: «Сидеть на больничной кровати и держать руку больного». Непохоже на хитрость

Непохоже на расчетливость: «Главная болезнь нашего времени — недостаток любви».

Непохоже на менеджера: «С годами понимаешь, что на тебя смотрят, как на товар, который хорошо продается».

Непохоже на косноязычие: «В нашем браке нас было трое, а это немножко многолюдно».

Непохоже на дурочку: «Говорят, лучше быть бедным и счастливым, чем богатым и несчастным, но как насчет компромисса — быть зажиточным и довольным?»

Диана Спенсер, ставшая принцессой Уэльской, не всегда была такой.

Хорошо помню, как, живший тогда в Нью-Йорке, я поставил будильник на 5 утра 29 июля 1981 года, чтобы посмотреть, как в пышном свадебном кортеже она торжественно вкатывается в свою судьбу. Так же отчетливо помню, как в гости-

жении развода. Лето 96-го — развод.

Все верно. Но какими бы драматичными ни были личные переживания, не они так решительно изменили Диану Спенсер. И даже не ее отношения с британской монархией. Не стоит преувеличивать удар, который сотряс эту многовековую институцию: такая оценка ситуативна. В XX веке были толчки и посейсмичнее. Например, в декабре 1936 года, когда король Эдуард VIII объявил по радио о том, что отрекается от престола «ради женщины, которую я люблю», и женился на дважды разведенной американке Уоллис Симпсон. Только перед его смертью в 72-м Елизавета от имени королевской семьи простила дядю. Британскую монархию меняют не принцесса Диана и даже не король Эдуард, а время. Английский королевский дом держится как раз на диво крепко. В Копенгагене я раза два ел в лучшей бутербродной мира (177 видов), беседуя с хозяйкой заве-

Превращение
неуклюжей
девочки,
не знавшей,
куда деть руки,
ноги, глаза
и всю себя, в одну
из самых
деятельных,
упрямых,
целеустремленных
женщин той же
планеты

дения Идой Давидсон — она приятельница королевы Маргрете, их дети учились в одном классе. Это уже полный демократический распад. Виндзорская династия без такого пока обходится.

Диане не давали взрослеть: не для того ее взяли в семью.

решения принимаются цену само-
автомобилей. Но не гнушаются «ко-
некрады» также самосвалами,
бульдозерами и даже экскаватора-
ми. Пропавшая техника нередко
попадает через две-три недели в
соседних областях. Естественно, с
другими номерами, новыми тех-
паспортами и перекрашенная, что-
бы не узнали. Но основные потре-
бители краденой строительной тех-
ники, как утверждают в милиции, нахо-
дятся на Северном Кавказе. Туда и
ведут основные тропы пропавших
бетономешалок.

В прошлом году в Подмосковье
из-за разгута автоугонщиков, как
рассказывают в ГУВД области, ос-
таивались стройки. В этом
году, по словам сыщиков, волну
удалось сбить. Как рассказал на-
чальник отдела розыска управле-
ния уголовного розыска ГУВД
Московской области Анатолий
Клячин, в 2006 и 2007 годах сыщи-
ки разоблачили и отправили за ре-
шетку несколько преступных груп-
пировок, которые занимались уго-
нами бетономешалок и автокра-
нов.

Например, недавно в Истринс-
ком суде Подмосковья начались
слушания по первому громкому
делу о группе угонщиков спецтех-
ники.

«Нюрнберг- ский процесс» в Смоленске

ВЫСТАВКА

Владимир Королев
СМОЛЕНСК

ВЫСТАВКА «НЮРНБЕРГСКИЙ
ПРОЦЕСС: ПАЛАЧИ И ЖЕРТВЫ»
ОТКРЫЛАСЬ В СРЕДУ В «МЕМОРИ-
АЛЕ «КАТЫНЬ» В СМОЛЕНСКЕ.

Экспозиция исторически с фото-
графии, размещенная на сорока
баннерах, прибыла из Лодзинско-
го музея «Традиции независимос-
ти» (Республика Польша) по про-
сьбе смолян.

Выставка посвящена 60-й го-
довщине объявления приговора
Международного военного трибу-
нала в Нюрнберге. Экспозиция со-
стоит из трех частей.

Первая под названием «Третий
рейх — государство фюрера» рас-
сказывает о периоде правления
Адольфа Гитлера (30.01.1933 г.) до
подписания капитуляции Герма-
нии (08.05.1945 г.). Вторая часть
экспозиции «Террор и преступле-
ния» демонстрирует при помощи
фото документов варварские ме-
тоды ведения третьим рейхом
войны.

Еще одна часть выставки —
Нюрнбергский процесс — раскры-
вает события, собственно связан-
ные с международным судом.

В Смоленске экспозиция будет
находиться в течение сентября.
Затем ее ждут музеи Оренбурга,
Твери, Перми, Екатеринбурга,
Москвы.

СМИ

Оксана Нараленкова

ТЕЛЕКАНАЛ создан в рамках
корпорации ВГТРК и будет
осуществлять вещание бло-
ками на телеканалах «Рос-
сия», «Культура» и «Спорт», а
также в полной версии 19-ча-
сового детского телевидения
спутника «НТВ-Плюс» в вес-
платном базовом пакете.

Программы телеканала рассчи-
таны на аудиторию от 4 до 16 лет,
причем большинство из них
(65%) — отечественного произ-
водства. Это интеллектуально-
познавательные игры, виктори-
ны, спортивные программы,

мультфильмы, детские художес-
ственные фильмы и сериалы о
жизни подростков. Ведущими
телеканала станут Оксана Федо-
рова, Сергей Белоголовцев, ак-
тер Павел Сердюк, знакомый
зрителям по роли в сериале «Моя
прекрасная няня», и молодые ре-
бята, которые будут делать толь-
ко первые шаги в эфире. Главный
продюсер «Бибигона» Алек-
сандр Гуревич отметил, что Би-
бигон — это персонаж Корнея
Чуковского, обаятельный хвас-
тун, живущий на Луне, благород-
ный и романтичный, поэтому ру-
ководство канала хотело бы, что-
бы и весь телеканал выглядел
также привлекательно. Основ-
ная задача — снизить чувство
тревоги и за чередой приятных

для детей и юношества

образов предлагать детям зна-
ния, научить правильному русс-
кому языку, привить любовь к
спорту и, конечно, показать ин-
тересные отечественные и миро-
вые мультипликационные и худо-
жественные фильмы.

Генеральный директор ФГУП
ВГТРК Олег Добродеев считает,
что выход «Бибигона» в рамках
отдельного эфирного канала на
данном этапе не представляется
возможным из-за занятости
эфирных частот:

— На телеканале «Спорт» эт-
ское вещание будет отвечать спе-
цифике этого канала. Это будут
игры, известные спортсмены, бу-
дут проводить зарядку для детей,
приучать детей к спорту, расска-
зывать о спорте. На телеканале

«Россия» веща-
нствовать ма-
нообразно. В
риалы, виктори-
«Культуре» также
традиции канала
его аудитории. Это
вательные програ-
ммы позволят сни-
зить и интеллекту-
альный уровень
в нашем обществе
ча — максималь-
ное пространство
пространство. При-
ма вещания теле-
ботать до оконча-
ния России на ци-
рование. Мы пони-
на жертвы с точ-
аудитории, пре-
жидать в субботу

Тюремный броневик

Федеральная служба исполнения наказаний
пересядет на бронетранспортеры

БЕЗОПАСНОСТЬ

Владислав Куликов

ТЮРЕМНОЕ ведомство начи-
нает закупку особых броне-
виков, разработанных специ-
ально для мест не столь отда-
ленных. До конца года в зоны
будет поставлено восемь ма-
шин, а в перспективе все отря-
ды спецназа региональных
управлений ФСИН пересядут
на новую броню.

Вообще тюремный броневик —
это уникальное явление, нигде в
мире ничего подобного нет. По-
тому что за рубежом другая сис-
тема: люди сидят, как правило, в
камерах и коридоры тюрем не
предназначены для автотранс-
порта. А в России колонии по
сути мини-поселки. И если, не
дай бог, случится бунт, без бро-
нетранспортера к зоне и не подъ-
едешь.

— Сейчас наш спецназ ездит
на БТР-80, — рассказали кор-
респонденту «РГ» в Федераль-
ной службе исполнения наказа-
ний. — Но эта машина разрабо-
тана для армии, для боя. Нам
она не очень удобна. Поэтому
мы попросили разработать бро-
невик с учетом именно наших
условий. Очень важно, что но-
вую машину в отличие от БТР-80
можно зарегистрировать в ГАИ.
У нее будут самые обычные но-
мера, и если надо будет пере-
гнать машину в другой город
или регион, то никаких проблем
не возникнет.

На военных бронетранспор-
терах по магистралям особо не
поездишь. Нельзя, да и народ
начнет волноваться.

— Внутри помещаются десять
спецназовцев, — рассказал кор-
респонденту «РГ» один из руко-
водителей автослужбы ФСИН. —

Скажем, если ворота колонии
заблокированы, машина может
пробить их и спецназ войдет в
зону.

К счастью, подобные тюрем-
ные бунты все-таки редкость. Но
особые машины не помешают.
На всякий случай. Еще броневик
удобен для поиска беглецов. И
проходимость позволяет, если
заключенные рванут в лес. И по
городам-поселкам можно блок-
посты расставить, ГАИ возра-
жать не будет. Выпускаются бро-
невики на обычном автомобиль-
ном заводе.

Но в службе исполнения на-
казаний тоже начинается масш-
табный проект сборки спецавто-
техники в колониях. На базе
«КамАЗов» будут собираться
новые автозаки с кондиционера-
ми и спутниковой навигацией.
Среди новых машин, которые
будут собирать заключенные,
есть многофункциональные ав-
тобусы, электротехнические ла-
боратории, пожарные автомо-
били для МЧС и так далее.

— Это позволит не только ре-
ализовывать программу само-
обеспечения ФСИН спецавто-
транспортом, но и предложить
спецтехнику для других силовых
ведомств, а также создать рабо-
чие места для осужденных в ко-
лониях, — рассказал первый зам-
директора ФСИН Николай Ба-
ринов.

Самое масштабное произ-
водство в уголовно-исполни-
тельной системе находится на
территории Нижегородской ис-
правительной колонии номер 14.
За полгода здесь собрано 185 ав-
томобилей, хотя мощности уже
сейчас позволяют выпускать до
500 автомашин в год. Кроме того,
сборку автомашин совместно с
«КамАЗом» предполагается на-
ладить и в колониях Ульяновс-
кой и Челябинской областей.

Учитель ждет экс

Колумбия запросила Мос-
наемника, задержанного

ГРОМКОЕ ДЕЛО

Владимир Богданов

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ПРОКУРАТУРА
России получила запрос о
выдаче властям Колумбии
бывшего полковника изра-
ильской армии Гала Клейна
Яира. Шесть лет назад он был
заочно приговорен колум-
бийским судом к 10 годам и
8 месяцам тюремного заклю-
чения за подготовку терро-
ристической группы для мес-
тной наркомафии.

Напомним, что Клейна аресто-
вали в этот понедельник в аэропор-
ту Домодедово оперативники де-
партамента по борьбе с организо-
ванной преступностью и терро-
ризмом МВД России и сотрудни-
ки российского представительства
Интерпола. Он собирался вы-
лететь в Тель-Авив. Вместе с ним
были задержаны его партнеры
Ферри Мельник и Авраам Цадох,
также осужденные в Колумбии за
те же преступления, что и быв-
ший 61-летний полковник.

В международном розыске он
находился с 1999 года. Надо ска-
зать, что российские правоохрани-
тельные органы оперативно
сработали на запрос Интерпола.
Вся операция по задержанию
учителя мафии была осуществле-
на в считанные дни.

Сам он довольно известен в
Израиле. Несколько лет назад
местный журналист Ханан Аз-
ран опубликовал книгу под на-
званием «Наконечник копья:
полковник Клейн — израильский
«солдат удачи»». В ней расска-
зывалось о том, как десантник

Клейн, проявив
ся храбрость в
ском конфликте.
Авиве называю-
дня, преврати-
головорезов
смерти» колум-
картеля.

Спецслужбы
тересовались
райского спе-
7 июля 1987 го-
нал показал ви-
ную на курсах,
ном на остров
обучал военно-
ский персона-
службы Объед-
обороны —
твенной армии
ронов.

Клейн смо-
отправился на
он «засветило-
получил год тю-
ный экспорт
оборонное зн-

Выйдя из
ший десантн-
1999 году уе-
Сьерра-Леон-
заялся выиг-
бизнесом, сн-
боеприпасам
твенную гру-
ненный рево-
обмен на алма-
жия шли чер-
Ханит» («Ос-

Деятельно-
но быстро пр-
твенные спе-
тюрму. Пос-
ки его депор-
Для прод-
ступной дея-
чтобы беспр-

«Россия» вещание будет осуществляться максимально разнообразно в эфирном пространстве: игры, программы, викторины, игры. На «Культуре» также будут учтены традиции канала и особенности его аудитории. Это будут образовательные программы, которые позволят снизить поколенческий и интеллектуальный разрыв в нашем обществе. Наша задача — максимально полное распространение канала в масштабах страны. Принятая нами схема вещания телеканала будет работать до окончательного перехода России на цифровое телевидение. Мы понимаем, что идем на жертвы с точки зрения потери аудитории, прежде всего в прайм-тайм в субботу на телеканале «Россия», и сокращения рекламных доходов. Но мы делаем глобальные инвестиции в наше будущее.

Также Олег Добродеев отметил, что «Бибигон» был создан по личному указанию президента Владимира Путина. В будущем ВГТРК планирует участвовать в конкурсах на получение эфирной частоты для вещания телеканала «Бибигон». Все расходы, которые корпорация понесла на создание канала, а это 39 млн. долларов годового бюджета, получены из доходов от рекламы, размещаемой на каналах ВГТРК. Помимо производства программного продукта на эти деньги закупили технологический комплекс для вещания телеканала.

«Россия», и сокращения рекламных доходов. Но мы делаем глобальные инвестиции в наше будущее.

Также Олег Добродеев отметил, что «Бибигон» был создан по личному указанию президента Владимира Путина. В будущем ВГТРК планирует участвовать в конкурсах на получение эфирной частоты для вещания телеканала «Бибигон». Все расходы, которые корпорация понесла на создание канала, а это 39 млн. долларов годового бюджета, получены из доходов от рекламы, размещаемой на каналах ВГТРК. Помимо производства программного продукта на эти деньги закупили технологический комплекс для вещания телеканала.

«Россия», и сокращения рекламных доходов. Но мы делаем глобальные инвестиции в наше будущее.

Также Олег Добродеев отметил, что «Бибигон» был создан по личному указанию президента Владимира Путина. В будущем ВГТРК планирует участвовать в конкурсах на получение эфирной частоты для вещания телеканала «Бибигон». Все расходы, которые корпорация понесла на создание канала, а это 39 млн. долларов годового бюджета, получены из доходов от рекламы, размещаемой на каналах ВГТРК. Помимо производства программного продукта на эти деньги закупили технологический комплекс для вещания телеканала.

Учитель мафии дет экстрадиции

Израильская полиция запросила Москву о выдаче израильского шпиона, задержанного в аэропорту Домодедово

Клейн, проявивший выдающуюся храбрость в арабо-израильском конфликте, который в Тель-Авиве называют войной Судного дня, превратился в наставника головорезов из «батальонов смерти» колумбийского наркокартеля.

Спецслужбы Колумбии заинтересовались деятельностью израильского спеца после того, как 7 июля 1987 года местный телеканал показал видеозапись, сделанную на курсах, проводимых Клейном на острове Фантасия. Там он обучал военной тактике гражданский персонал так называемой службы Объединенных сил самообороны — что-то вроде собственной армии местных наркобаронов.

Клейн смог избежать ареста и отправился на родину. Но и здесь он «засветился» в 1991 году, когда получил год тюрьмы за «незаконный экспорт знаний, имеющих оборонное значение».

Выйдя из заключения, бывший десантник сидел тихо. Но в 1999 году уехал в беспокойную Сьерра-Леоне. В этой стране он занялся выгодным оружейным бизнесом, снабжая автоматами и боеприпасами антиправительственную группировку Объединенный революционный фронт в обмен на алмазы. Поставки оружия шли через его фирму «Ход-а-Ханит» («Острые копыта»).

Деятельность Клейна довольно быстро пресекли правительственные спецслужбы, и он сел в тюрьму. После 16 месяцев отсидки его депортировали в Израиль.

Для продолжения своей преступной деятельности и для того, чтобы беспрепятственно переез-

жать из страны в страну, Клейн поменял номер загранпаспорта, а также указанные там имя и дату рождения, исправив ее с 1946 на 1943 год. Но это стало известно сотрудникам Интерпола, и они передали эти данные своим российским коллегам.

Сейчас решается вопрос о выдаче Клейна или Израилю, или Колумбии. Хотя с Боготой могут возникнуть проблемы. Ведь между Россией и Колумбией нет договора об экстрадиции. Не совсем ясна ситуация с задержанными подельниками Клейна.

Как заявил бывший глава колумбийского административного департамента безопасности Андрес Пеньяте Хиральдо, экстрадиция Клейна в Колумбию может затянуться на целый год. «Такая возможность существует, и уже начат процесс, который может занять от 30 дней до одного года», — заявил он. — Чтобы гарантировать, что решение вопроса не запутается в бюрократических тенетах, мы направляем в Москву двух сотрудников».

При этом Хиральдо подчеркнул, что Клейн «несет ответственность за огромную боль и кровь, пролитую в Колумбии. Подготовка, которую он организовал для сил самообороны в 1989 году, сделала из них монстров, с которыми мы сталкивались на протяжении последующих десятилетий».

Вице-президент Колумбии Франсиско Сантос Кальдерон, узнав об аресте в Москве разыскиваемого наемника, заявил, что «надо сделать так, чтобы этот господин сгнил в тюрьме за участие в подготовке вооруженных группировок».

счастливым, чем богатым и несчастным, но как насчет компромисса — быть зажиточным и довольным?»

Диана Спенсер, ставшая принцессой Уэльской, не всегда была такой.

Хорошо помню, как, живший тогда в Мид-Истоне, эмигрант

будильник на 5 утра 29 июля 1981 года, чтобы посмотреть, как в пышном свадебном кортеже она торжественно вкатывается в свою судьбу. Так же отчетливо помню, как в гостинице в Крконошских горах увидел и услышал 31 августа 1997 года с телеэкрана нечто невероятное о ней, что сначала отнес к своему слабому знанию чешского. Помню и острое впечатление: от изукрашенной лондонской кареты до искореженного парижского автомобиля прошло не просто шестнадцать лет — прошел путь поразительных перемен. На глазах у всех, у любого желающего, разворачивалась эта метаморфоза: преобразование юного существа, пугливо красневшего при виде живого мужчины, в образ, устойчиво поселившийся в эротических мечтах мужского населения планеты. И главное — превращение неуклюжей девочки, не знавшей, куда деть руки, ноги, глаза и всю себя, в одну из самых деятельных, упрямых, целеустремленных женщин той же планеты.

Взросление — непонятный процесс. Нет такой науки, которая указала бы — вот они, те точки, где происходит превращение девочки в девушку, девушки в женщину. Понятно, речь не о гинекологии. Нет учебника, в котором можно прочесть, какие нужны обстоятельства для таких изменений. По сути, только в конце XVIII века благодаря революционным концепциям Песталоцци стало приходить осознание того, что дети — другие. До тех пор они были взрослыми малого размера. Стоит взглянуть в картину Брейгеля «Детские игры», чтобы убедиться в этом. Но и через два с лишним века после Песталоцци неясно, когда и как совершается переход из одного состояния в другое.

Диана выросла наглядно, но постепенно. Пресса охотно ставит вешки на ее пути. Возобновление в 1986 году связи Чарльза с Камиллой Паркер-Боулз, давней любовницей и нынешней женой. Первые публикации в 92-м о внебрачных связях Дианы. Объявление в парламенте о раздельной жизни все еще супружеской пары в декабре 92-го. Выход книги «Влюбленная принцесса» в 94-м — о романе Дианы с офицером Джеймсом Хьюиттом. Телеинтервью принцессы в 95-м, когда она призналась в измене мужу. Письмо королевы Чарльзу и Диане в декабре 95-го с настоятельным предло-

женщины той же планеты

дения Идой Давидсон — она приятельница королевы Маргареты, их дети учились в одной

классе. Это уже полный демократический распад. Виндзорская династия без такого пока обходится.

Диане не давали взрослеть: не для того ее взяли в семью. Она однажды сказала, что для Чарльза и его родни всегда оставалась 18-летней невестой. А в одиночку ей бы не удалось повзрослеть. Взрослой ее сделала западная цивилизация.

Звучит патетически, но выразиться по-другому было бы неверно. Это цивилизационные нормы современности требуют от общественного человека (public figure) мировоззренческой зрелости и участия в социальной жизни — иначе он остается дитем: неразумным, капризным, даже милым и иногда обожаемым всеми, но ребенком. Можно сказать и иначе: только становясь public figure, выходя за пределы личных и профессиональных интересов, можно сделаться зрелым и взрослым.

Для Дианы становление было тем, что она назвала «сидеть на больничной кровати и держать руку больного». Можно себе представить, какой сеанс массового исцеляющего гипноза происходил в этих палатах при появлении титулованной красавицы. Трезво отдавая себе отчет, что если она не такая, как другие, то, значит, ответственность больше. Диана и протягивала руку, занимаясь противодействием самым страшным болезням — раку, СПИДУ, проказе. Фактически возглавила всемирную борьбу с противопехотными минами.

А по пути к этой роли выдержала напор внимания — страшнейшее испытание для общественного лица. Достоинство public figure измеряется способностью выстоять перед хищным интересом и лавиной пошлости на всем пути преображений: в ее случае от Золушки до леди Ди.

Никогда она не была Золушкой: в конце концов дочь лорда из фамилии, знатностью не уступающей монархам, и сын королевы — никак не мезальянс. Но чтобы сломать сказочный стереотип, ей пришлось вернуться в прежнее состояние: из принцессы сделаться леди Ди. И в этом качестве жить так, как она считала правильным — за что ей благодарны миллионы, без преувеличения миллионы тех, кому она помогла. В 1997 году движение за запрет противопехотных мин получило Нобелевскую премию мира — об этом объявили 10 октября, в сороковины Дианы Спенсер.

Гюль оставил жену за порогом

Глава Турции выполняет свои обещания

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

Андрей Степанов

ПРЕЗИДЕНТ Турецкой Республики Абдуллах Гюль принял свое первое на новом посту политическое решение. Он одобрил предложенный премьер-министром Тайипом Эрдоганом состав нового правительства.

Для того чтобы избежать обвинений в том, что глава государства вместо того, чтобы быть внепартийным лидером нации, подыгрывает своему старому другу-премьеру, в кабинет был введен ряд светских фигур. «Мы сформировали крепкую команду, добавив туда свежей крови», — заявил по этому поводу Эрдоган.

Наибольшее внимание СМИ привлекло назначение на ставший после избрания Гюля вакантным пост министра иностранных дел. Его занял сорокалетний Али Бабаджан. Получивший бизнес-образование в США Бабаджан многое сделал, чтобы вывести Турцию из экономического кризиса.

Из светских министров турецкая пресса выделяет госминистра по делам казначейства, получившего образование в Великобритании, банкира Мехмета Шимшека, министра культуры и туризма Эртугула Гюная, который перешел в ПСР из оппозиционной светской Народно-республиканской партии, и министра промышленности Зафера Чаглаяна, который прежде возглавлял промышленную палату Анкары.

Характерно, что ярый исламист, один из основателей ПСР, спикер парламента Бюлент Арынч, которому прочили министерский пост, остался за бортом правительства. В последнее время он был излюбленной мишенью для критики со стороны светских сил. Наблюдатели полагают, что, проявив осторожность в вопросах кадровой политики, и премьер Эрдоган, и президент Гюль будут стремиться доказать свою приверженность кемалистскому принципу разделения государства и религии.

Тем не менее светская элита Турции, включая армейское командование, весьма настороженно относится к фактической монополии происламской партии на политическую власть. Примечательно, что военное командование не присутствовало на церемонии вступления Гюля на пост президента. И в этом местная пресса усматривает если не открытый вызов, то элемент протеста со стороны военных.

Правда, когда днем позже Абдуллах Гюль как верховный главнокомандующий посетил военную академию, генералитет по протоколу отдал ему честь. Во время этого посещения жена президента, которая продолжает носить мусульманский головной платок, не сопровождала супруга. По введенным основателем республики Кемалем Ататюрком правилам в таких платках вход во все государственные учреждения запрещен.

Глава Турции Абдуллах Гюль надеется убедить военных в своей приверженности светскому строю.

Пентагон не концы с концами

Белый дом направил в Ирак

ПОДРОБНОСТИ

Максим Макарычев, Юрий Сайкин

МОСКВА — НЬЮ-ЙОРК

АУДИТОРЫ министерства обороны США приедут с проверкой в Багдад. Их цель — выяснить истинные масштабы пропажи оружия, поставляемого в Ирак американцами.

О серьезности намерений Пентагона говорит тот факт, что в составе делегации — 18 опытных экспертов, возглавлять которых будет главный американский военный аудитор — генеральный инспектор министерства обороны США Мик Киклайтер.

С января он руководит внутренним расследованием в американском военном ведомстве по фактам поставок оружия в Ирак. До настоящего времени о его ходе было почти ничего не известно. Однако после недавних утечек в американскую прессу информации о подлинных масштабах хищений оружия обеспокоенному этим сведениями шефу Пентагона Роберту Гейтсу не оставалось ничего другого, как попросить своего генерального инспектора «использовать все необходимые ресурсы».

Судя по тому, о каких масштабах «потерь» американского оружия идет речь, аудиторам Пентагона считать придется долго. В отчете управления по подотчетности (УПП) администрации США опубликованы некоторые цифры. Выходит, что Пентагон не досчитался в Ираке 190 тысяч единиц стрелкового оружия, которые в 2004–2005 годах были переданы силам безопасности страны. Это 110 тысяч автоматов Калашникова — АК-47 и 80 тысяч пистолетов, которые в буквальном смысле растворились в песках иракской пустыни. Кроме того, потерялись десятки военных машин и несколько тонн взрывчатки.

В сравнении с этим цифрами пропажа 115 тысяч шлемов и всего лишь 80 комплексов обмундирования кажется сущим пустяком. Впрочем, серьезные опасения Пентагона вызывают другие сведения. В министерстве обороны США не смогли внятно объяснить, как используется примерно



установить цепочку, по которой военное снаряжение попало в руки мятежников.

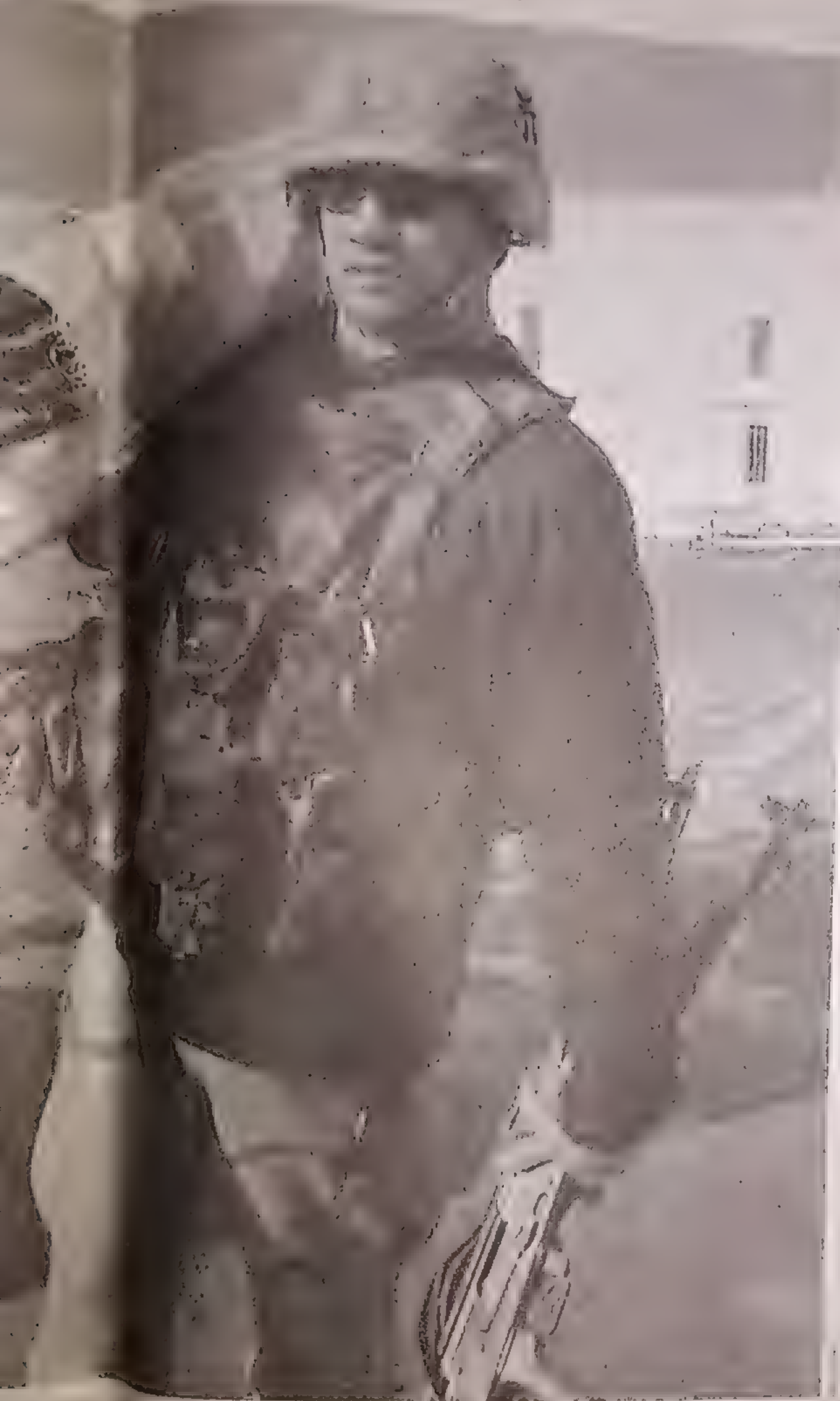
К тому же на прошлой неделе началось расследование фактов продажи и нецелевого использования бюджетных денег, направляемых в Ирак. Газета «Нью-Йорк таймс» со ссылкой на высокопоставленных представителей военной прокуратуры, минис-

терства юстиции США и ФБР, сообщает, что в том числе майору минобороны и сестре-дочери были взяты



Гон не свел с концами

направил в Ирак аудиторов



которой
опало в
неделе
фактов
пользо-
направ-
«Нью-
авысо-
ителей
инис-
БР со-
ных

заклучения контрактов с военно-
служащими, а 15 миллионов ушли
назятки», — заявил пресс-секре-
тарь Пентагона Дан Баггио. Обви-
нения предъявлены 20 гражданам
США, как гражданским лицам,
как и военнослужащим.

Перед приездом аудиторов воен-
нослужащим США дано задание
собрать в Ираке все бесхозное
оружие.

тавкам в Ирак и Кувейт. Одно из
дел, обещающих стать весьма
громким, касается полковника
Левонды Джой Селф, одной из по-
мощниц командующего амери-
канскими войсками в Ираке гене-
рала Дэвида Петреуса. Тот отве-
чал за поставки оружия в Ирак

На Святую землю без виз

Окончание. Начало на с. 1

Министр иностранных дел Из-
раиля Ципи Ливни и министр
внутренних дел Рони Бар-Он вы-
сказались в поддержку отмены виз
для россиян. Внешнеполитичес-
кое ведомство Израиля уже полу-
чило все необходимые рекоменда-
ции для разработки соглашения с
Россией и, кстати, рядом других
стран бывшего СССР для взаимно-
го изменения визовой политики.

«РГ» попросила прокомменти-
ровать решение межминистерской
комиссии по туризму Чрезвычай-
ного и Полномочного Посла Изра-
иля в РФ госпожу Анну Азари:

— Прежде всего хочу предупре-
дить всех желающих завтра при-
ехать в Израиль. Пока визы для
въезда в нашу страну остаются
обязательными. Надеюсь, что про-

цесс отмены визового режима не
будет долгим, но сейчас он еще в
самом начале.

Во-первых, речь идет лишь о
рекомендации межминистерской
комиссии отменить визовый ре-
жим между нашими странами. Но
это еще не решение правительс-
тва Израиля. Во-вторых, все это
должно решаться на принципах
взаимности. Иначе говоря, если
израильский кабинет примет эту
рекомендацию, то надо будет
провести переговоры с российс-
кой стороной, с тем чтобы реше-
ние было обоюдным.

Если мы с обеих сторон поло-
жительно завершим этот про-
цесс, то это будет очень серьез-
ный позитивный прорыв в отно-
шениях между нашими страна-
ми.

В Польше арестовали бывших «силовики»

КОНФЛИКТ

Юрий Ершов

В ПОЛЬШЕ чем ближе к до-
срочным парламентским вы-
борам, тем больше скандалов
происходит на политической
сцене. В четверг были задер-
жаны экс-министр внутрен-
них дел Януш Качмарек и быв-
ший начальник польской по-
лиции Конрад Корнатовский.

Качмарека братья президент и
премьер Лех и Ярослав Качинь-
ские отправили в отставку еще
8 августа. В знак солидарности с
шефом добровольно ушел со
своего поста Корнатовский. Быв-
шему главе МВД вменили в вину
то, что в начале июля тот якобы
предупредил лидера партии «Са-
мооборона» вице-преьера и ми-
нистра сельского хозяйства Анд-

жея Леппера о готовящейся про-
тив него операции польского
Центрального антикоррупцион-
ного бюро.

Обиженный Качмарек после
отстранения от должности высту-
пил в парламенте с докладом об
организации польскими спец-
службами массового прослуши-
вания лидеров оппозиции и чле-
нов правительства.

В числе прочих речь шла о яко-
бы имевшей место прослушке
бывших союзников правящей
партии «Закон и справедливость»
по правительственной коалиции
Анджея Леппера и лидера партии
Лига польских семей Романа Гер-
тыха. Также появились сообще-
ния о том, что в списке тех, кого
слушали спецслужбы, мог быть и
бывший премьер-министр Польш-
и Казимеж Марчинкевич, в про-
шлом один из ближайших союз-
ников братьев Качиньских.

Красное и черное Лесные пожары в Греции привели к антиправительственным манифестациям

СЛЕДИМ ЗА СИТУАЦИЕЙ

Дарья Юрьева

ЛЕСНЫЕ пожары, бушующие
в Греции, к четвергу до преде-
ла накалили политическую
обстановку в стране. Сейчас,
когда ситуация уже находит-
ся под контролем, а самые
опасные очаги возгорания

время она переросла в массовые
беспорядки. Десятки митингую-
щих стали забрасывать камнями и
бутылками полицейских, следив-
ших за ходом акции. В ответ те вы-
нуждены были применить против
толпы дубинки и слезоточивый
газ. Несколько человек получили
ранения.

По мнению политологов, буря
критики, которая звучит в послед-



Вердикт от адвоката

Представителей латвийской Фемиды подозревают в коррупции

СКАНДАЛ

Надежда Сорокина

СУДЕБНАЯ СИСТЕМА Латвии переживает самый серьезный кризис за всю свою историю.

Пятнадцать судей могут в ближайшее время подать в отставку. А в перспективе оказаться на скамье подсудимых.

Их подозревают в необъективности, неуставном сотрудничестве с адвокатами и коррупции. У прокуратуры существуют веские доказательства нечистоплотности судей. На днях известный журналист Лато Лапса направил в Генпрокуратуру компьютерные диски с расшифровками телефонных разговоров судей и некоего адвоката Андриса Грутупса.

Из них следует, что в период с 1998 по 2000 год адвокат звонил высокопоставленным служителям Фемиды из Рижского окружного и Верховного судов и обсуждал с ними конкретные судебные дела. Более того, он советовал судьям, какие решения им следует принимать, и буквально заказывал необходимые ему вердикты.

«Распечатки этих телефонных разговоров попали не только в местные газеты, но и в ставшую бестселлером книгу «Судопроизводство как кухня», — рассказал «РГ» журналист газеты «Вести сегодня» Абики Элкин.

По его словам, прокуратура пока не располагает диктофонными записями разговора судей с адвокатом. Поэтому подлинность предъявленных Лапсом распечаток еще предстоит доказать. Тем не менее не исключается, что в какой-то момент в руки следователей попадет реальная аудиозапись разговоров. И тогда провинившимся судьям будут грозить отставка и тю-

ремное наказание сроком до двух лет.

Но даже если окажется, что все переданные в прокуратуру материалы — всего лишь беллетристика и ничего доказать реально нельзя, все равно по репутации судебной власти в Латвии уже нанесен непоправимый удар.

Уже сейчас судьи, имена которых не упомянуты в книге, заявили, что не желают работать с коллегами, которые участвовали в сомнительных переговорах. От занимаемой должности освобожден глава департамента по гражданским делам Верховного суда Зигмантс Генцс. Четверо судей из числа замешанных в скандале были заменены при рассмотрении ряда уголовных дел.

Премьер-министр Айгарс Калвитис не остался в стороне от скандала. Он попытался восстановить доверие населения к судебной системе страны. «Я уверен, что наши суды ни от кого не зависят. Игры между судьями и адвокатами происходят везде и всегда. Однако если один судья нарушил закон, это не значит, что всей системе пришел конец», — уверяет Калвитис.

В то же время бывший президент Латвии Вайра Вике-Фрейберга признала, что в системе латвийских судов много беззакония. «Этот скандал не стал для меня сюрпризом. В наших судах достаточно произвола», — прокомментировала ситуацию Вике-Фрейберга.

В подтверждение ее слов латвийская газета «Диена» опубликовала сенсационный материал. Журналисты сравнили содержание телефонного разговора судьи и адвоката по конкретному делу с приговором. Выяснилось, что вердикт суда полностью отразил просьбу адвоката.

Кстати

Прокуратура Латвии уже начала проверку выявленных журналистами фактов нечистоплотности судей. Следователи убеждены, что это дело будет громким и долгоиграющим. Если выяснится, что в разговорах судей и адвокатов фигурируют политические деятели, то этот скандал приобретет еще более широкий размах.

лись десятки военных машин и несколько тонн взрывчатки.

В сравнении с этим цифрами пропажа 115 тысяч шлемов и «все-го лишь» 80 комплектов обмундирования кажется сущим пустяком. Впрочем, серьезное опасение Пентагона вызывают другие сведения. В министерстве обороны США не смогли внятно объяснить, как используется примерно 30 процентов вооружений, которые поставлялись для оснащения иракских вооруженных сил с 2004-го до начала нынешнего года. Существуют серьезные опасения, что оружие попало в руки боевиков, которые применяют его в боях с иракскими войсками. В этом случае экспертам придется

военное снаряжение попало в руки мятежников.

К тому же на прошлой неделе началось расследование фактов продажи и нецелевого использования бюджетных денег, направляемых в Ирак. Газета «Нью-Йорк таймс» со ссылкой на высокопоставленных представителей военной прокуратуры, министерства юстиции США и ФБР сообщила о выявлении серьезных расхождений в финансовой документации, а также случаи мошенничества, преступного сговора, взяточничества, подмены продуктов, двойной бухгалтерии. «Мы располагаем информацией, что пять миллиардов долларов было использовано незаконно во время

службы в Ираке. По некоторым данным, это оружие было продано в Ираке, как гражданским, так и военным. В том числе и сестре одного из военнослужащих. Это заключение комиссии по расследованию обстоятельств обор...

Между тем Счетом госсредств Ирак 2,8 млрд об утрате добытых све...

Без срока давности

Передел культурных ценностей стал политическими конфликтами

ГРОМКОЕ ДЕЛО

Николай Паклин

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА»

РИМ

В ЧЕТВЕРГ стало известно, что Польша потребует от Германии выплатить около 20 миллиардов долларов за культурные ценности, вывезенные из страны в годы оккупации. Но при этом не намерена возвращать шедевры немецкого искусства, оказавшиеся на ее территории после Второй мировой войны.

Министр иностранных дел Польши Анна Фотыга категорически отвергла претензии ФРГ на возвращение «перемещенных культурных ценностей». По мнению Фотыги, они «были брошены бежавшими нацистами и согласно международному праву они принадлежат Польше».

Сегодня вопрос передела культурного наследия, оказавшегося волею случая в различных музеях мира, все чаще становится глобальной международной проблемой, вызывая громкие политические конфликты между странами.

Редкий случай — Италия решила добровольно вернуть Пакистану 96 археологических ценностей, относящихся к IV—II векам до нашей эры. Разными путями, в основном незаконными, эти объекты попали в итальянские музеи.

Италия приняла это решение с дальним прицелом. Дело в том, что уже не первый год итальянские власти ведут тяжбу с американскими музеями, требуя возвращения своих археологических ценностей, которые в свое время были незаконно вывезены из Италии за океан. В этой «археологической войне» Италия уже добилась первых успехов. Нью-Йоркский Метропо-



литен-музей вернул 15 экспонатов из своей коллекции древностей. Согласно на возвращение части итальянских археологических находок дал и Бостонский музей изящных искусств.

Трудно идут переговоры с Музеем Гетти в Малибу, Калифорния. Дело сдвинулось с мертвой точки только после того, как в 2005 году итальянские власти подали в суд на бывшего директора этого музея, обвинив его «в соучастии преступной организации и укрывательстве».

Итальянский археолог Моретти изучает ценности, которые были украдены у «черных» музеев.

Ворованные ценности. В кувшины пришли к кувшину, возвращает 40 тысячного искусства. Однако глава которого, собрав весь сыр-бор, категорически отказывался...

...и 15 миллионов...
...зачинил пресс-секре-
...Пентагона Дан Баггио. Обви-
...предъявлены 20 гражданам
...США, как гражданским лицам,
...так и военнослужащим.
...В том числе неназванному
...майору минобороны США, его
...жене и сестре — в том, что они по-
...лучили взятку на сумму более 9
...миллионов долларов в обмен на
...заключение контрактов с минис-
...терством обороны США по пос-

...Перед приездом аудиторов воен-
...нослужащим США дано задание
...собрать в Ираке все бесхозное
...оружие.

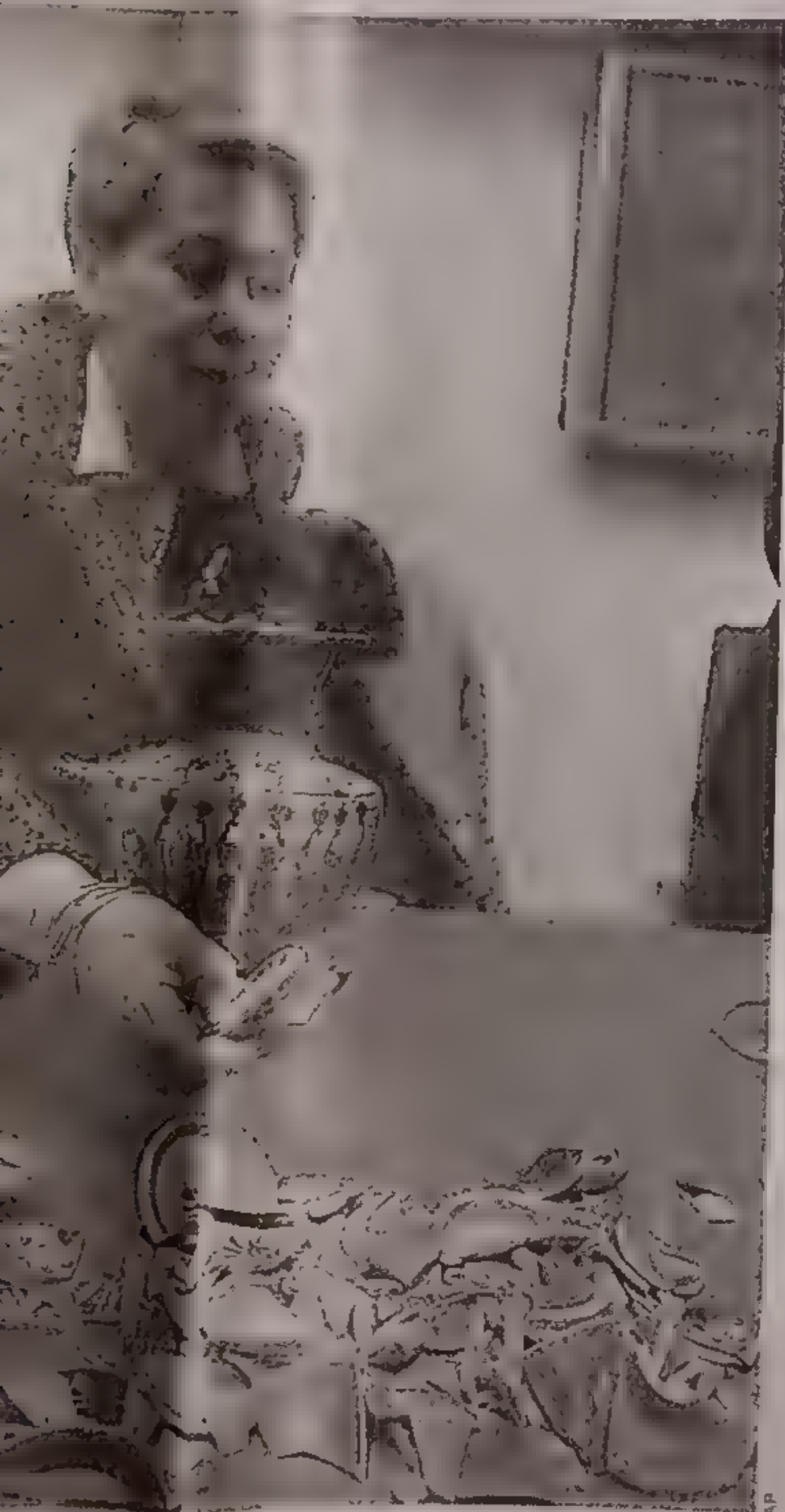
...тавкам в Ирак и Кувейт. Одно из
...дел, обещающих стать весьма
...громким, касается полковника
...Левонды Джой Селф, одной из по-
...мощниц командующего амери-
...канскими войсками в Ираке гене-
...рала Дэвида Петреуса. Тот отве-
...чал за поставки оружия в Ирак в
...2004—2005 годах.

Между тем

С учетом того, что с начала 2003 года Соединенные Шта-
ты истратили только на поставку вооружения и техники в
Ирак 2,8 миллиарда долларов, речь потенциально может
идти об утерянном миллиарде. В предвыборный год по-
добные сведения ценятся политиками на вес золота.

Апока давности

...х ценностей становится причиной
...конфликтов между странами



...15 экспонатов
...и древностей.
...ащение части
...огических на-
...нский музей

Итальянский археолог Анна Мария
Моретти изучает предметы древ-
ности, которые полиция перехва-
тила у «черных копателей».

...тве ворованных археологических
ценностей». В конце концов сторо-
ны пришли к компромиссу: музей
возвращает 40 произведений ан-
тичного искусства.

Однако главный экспонат, из-
за которого, собственно, разгорел-
ся весь сыр-бор, музей категори-
чески отказывается вернуть. Это

бронзовая статуя «Атлет». Ее изва-
ял придворный художник Алек-
сандра Македонского Лисипп. Эта
статуя считается одной из лучших
скульптур Древней Греции. Ее за-
цепила сеть на морском дне ле-
том 1964 года по чистой случай-
ности итальянская рыболовецкая
шхуна «Ферри Ферручио» в не-
скольких десятках километров от
адриатического побережья про-
винций Пезаро и Урбино. Возвра-
щение археологических ценностей
Пакистану создает прецедент, на
который Рим намерен опираться в
споре с американцами.

Морская археология привела к
острому спору между США и Ис-
панией из-за поднятого с затонув-
шего судна клада золотых монет.
Их общая стоимость 350 милли-
онов евро. Этот клад считается са-
мым крупным из числа найденных
в море. В Мадриде утверждают,
что судно американской компании
«Одиссея» подняло клад с затонув-
шего еще в XVII веке у берегов Ис-
пании галеона. Следовательно,
клад принадлежит испанскому го-
сударству. Чем закончится тяжба
— сказать трудно.

Источником «археологических
войн», как ни странно, являются
сами археологические раскопки. В
богатых итальянских домах хозя-
ева не раз показывали мне с гор-
достью разнообразные предметы
древности — от этрусских ваз до
древнеримских светильников.
Они купили их у тех, кто, на свой
страх и риск, незаконно ведет рас-
копки.

Часть найденного контрабанд-
ными путями уходит из Италии,
прежде всего в ту же Америку. За-
коном это карается. Но жажда на-
живы перевешивает страх, тем бо-
лее что речь идет о больших де-
ньгах. Вернуть же археологичес-
кие раритеты, даже если они и
всплыли на каком-нибудь аукцио-
не, крайне трудно.

...к антиправительственным манифестациям

...СЛЕДИМ ЗА СИТУАЦИЕЙ

Дарья Юрьева

ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ, бушующие
в Греции, к четвергу до преде-
ла накаляли политическую
обстановку в стране. Сейчас,
когда ситуация уже находит-
ся под контролем, а самые
опасные очаги возгорания
потушены, на правительство
обрушилась волна критики за
неспособность эффективно и
своевременно справиться с
огнем.

Если в начале недели подобные об-
винения звучали в основном из уст
оппозиционной Социалистичес-
кой партии Греции, то теперь вы-
яснилось, что негодование левых
разделяют и рядовые жители стра-
ны.

Несколько тысяч человек, в
основном молодежи, прошли по
центральной площади Афин в
знак протеста против неумелых,
на их взгляд, действий правитель-
ства. «Они позволили Греции го-
реть», — гласил основной лозунг
митингующих. Все участники ма-
нифестации были в черной одеж-
де в знак траура по 64 погибшим
от пожаров согражданам.

Эта акция началась фактически
стихийно — к ее организации не
призывали ни политические, ни
общественные организации. О не-
обходимости продемонстриро-
вать свое отношение к властям
первыми заговорили пользовате-
ли Интернета. Люди стали обме-
ниваться электронными письма-
ми и SMS-сообщениями, а затем к
призыву прийти на площадь при-
соединились газеты и радиостан-
ции.

Сначала демонстрация прохо-
дила мирно, но через некоторое

время она переросла в массовые
беспорядки. Десятки митингую-
щих стали забрасывать камнями и
бутылками полицейских, следив-
ших за ходом акции. В ответ те вы-
нуждены были применить против
толпы дубинки и слезоточивый
газ. Несколько человек получили
ранения.

По мнению политологов, буря
критики, которая звучит в послед-
нее время в адрес руководства Гре-
ции, может сыграть решающую
роль на предстоящих в сентябре
парламентских выборах, склонив
чашу весов в пользу главной оппо-
зиционной партии страны.

Шансы левых одержать победу
на голосовании как никогда высо-
ки, ведь еще до начала беспреце-
дентных лесных пожаров они, со-
гласно социологическим опросам,
отставали от правящей партии
лишь на пару процентов. Теперь же
расклад вполне может измениться
в пользу социалистов.

Апока в Афинах кипят предвы-
борные страсти, в отдельных райо-
нах Пелопоннеса и на острове Эв-
рос пожарные продолжают бо-
роться с огнем. Хотя количество
очагов возгорания уменьшилось
почти в десять раз, угроза уничто-
жения некоторых населенных пун-
ктов по-прежнему существует.
Особенно тяжелой остается ситуа-
ция на юге Пелопоннеса, где часть
местных жителей не дает согласие
на эвакуацию из своих домов.

Греческие власти подсчитали
убытки, нанесенные стихией эко-
номике страны за последнюю не-
делю. По самым приблизитель-
ным оценкам, ущерб от пожаров
оценивается в пять миллиардов
евро.

Многие из пострадавших от пожа-
ров в Греции до сих пор находятся
во временных убежищах.



Открытый космос как

СПЕЦРЕПОРТАЖ

Елизавета Реброва,
студентка 1-го курса
МЕХМАТА МГУ, Москва

— Добрый день, уважаемые космонавты! Вы шестнадцать раз за сутки огнибаете Землю. И только что снова пролетали над Грецией. Чем-то можете помочь в тушении бушующих там пожаров?

Федор Юрчихин | К сожалению, пожары мы наблюдаем не только в Греции. Горит западная часть Италии. Огромные пожары были в Соединенных Штатах Америки, в Канаде. Когда это происходит рядом с населенными пунктами, мы в состоянии сообщить и показать размеры бедствия. Но предпринимать практические действия по борьбе с огнем должны, конечно, на Земле.

Особенно страшны пожары в диких лесах, как, например, у нас в Сибири, в Забайкалье. Там, где населения нет или очень мало. Когда видишь, как гибнет природа, и понимаешь, что человек бессилён помочь ей, — это страшно. Любая катастрофа страшна, но если рядом есть человек, он, безусловно, придет на помощь.

В Греции, к счастью, пожары поухили, наблюдаем в основном дым, а больших очагов пламени уже нет. То есть за три-четыре дня удалось остановить распространение огня. А вот в Сибири, на Алтае пожары могут длиться неделями, и, к сожалению, мы пока бессильны на это кардинально повлиять. Можем только оповестить, дать точные координаты. Как только мы сверху видим очаги пожара, тут же докладываем на Землю и посылаем снимки. Фотоаппаратура постоянно рядом с нами. И неважно, каким каналом связи мы в этот момент пользуемся — американским или российским. Тут у нас общая программа.

Российская газета | Наш следующий вопрос — тоже к командиру МКС Федору Николаевичу Юрчихину. Вы — кандидат экономических наук и, наверное, знаете, можно ли сделать космические полеты рентабельными, а саму космонавтику — прибыльной?

Юрчихин | В ответ на ваш вопрос приведу аналогию: что произойдет, если астроном откроет новую звезду? Будет это рентабельно для нас или нет? Я к тому, что фундаментальные науки не могут быть рентабельными напрямую, если смотреть на это с точки зрения государства и государственной по-

РГ | Благодарим за ответ и хотим обратиться к астронавту Клейтону Андерсену. Сейчас в космос летают американские шаттлы и российские корабли «Союз». Что лучшее из этой техники может и должно быть воплощено в пилотируемом корабле будущего? И от чего однозначно нужно отказаться?

Клейтон Андерсен | Я думаю, что оба корабля по-своему важны и каждый имеет определенные достоинства. При этом мы понимаем, что у шаттлов есть проблемы, в частности, с термозоляцией и топливными баками. «Союз», на мой взгляд, очень хороший корабль. Одно из его преимуществ в том, что при старте он находится в верхней части ракеты-носителя — это очень важно, в том числе с позиций безопасности. В то же время мы знаем, что шаттл способен за один рейс доставить на орбиту много грузов, «Союз» в этом ему уступает. Поэтому непросто решить, какой корабль использовать в будущем и каким должен быть его облик...

Илья Боровков,
студент 5-го курса Брянской
государственной инженерно-
технологической академии

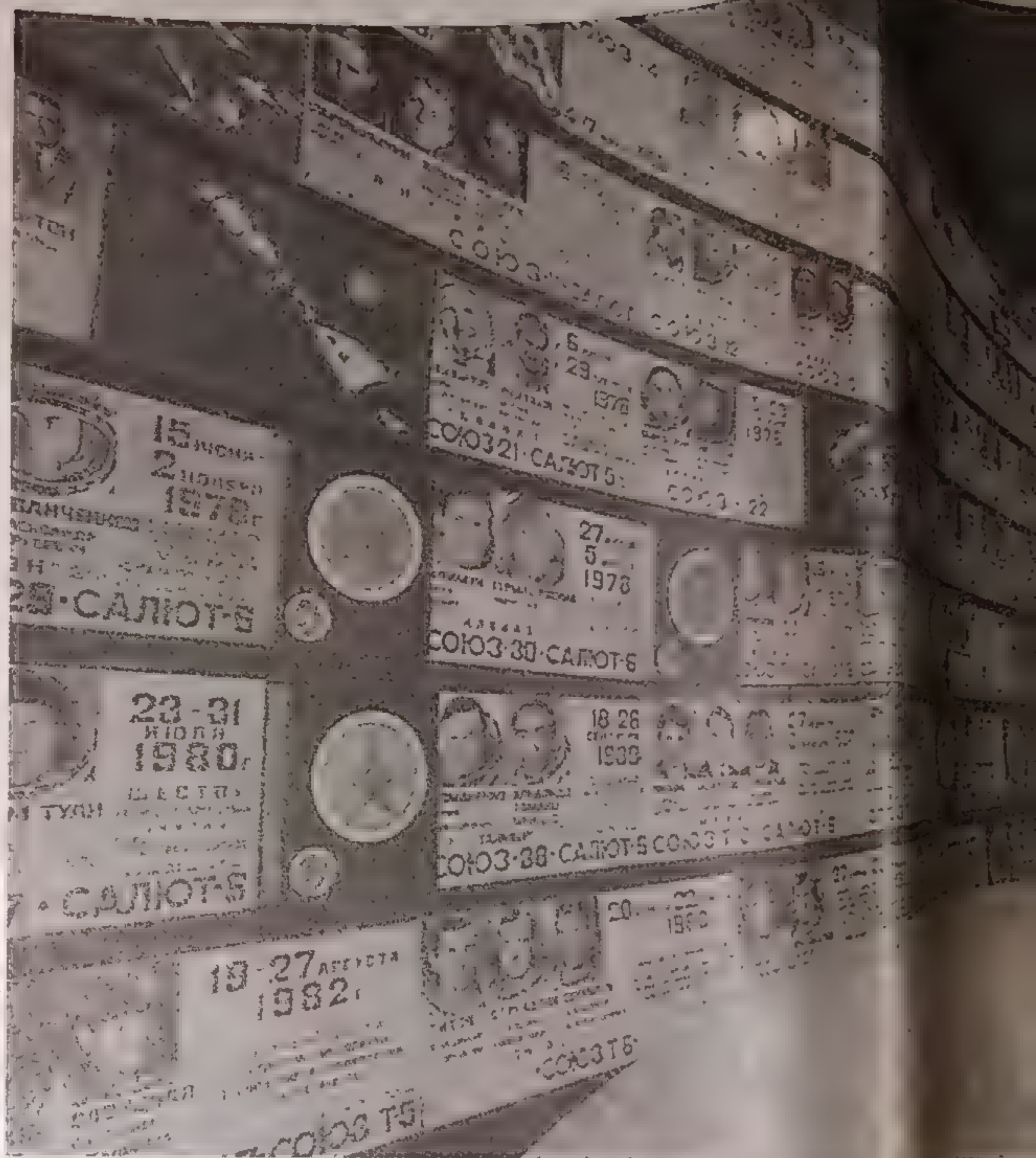
— У меня вопрос к Олегу Валерьевичу Котову. Вы тринадцать лет ждали космического старта и стали сотым российским космонавтом. Многие ваши коллеги за это время сошли с дистанции. Что бы вы могли пожелать тем, кто решит последовать вашему примеру?

Олег Котов | Самое основное — сохранять стремление. И расширять свои знания во многих направлениях, потому что профессия космонавта этого требует. А еще важно сохранять здоровье, заниматься спортом, физкультурой, держать себя в хорошей форме. И понимать, что дорога в космос — дорога длинная и тернистая. Но зато результат — орбитальный полет — это огромная радость и ответственный труд.

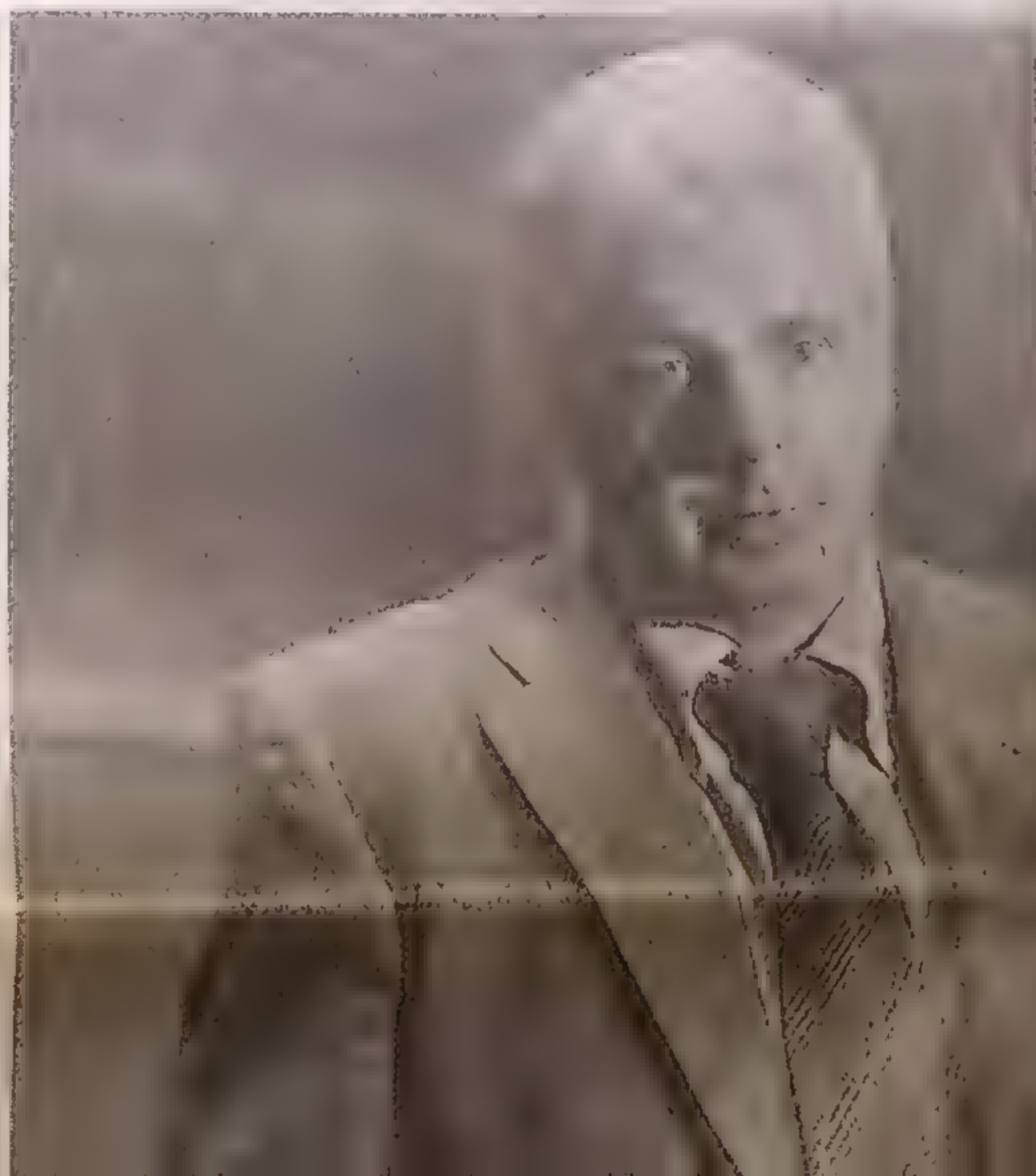
Инна Дубова,
учитель физики школы № 2,
г. Гагарин:

— Учитель смог стать астронавтом и дать урок с орбиты. Но это разовая акция. А что еще можно сделать, чтобы потенциал знаний, накопленный космонавтами-профессионалами, помог профессионалам-учителям?

Котов | Благодарю за важный



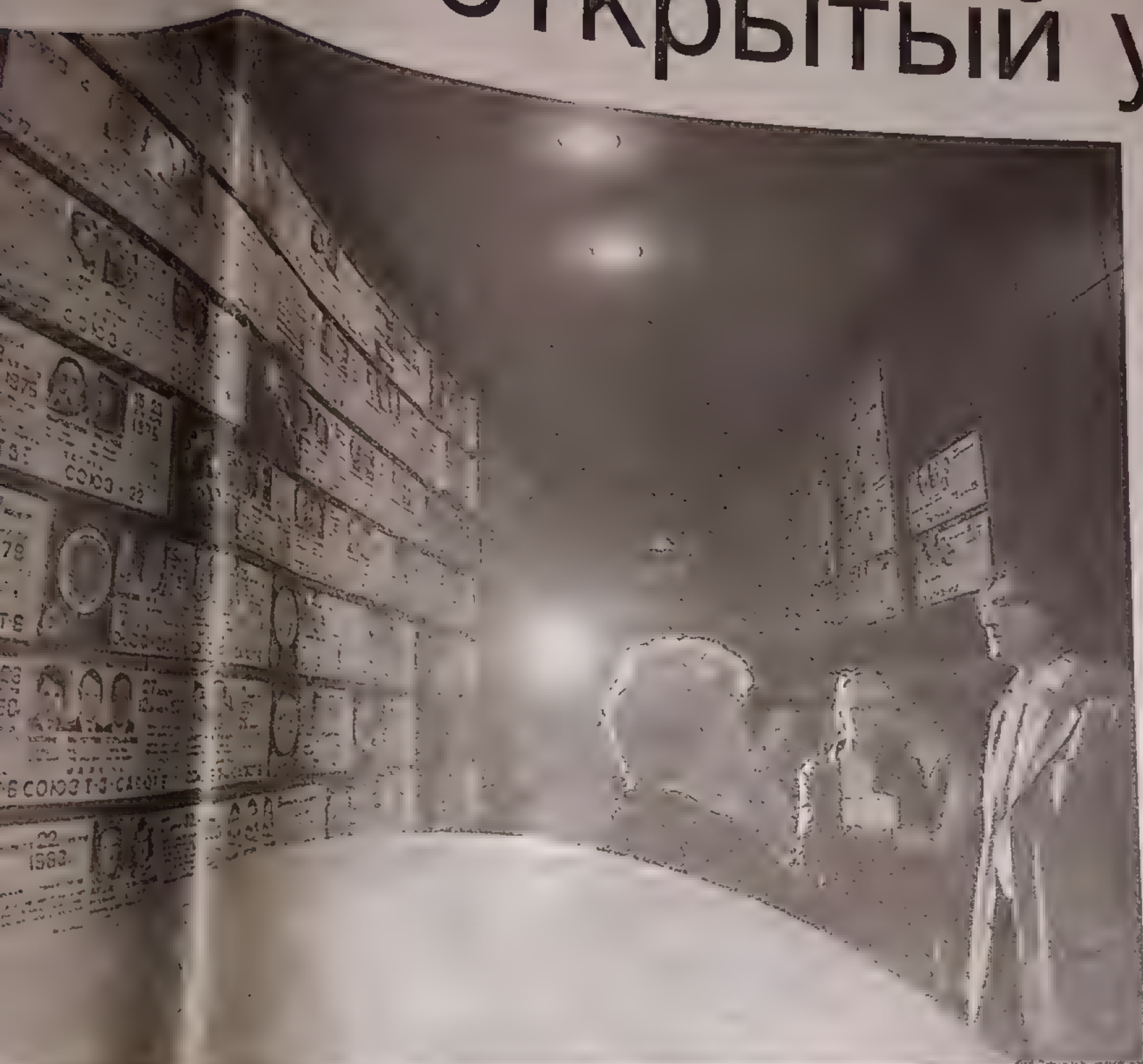
Владислав Отрошенко (на фото справа) интересуется поведением человека в космосе как професс...



Александр Боровков,
ученик 1-го класса школы
г. Гагарин

— Можно ли рас...
другие планеты и с...
источники полезных...
Котов | Безусловно...
мы знаем, что чело...
полезны: копаем...
другие планеты...
ков называем нача...
другие континенты...
не задумываться об ос...
планет? Это естес...
развития нашей ци...
ловек, шаг к...
вил свой взгляд н...
спутники — в перв...
и планеты. И в...
рен... пойдут н...
и отдельн...
Каждый зрел...
включе для...
тки зрения п...
х. Неговор...
идея как в...
вредных...
на Земле...

ОС КАК ОТКРЫТЫЙ УРОК



РГ | Благодарим, Федор Николаевич, что вы готовы оставаться на связи с «Российской газетой» и нашими читателями. Среди них есть и те, кто вам хорошо знаком. Рядом находится Виталий Иванович Севастьянов, и мы с удовольствием передаем ему слово.

Виталий Севастьянов,
ЛЕТЧИК-КОСМОНАВТ СССР.
ДВАЖДЫ ГЕРОЙ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА:

— Дорогие ребята! Прежде всего я хочу пожелать вам удачи, счастья и благополучия. Чтобы намеченная программа была полностью выполнена и вы благополучно возвратились домой в родные семьи. Второе. Помните, «два мира есть у человека — // один, который нас творит, // другой — который мы от века // творим по мере наших сил». Это начало прошлого века, Николай Заболоцкий. В каждом человеке присутствуют эти два мира. Мир прошлого и мир настоящего. У вас мир настоящего — творение. И я желаю удачи вам в вашем творчестве. Знайте, что вы будете помнить эту работу в космосе всю жизнь. До встречи на Земле!

Юрчихин | Спасибо, Виталий Иванович, за добрые слова. Всегда рады беседовать с вами.

Отрошенко | Еще можно вопрос? Как утверждают, космонавт-2 Герман Титов был первым, кому удалось заснуть на орбите. А что вам снится в космосе? И чем отличаются сны в невесомости от того, как это бывает в привычных земных условиях?

Голос из ЦУПа | Экипаж, это последний вопрос. Заканчиваем конференцию...

Юрчихин | Хорошо. Тут каждый может говорить только о себе, потому что у каждого все по-своему и очень индивидуально. Сам я не могу сказать, что обнаружил большую разницу между снами здесь и на Земле. Вероятно, это связано с состоянием человека, его чувствами и переживаниями и, конечно, с той физической формой, в которой он находится. У меня нормальные сны, и слава богу! Это лишь подтверждает, что на борту у нас порядок, никаких кризисов не предвидится. На Земле тоже все нормально, регулярно общаюсь с семьей. Поэтому и сны хорошие, добрые. Надеюсь, что такими они будут до конца нашего полета.

Котов | Слушаю и вспоминаю старую, добрую, замечательную песню. Мне приснился сон, что...

ением человека в космосе как профессиональный литератор.

Александр Боровков,
УЧЕНИК 8-ГО КЛАССА ШКОЛЫ №1.
ГЛАГАРИН:

— Можно ли рассматривать другие планеты и спутники как источник полезных ископаемых? **Котов** | Безусловно. Из истории мы знаем, что человек в поисках полезных ископаемых осваивал и другие континенты. Если много веков назад мы начали осваивать другие континенты, то почему бы не задуматься об освоении других планет? Это естественный шаг в развитии нашей цивилизации. Через шаг в космос, направив свой взгляд на окружающие спутники — в первую очередь Луну и планеты. И в будущем, я уверен, это пойдет на пользу человеку и отдельно взятым людям. Как точки зрения освоения новых земель для расселения, так и с точки зрения полезных ископаемых. И говоря уже о таком важном деле, как возможное размещение производств за преде-

Алекса́ндре Македонском в серии «ЖЗЛ». Своя библиотека, к слову сказать, есть и в американском сегменте МКС.

Екатерина Пикулева,
УЧЕНИЦА 11-ГО КЛАССА ШКОЛЫ
ЗВЕЗДНОГО ГОРОДКА

— Письма, которые вам при-
сылают на орбиту, возвращаются
потом на Землю или это непозво-
лительная роскошь для космо-
навтов и им не находится места в
спускаемом аппарате?

Котов | Письма личного характе-
ра, которые приходят на борт, мы
хотели бы забрать с собой. Невзи-
рая на то, что у нас достаточно жест-
кие ограничения по весу и объему
возвращаемых грузов. Все, конеч-
но, вернуть не удастся. Но самые
дорогие, самые значимые, как пра-
вило, от родных и близких, космо-
навты обязательно привозят с со-
бой на Землю.

РГ | Тут у нас на Земле пишут,
что туристам в космос заходят...

ного спутника Земли. Есть ли та-
кая дата в календаре американс-
ких астронавтов и как лично вы
планируете ее отметить?

Андерсен | Мои коллеги, астро-
навты США, конечно, знают, что
это день запуска первого спутни-
ка. Я рад, что окажусь в этот день
на орбите в составе экипажа МКС.
Это очень, очень важный день. А
делать буду то, что скажет наш ко-
мандир — Федор Юрчихин. Мы
ведь одна команда.

Юрчихин | Я добавлю от себя не-
сколько слов. Мы действительно
горды тем, что нам предстоит от-
метить два юбилея на орбите. В
сентябре — 150-летие Циолковс-
кого, в начале октября — 50 лет со-
дня запуска первого спутника.
Наш главный космический празд-
ник, 12 апреля, мы тоже встретили
на орбите. Считаю, что нам с Оле-
гом очень повезло. А что касается
нашего рабочего времени, вы мо-
жете им располагать. Мы готовы
отвечать на вопросы. Нам это
очень интересно. И не переживай-

...будет это рентабельно для нас или нет? Я к тому, что фундаментальные науки не могут быть рентабельными напрямую, если смотреть на это с точки зрения государства и государственной политики. А космонавтика — один из инструментов фундаментальных наук.

У нас на борту производится много экспериментов, причем в самых разных областях — технологические, технические, биологические, медицинские, по новым материалам. Даст это прямую рентабельность или нет, никто не знает. Скажу для примера только о двух медицинских экспериментах, которые проводятся сейчас на МКС. Это попытки найти вакцины против гепатита и против СПИДа — двух страшнейших бед человечества. Если космонавтика поможет в этом людям и вакцины будут созданы, наверное, все пятьдесят лет развития космических исследований окупятся разом.

Кроме того, не надо забывать о так называемой косвенной прибыли. Ведь на орбите уже давно создаются новые материалы — просто об этом широко не оповещается. А вы попробуйте сегодня отнять у хозяйки сковородку с антипригарным покрытием — она возмутится. Но при этом вряд ли вспомнит, что это тоже одно из побочных достижений космонавтики. Потому что впервые материалы с подобными свойствами создавались и применялись в различных приборах космических систем.

Словом, прямой рентабельности нет. Есть косвенная — в рамках общегосударственных программ. И только государство способно по-настоящему развивать космонавтику, сознавая всю важность и перспективы этого дела.

Инна Дубова,
учитель физики школы № 2,
г. Таранов

Учитель смог стать астрономом, потому что орбиты, по которым летают космонавты, — это тоже физика. А что еще можно сделать, чтобы потенциал знаний, накопленный космонавтами-профессионалами, помог профессионалам-учителям?

Котов | Благодарю за важный вопрос. Считаю, что одним из направлений педагогики как раз может стать организация уроков из космоса. На самом деле демонстрация возможностей и популяризация космонавтики, и в том числе пилотируемой, может способствовать проявлению интереса учеников не только к точным наукам, но и к гуманитарным, к изучению географии, экологии, геофизики. На мой взгляд, пришло время на государственном уровне задуматься о системе создания и распространения таких уроков из космоса. Определенный опыт уже накоплен — и у нас, и в США.

В частности, такие уроки проводятся астронавтами НАСА. И не только профессиональными учителями, но и членами экипажей долгосрочных экспедиций, а также экспедиций посещения, в которых нередко оказываются наши коллеги из Европейского космического агентства. Такого рода демонстрационные уроки с орбиты повышают мотивацию школьников на изучение определенных предметов. Сейчас у меня в руках (показывает — **Ред.**) небольшой сосуд, который использовали для изучения и демонстрации того, как перемещаются в невесомости жидкости с разной плотностью. Сего помощью можно наблюдать проявление и других физических законов в космосе.

Таков короткий ответ, хотя рассказывать об этом можно долго. Тема, которую вы затронули, действительно очень важна.



Дмитрий Есипов,
студент РГСУ, г. Королев:

— Говорят, что на орбите очень сильно меняются вкусовые пристрастия: сладкоежкам хочется побольше солененького и наоборот. Какие ваши любимые блюда? Отличаются они от того, что вы ели на Земле?

Котов | Этот вопрос я и сам себе задавал перед полетом — насколько у меня изменятся внутренние чувства, вкусовые пристрастия. И должен сказать, что не заметил у себя больших изменений. Да, что-то приедается, потому что меню не настолько разнообразно, как этого, может быть, хотелось. И, естественно, пища у нас не домашняя, а больше консервированная. А из любимых блюд... Как и на Земле, мне нравятся молочные продукты — каши, творог, йогурты.

Андерсен | А мне вообще нравятся русская пища. И на орбите она лучше американской. Особенно творог и мясо. Спасибо всем, кто это для нас готовил.

Владимир Соловьев, руководитель полета российского сегмента МКС: письма от близких в спускаемом аппарате всегда находят свое место!

Александра Чернега,
ученица 8-го класса школы № 792,
Москва:

— Смогут ли когда-нибудь компьютеры и автоматы полностью заменить человека в космосе?

Юрчихин | Наверное, полностью никогда не смогут, потому что у человека есть такая замечательная способность — адаптация в окружающей среде и возможность быстрого принятия решения. Другими словами, любой автомат, каким бы он умным ни был, запрограммирован на определенные ситуации. А человек может работать в любых ситуациях, в любых условиях, в любой изменяющейся среде. Его творческую натуру, я убежден, никто, ничто и никогда не заменит.

Трое на одной орб

ДОСЬЕ РГ

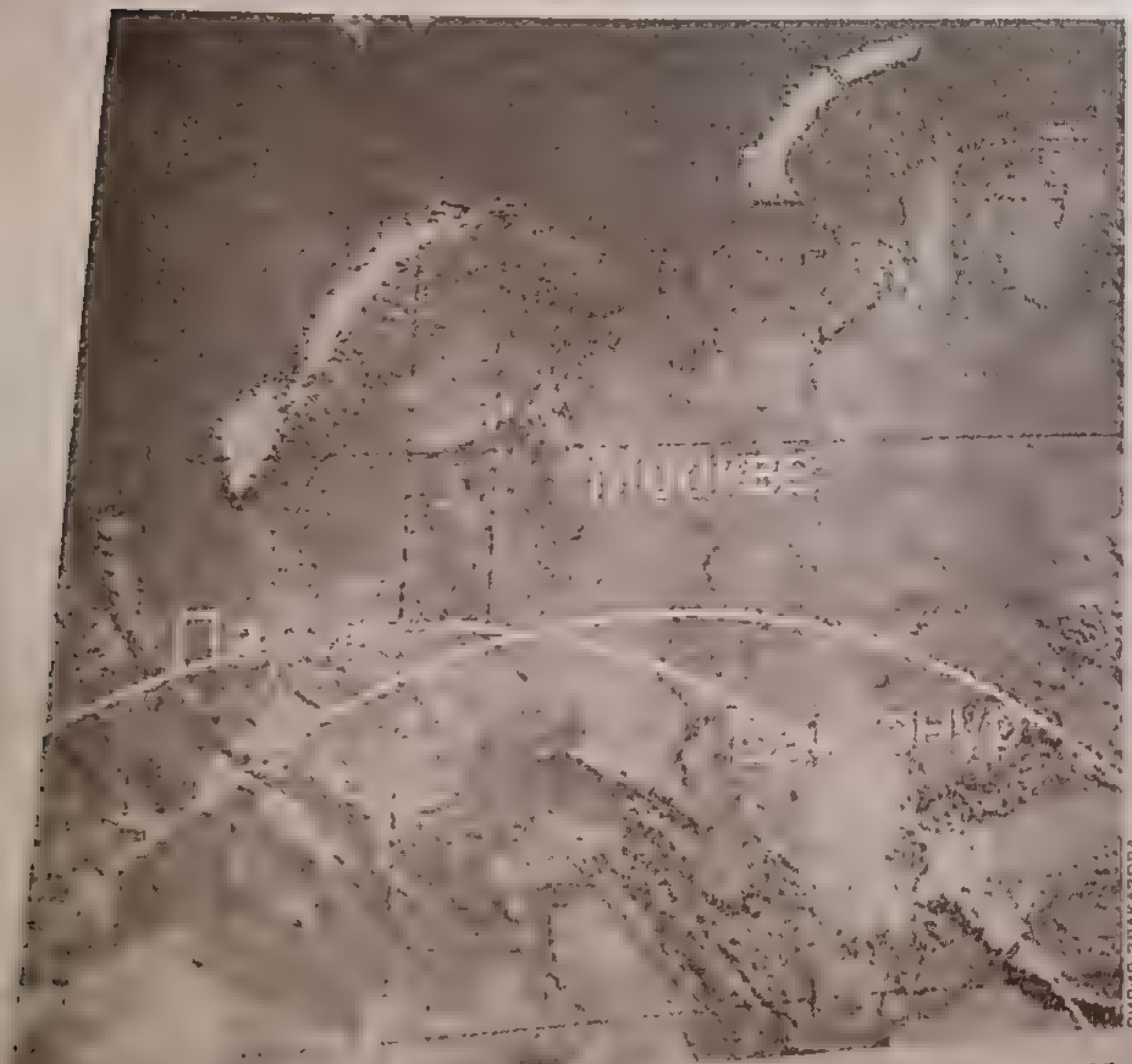
СЕЙЧАС НА БОРТУ МКС — пятнадцатая по счету основная экспедиция. Ее отличие от краткосрочных экспедиций посещения в том, что российские космонавты заступают, как правило, на полугодовую вахту. Для Федора Юрчихина и Олега Котова, стартовавших 7 апреля с Байконура на корабле «Союз ТМА-10», сегодня уже 146-е сутки полета.

Первое время с Юрчихиным и Котовым (их позывной — «Пульсар») несла вахту на орбите Сюзанна Уильямс из экипажа МКС-14, а недавно ее сменил Клейтон Конрад Андерсен (Clayton Conrad Anderson). Для него, как и для россиянина Олега Котова, это первый космический

полет. Командир экипажа МКС-15 Федор Юрчихин ранее уже совершил десятисуточный космический вояж в качестве специалиста полета в составе экипажа американского шаттла «Атлантис».

Юрчихин и Андерсен — ровесники, им исполнилось по 48 лет. Один родился в Батуми (Грузия), другой — в городе Омаха (штат Небраска), первый окончил Московской авиационный институт, второй — университет в Айове. И тот и другой до зачисления в отряд космонавтов (астронавтов) работали в ведущих космических центрах: Федор Юрчихин — в РКК «Энергия», Клейтон Андерсен — в Космическом центре имени Л. Джонсона, а в 1996 году стал руководителем Центра чрезвычайных ситуаций в Хьюстоне.

Олег Котов в Симферополе школу окончил в 1991 году — Военную авиационную академию им. Г. Г. Гагарина. После окончания летчиковской школы служил в ВВС, занимался парашютным спортом, был инструктором по прыжкам. В 1995 году окончил Военную авиационную академию им. Г. Г. Гагарина. После окончания летчиковской школы служил в ВВС, занимался парашютным спортом, был инструктором по прыжкам. В 1995 году окончил Военную авиационную академию им. Г. Г. Гагарина. После окончания летчиковской школы служил в ВВС, занимался парашютным спортом, был инструктором по прыжкам.



Пока мы вели диалог с экипажем МКС, орбитальный комплекс проделал путь от Атлантики до Гималаев.

Андрей Котов,
студент 1-го курса МФТИ,
Москва:

— Какие виды спорта прижились на МКС и приходится ли вам заставлять себя делать физические упражнения?

Андрей Котов | Мы каждый день на борту станции переходим на бег, используем велосипед и еще... Как это? RED...

Юрчихин | Я поясню, что имел в виду Клейтон. Бег — это беговая дорожка, про велосипед вы, наверное, сами поняли, это велоэргометр. Вот RED — это специальная площадка, на которой мы занимаемся с отягощениями. Другими словами — силовой тренажер.

Владислав Отрошенко,
писатель, лауреат премии
«Ясная поляна», Москва:

— Книжки каких авторов есть в библиотеке на МКС? Что лично вам удалось прочитать на орбите?

Юрчихин | На борту есть и библиотека, и фильмотека, и аудиотека. А книг довольно много, причем разных жанров — и легкие детективы, и романы исторические. Я, например, первым делом поискал исторические романы. Есть книги, которые мы привозили с собой. Это фантастика и кое-что из серии «ЖЗЛ». Прочитать, а точнее перечитать успел пока только одно из моих любимых произведений — это «Малыш» братьев Стругацких. А сейчас читаю об

РГ | Тут у нас на Земле пишут, что туристом в космос готовится один из российских олигархов. Его имя от нас пока держится в тайне. Может быть, вы знаете, как его зовут? Есть и более общий вопрос: кого из известных людей вы хотели бы видеть в качестве туриста на борту МКС?

Юрчихин | Имя ближайшего туриста нам не известно, к сожалению. Хотя интересно было бы знать, кто первым из наших решится на это. Достоверно можем сказать другое — в скором будущем нас посетит коллега из Малайзии. Но он — профессиональный космонавт, и вместе с ним мы планируем вернуться на Землю. А кого хотелось бы видеть? Лично мне было бы интересно — и я говорю это вполне серьезно — Владимира Владимировича Путина. Чтобы в нашем государстве лучше понимали перспективы развития космонавтики. Приглашаем и будущего кандидата в президенты — чтобы передать эту эстафету. Должно в конце концов наступить понимание, что развитие космонавтики — нужное дело. А пятнадцать лет без запуска хотя бы одного аппарата в сторону Луны, Марса и Венеры — это нонсенс для государства, открывшего космическую эру. Даже не касаясь пилотируемой космонавтики...

РГ | Мы понимаем, что отведенное нам время уже истекло, но хотелось бы задать еще один вопрос Клейтону Андерсену. Четвертого октября исполнится 50 лет со дня запуска первого искусствен-

ного спутника. Мы хотим отметить два юбилея на орбите. В сентябре — 150-летие Циолковского, а в начале октября — 50 лет со дня запуска первого спутника. Мы хотим отметить эти даты. На орбите. Считаю, что нам с Олегом очень повезло. А что касается нашего рабочего времени, вы можете им располагать. Мы готовы отвечать на вопросы. Нам это очень интересно. И не переживайте — всю намеченную на сегодняшний день работу мы обязательно выполним.

СБОРНАЯ «РГ»

Они представляли команду читателей
«Российской газеты» на прямой связи с МКС

БОРОВКОВ Александр, ученик 8-го класса школы № 1 им. Ю.А. Гагарина, г. Гагарин Смоленской области.

БОРОВКОВ Илья, студент 5-го курса Брянской государственной инженерно-технологической академии.

ДУБОВА Инна Николаевна, учитель физики общеобразовательной школы № 2, г. Гагарин Смоленской области.

ЕСИПОВ Дмитрий, студент Российского государственного социального университета, г. Королев.

ЕСИПОВ Глеб, ученик 7-го класса гимназии № 1, г. Королев.

КОТОВ Андрей, студент 1-го курса МФТИ, в 2007 году окончил школу № 57 г. Москвы, обладатель золотой медали на международной олимпиаде по физике.

ОТРОШЕНКО Владислав Олегович, писатель, лауреат премии «Ясная Поляна», Москва.

ПИКУЛЕВА Екатерина, ученица 11-го класса школы Звездного городка, победитель конкурса «Звездная эстафета».

РЕБРОВА Елизавета, студентка 1-го курса механико-механического факультета МГУ, в 2007 году окончила школу № 57 г. Москвы, обладательница золотой медали на международной олимпиаде по математической лингвистике.

СЕВАСТЬЯНОВ Виталий Иванович, летчик-космонавт СССР, дважды Герой Советского Союза.

ТИТОВА Александра Рюриковна, руководитель программы «Звездная эстафета», Звездный городок.

ЧЕРНЕГА Александра, ученица 8-го класса школы № 792 г. Москвы, победительница олимпиад по истории, географии, литературе, алгебре.

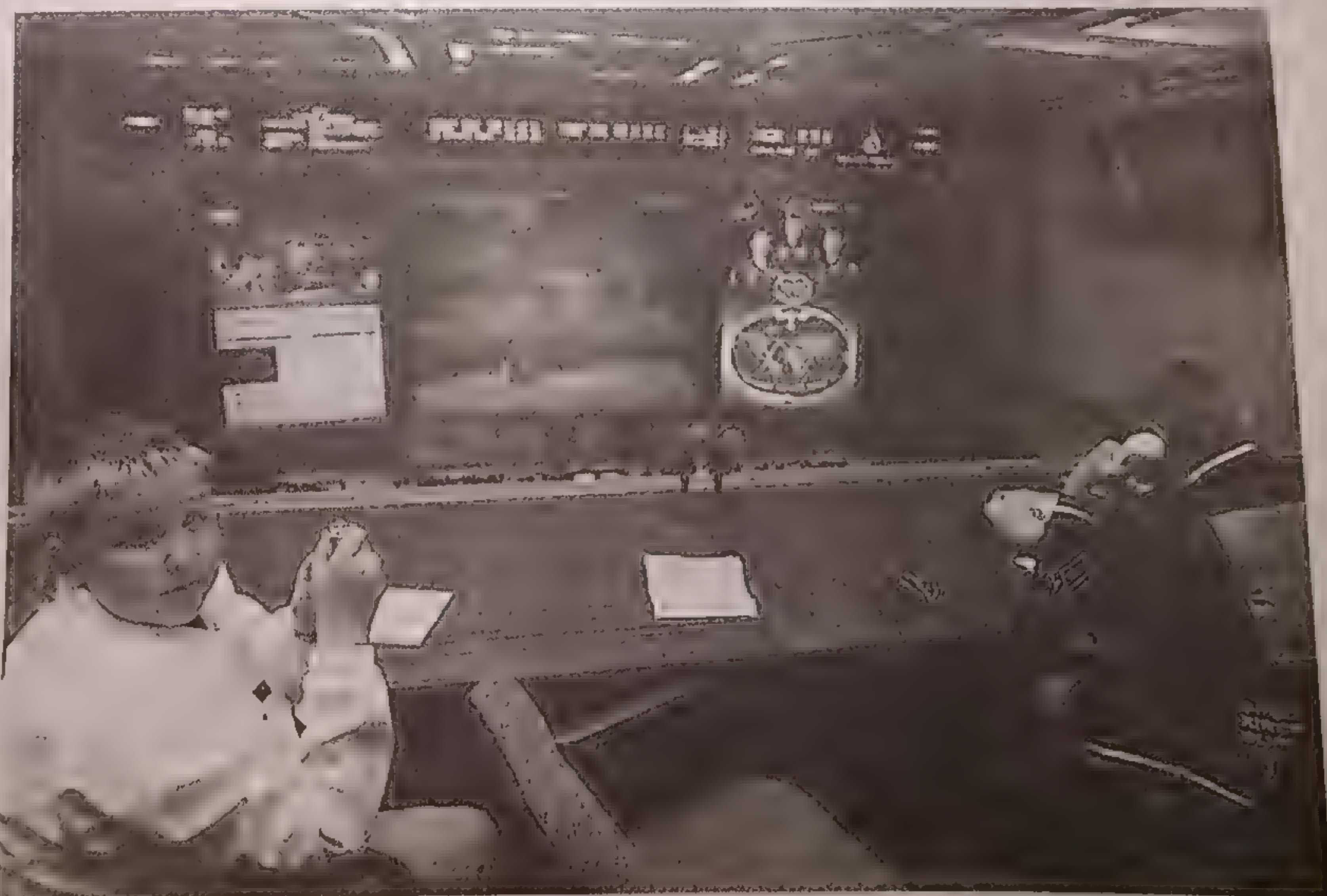
Редакция выражает благодарность за оказанную поддержку руководителю полета российского сегмента МКС летчику-космонавту В.А. Соловьеву

орбите

а МКС уже со-
косми-
пециа-
кипажа
Атлан-
— ро-
по 48
и (Гру-
Омаха
окон-
онный
рситет
зачис-
в (аст-
душих
Федор
ргия»,
ичес-
она, а
телем
ний

Олег Котов родился в 1965 году в Симферополе. Среднюю школу окончил в Москве, а после этого — Военно-медицинскую академию им. С.М. Кирова и Качинское высшее военное училище летчиков. С 1988 года проходил службу в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина — занимался проблемами высотной физиологии и влияния факторов космического полета на организм человека. Имеет квалификацию «офицер-водолаз». С момента зачисления в отряд космонавтов 13 лет ждал своего «звездного» часа.

Расчетная продолжительность МКС-15 — 189 суток. За это время для выполнения программы исследований на станцию будет доставлено 108,75 кг грузов, а возвращено с результатами космических экспериментов — 42,05 кг.



Восьмиклассник Саша Боровков из Гагарина очень хотел спросить про НЛО, но боялся, что не хватит времени.

Приказ Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР России)

от 24 июля 2007 г. № 07-85/пз-н
Зарегистрирован в Минюсте РФ
20 августа 2007 г.

Регистрационный № 10013

О внесении изменений
в Положение о составе
и структуре активов
акционерных
инвестиционных
фондов и активов
паевых
инвестиционных
фондов, утвержденное
приказом ФСФР
России от 8 февраля
2007 г. № 07-13/пз-н

В соответствии с Федеральным законом от 29 ноября 2001 г. № 156-ФЗ «Об инвестиционных фондах» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2001, № 49, ст. 4562) и Положением о Федеральной службе по финансовым рынкам, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2004 г. № 317 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, № 27, ст. 2780) приказываю:

внести в Положение о составе и структуре активов акционерных инвестиционных фондов и активов паевых инвестиционных фондов, утвержденное приказом ФСФР России от 8 февраля 2007 г. № 07-13/пз-н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 марта 2007 г., регистрационный № 9158) следующие изменения:

1. В пункте 1.4:

1) абзац девятый после слов: «включенных в него ценных бумаг», дополнить словами: «информация о соответствии (несоответствии) индекса требованиям, предусмотренным настоящим Положением»;

2) абзац одиннадцатый исключить; абзацы двенадцатый и тринадцатый считать соответственно абзацами одиннадцатым и двенадцатым;

3) в последнем абзаце слова: «котируемый список «А» первого уровня» заменить словами «котируемый список «Б»».

2. Пункт 2.1 дополнить абзацем следующего содержания:

«российские депозитарные расписки, в отношении которых осуществлена государственная регистрация проспекта, удостоверяющие право собственности на облигации иностранных эмитентов».

3. В абзаце пятом пункта 2.2, абзаце третьем пунктов 5.3, 5.4 и 5.5 и абзаце втором пункта 9.5 слова: «и ценных бумаг иностранных государств» заменить словами: «и ценных бумаг иностранных государств и российских депозитарных расписок».

4. Пункты 3.1, 4.1, 5.1, 8.1 и 9.1 дополнить абзацем следующего содержания:

«российские депозитарные расписки».

Изменения и дополнения в Методические указания по расчету и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом Федеральной службы по тарифам от 6 августа 2004 г. № 138-з/6

Приказ Федеральной службы по тарифам (ФСТ России)

от 31 июля 2007 г. № 138-з/6 г. Москва
Зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2007 г.
Регистрационный № 10030

О внесении изменений и дополнений в Методические указания по регулированию тарифов и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом Федеральной службы по тарифам от 6 августа 2004 г. № 138-з/6

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2004 г. № 332 «Об утверждении Положения о Федеральной службе по тарифам» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, № 29, ст. 3049; 2006, № 3, ст. 301, № 23, ст. 2522, № 48, ст. 5032, № 50, ст. 5354; 2007, № 16, ст. 1912, № 25, ст. 3039), Правилами недискриминационного доступа к услугам по передаче электрической энергии и оказания этих услуг, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2004 г. № 861 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, № 52 (часть 2), ст. 5525; 2006, № 37, ст. 3876; 2007, № 14, ст. 1687), а также протоколом Правления ФСТ России от 31 июля 2007 г. приказываю:

зателей, представленных в Таблице № П1.30.»

3. Дополнить пунктом 54.1 следующего содержания:

«Расчет единых (котловых) тарифов предусматривает определение двух ставок:

— единой ставки на содержание электрических сетей соответствующего уровня напряжения в расчете за МВт заявленной мощности потребителя $T_{ВН}^{СОД}$, $T_{СН1}^{СОД}$, $T_{СН2}^{СОД}$ и $T_{НН}^{СОД}$;

— единой ставки на оплату технологического расхода (потерь) электроэнергии в процессе ее передачи потребителям по сетям соответствующего уровня напряжения, определяемого исходя из среднего прогнозного баланса производства и поставок электрической энергии (мощности) в рамках Единой энергетической системы России по субъектам Российской Федерации, рассчитанного с учетом нормативных технологических потерь, утверждаемых Министерством промышленности и энергетики Российской Федерации, $T_{ВН}^{ПОТ}$, $T_{СН1}^{ПОТ}$, $T_{СН2}^{ПОТ}$ и $T_{НН}^{ПОТ}$;

Ставки на содержание электрических сетей $T_{ВН}^{СОД}$, $T_{СН1}^{СОД}$, $T_{СН2}^{СОД}$ и $T_{НН}^{СОД}$ на соответствующем уровне напряжения определяются следующим образом:

Высокое напряжение 110 кВ и выше

$$T_{ВН}^{СОД} = \frac{\sum HVB_{ВН}}{\sum (N_{ВН}^{ПО} + N_{ВН}^{СН1} + N_{ВН}^{СН2}) \times M}, \quad (15.4)$$

руб./МВт в месяц

Среднее напряжение первого уровня 35 кВ

$$T_{СН1}^{СОД} = \frac{\sum HVB_{СН1} + (T_{ВН}^{СОД} \times \sum N_{ВН}^{СН1} \times M)}{\sum (N_{СН1}^{ПО} + N_{СН1}^{СН2} + N_{СН1}^{НН}) \times M}, \quad (15.5)$$

руб./МВт в месяц

Среднее напряжение второго уровня 20-1 кВ

$$T_{СН2}^{СОД} = \frac{\sum HVB_{СН2} + (T_{СН1}^{СОД} \times \sum N_{СН1}^{СН2} \times M)}{\sum (N_{СН2}^{ПО} + N_{СН2}^{НН}) \times M}, \quad (15.6)$$

руб./МВт в месяц

1. Внести в Методические указания по расчету регулируемых тарифов и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом Федеральной службы по тарифам от 6 августа 2004 г. № 20-з/2 (зарегистрировано Минюстом России 20 октября 2004 г., регистрационный № 6076), с изменениями, внесенными приказами ФСТ России от 23 ноября 2004 г. № 193-з/11 (зарегистрировано Минюстом России 16 декабря 2004 г., регистрационный № 6191), от 14 декабря 2004 г. № 289-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 21 декабря 2004 г., регистрационный № 6213), от 28 ноября 2006 г. № 318-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 08 декабря 2006 г., регистра-

ционный № 8574), № 14-з/14 (зарегистрировано Минюстом России 06 марта 2007 г., регистрационный № 9041) и в соответствии с Приложением к приказу.

2. Дополнить Методические указания по расчету регулируемых тарифов и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом ФСТ России от 6 августа 2004 г. № 20-з/2 (зарегистрировано Минюстом России 20 октября 2004 г., регистрационный № 6076), с изменениями, внесенными приказами ФСТ России от 23 ноября 2004 г. № 193-з/11 (зарегистрировано Минюстом России 16 декабря 2004 г., регистрационный № 6191), от 14 декабря 2004 г. № 289-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 21 декабря 2004 г., регистрационный № 6213), от 28 ноября 2006 г. № 318-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 08 декабря 2006 г., регистра-

ционный № 8574), № 14-з/14 (зарегистрировано Минюстом России 06 марта 2007 г., регистрационный № 9041) и в соответствии с Приложением к приказу.

3. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

4. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

5. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

6. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

7. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

8. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

9. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

10. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

11. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

12. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

13. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

14. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

15. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

ционный № 8574), № 14-з/14 (зарегистрировано Минюстом России 06 марта 2007 г., регистрационный № 9041) и в соответствии с Приложением к приказу.

2. Дополнить Методические указания по расчету регулируемых тарифов и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом ФСТ России от 6 августа 2004 г. № 20-з/2 (зарегистрировано Минюстом России 20 октября 2004 г., регистрационный № 6076), с изменениями, внесенными приказами ФСТ России от 23 ноября 2004 г. № 193-з/11 (зарегистрировано Минюстом России 16 декабря 2004 г., регистрационный № 6191), от 14 декабря 2004 г. № 289-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 21 декабря 2004 г., регистрационный № 6213), от 28 ноября 2006 г. № 318-з/15 (зарегистрировано Минюстом России 08 декабря 2006 г., регистра-

ционный № 8574), № 14-з/14 (зарегистрировано Минюстом России 06 марта 2007 г., регистрационный № 9041) и в соответствии с Приложением к приказу.

3. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

4. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

5. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

6. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

7. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

8. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

9. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

10. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

11. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

12. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

13. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

14. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

15. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

16. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

17. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

18. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

19. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

20. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

21. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

22. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

23. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

24. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

25. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

26. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

27. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

28. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

29. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

30. Настоящие Методические указания введены в действие с 1 января 2008 г. и действуют до 1 января 2010 г. включительно.

Указания по расчету регулируемых тарифов на розничном (потребительском) рынке, бы по тарифам от 6 августа 2004 года № 20-э/2

Федеральной службы по тарифам (России)

№ 138-э/6 г. Москва

Пост. РФ 20 августа 2007 г.

Внутренний № 10030

Методические указания по расчету электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом от 6 августа 2004 года № 20-э/2

Методические указания по расчету регулируемых тарифов и цен на электрическую (тепловую) энергию на розничном (потребительском) рынке, утвержденные приказом от 6 августа 2004 года № 20-э/2, зарегистрированы в Минюсте РФ 20 августа 2007 г. № 138-э/6. Изменения и дополнения к указанию от 6 августа 2004 года № 20-э/2, зарегистрированы в Минюсте РФ 16 августа 2007 г. № 138-э/11. Настоящий приказ подлежит применению для расчета тарифов на 2008 год и последующие годы.

Руководитель
Федеральной службы по тарифам
С. Новиков

$$\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}} = T_{\text{CH2}}^{\text{CH2}} \times \Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}, \quad (15.15)$$

$$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}} = T_{\text{CH1}}^{\text{CH1}} \times \Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}, \quad (15.16)$$

$$\sum_{i=1}^n \Delta Z_{\text{CHi}}^{\text{CHi}} = \sum_{i=1}^n T_{\text{CHi}}^{\text{CHi}} \times \Delta Z_{\text{CHi}}^{\text{CHi}}, \quad (15.17)$$

$$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}} = T_{\text{CH1}}^{\text{CH1}} \times \Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}, \quad (15.18)$$

$$\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}} = T_{\text{CH2}}^{\text{CH2}} \times \Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}, \quad (15.19)$$

$$\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}} = T_{\text{CH3}}^{\text{CH3}} \times \Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}, \quad (15.20)$$

где: $\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $\Delta Z_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — плановый отпуск из сети электроэнергетики потребителям на ВН, СН1, СН2 и НН, млн. кВт. ч;

$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $\Delta Z_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — плановая трансформация электроэнергии из сети более высокого уровня напряжения (нижний индекс) в смежную сеть более низкого уровня напряжения (верхний индекс), МВт.

$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $\Delta Z_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — расходы на оплату потерь в сетях соответствующего уровня напряжения, ВН, СН1, СН2 и НН, тыс. руб.

$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $\Delta Z_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — величина технологического расхода (потери) электроэнергии в сети на ВН, СН1, СН2 и НН, соответственно, млн. кВт. ч.

$\Delta Z_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $\Delta Z_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $\Delta Z_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $\Delta Z_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — часть расходов на оплату потерь электроэнергии в сети более высокого напряжения (нижний индекс), учитываемая при расчете ставки на компенсацию потерь электроэнергии в сети более низкого напряжения (верхний индекс), тыс. руб.

$T_{\text{CH1}}^{\text{CH1}}$, $T_{\text{CH2}}^{\text{CH2}}$, $T_{\text{CH3}}^{\text{CH3}}$ и $T_{\text{CH4}}^{\text{CH4}}$ — тариф покупки потерь электроэнергии, руб./МВт. ч. В случае, если какая-либо сетевая организация не представила необходимых данных для целей формирования тарифов на услуги по передаче электрической энергии, то единый (котловый) тариф рассчитывается по формуле:

Приложение 1

На соискание премий

Совет при Президенте Российской Федерации по науке, технологиям и образованию объявляет о начале приема документов на соискание Государственной премии Российской Федерации в области науки и технологий за 2007 год.

Представления на соискателей Государственной премии Российской Федерации в области науки и технологий и прилагаемые к ним материалы направляются в Совет при Президенте Российской Федерации по науке, технологиям и образованию по адресу:

103132, г. Москва, ул. Ильинка, д. 10, подъезд 9, тел. 606-34-71, 606-23-03, 606-24-66. Требования к оформлению документов размещены на сайте: president.kremlin.ru.

Срок приема документов истекает 28 декабря 2007 года.

Совет при Президенте Российской Федерации по культуре и искусству объявляет с начала приема документов на соискание Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства за 2007 год.

Представления на соискателей Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства и прилагаемые к ним материалы направляются в Совет при Президенте Российской Федерации по культуре и искусству по адресу:

103132, г. Москва, Старый сад, д. 4, подъезд 6, тел. 606-35-36.

Требования к оформлению документов размещены на сайте — president.kremlin.ru.

Срок приема документов истекает 28 декабря 2007 года.

Требования

к оформлению документов и материалов, представляемых на соискание Государственной премии Российской Федерации в области науки и технологий и Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства

Утверждены Советом при Президенте Российской Федерации по науке, технологиям и образованию и Советом при Президенте Российской Федерации по культуре и искусству 30.08.2004 г.

1. Настоящие Требования разработаны в соответствии с Положением о Государственной премии Российской Федерации в области науки и технологий и Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства, утвержденным Указом Президента Российской Федерации от 21 июня 2004 г. № 785 «О совершенствовании системы государственного премирования за достижения в области науки и техники, образования и культуры» (далее — Положение).

2. Лицо, обладающее в соответствии с пунктом 8 Положения правом выдвигать кандидатуру на соискание Государственной премии Российской Федерации в области науки и технологий, Государственной премии Российской Федерации в области литературы и искусства (далее — Государственная премия), представляет соответственно в Совет при Президенте Российской Федерации по науке, технологиям и образованию или в Совет при Президенте Российской Федерации по культуре и искусству представление, оформленное в виде письма, в котором указываются:

а) фамилия, имя и отчество, псевдоним (при его наличии), дата и место рождения, адрес места жительства, гражданство, место работы или род занятий, ученая степень, ученое звание, почетное звание (при их наличии) соискателя;

б) вклад соискателя в развитие отечественной и мировой науки или культуры с учетом критериев, предусмотренных пунктом 2 Положения, включая краткое изложение существа выдающихся научных достижений либо перечень особо значимых литературных произведений или творческих работ соискателя, иные результаты его научной или творческой деятельности, существенно обогатившие отечественную и мировую науку или культуру, оказавшие значительное влияние на развитие научно-технического прогресса;

в) сведения о наличии у соискателя премий, призов и иных наград, свидетельствующих о признании его научных или творческих достижений, к которым относятся Ленинские премии, Государственные премии СССР, РСФСР и Российской Федерации, премии Президента Российской Федерации, премии Совета Министров СССР, Совета Министров РСФСР, Правительства Российской Федерации;

д) перечень прилагаемых материалов, достигшие в области науки и технологий либо в области литературы и искусства предлагается присудить Государственную премию;

3. Если в соответствии с пунктом 3 Положения на соискание Государственной премии выдвигается коллектив соискателей (не более трех человек), в представлении указываются предусмотренные пунктом 2 настоящих Требований сведения о каждом соискателе, его вклад в развитие отечественной и мировой науки или культуры, а также сведения о наградах, полученных каждым из соискателей премий, почетных и иных наград.

4. Представление подписывается лицом, выдвинувшим кандидатуру кандидатуры) на соискание Государственной премии, которое указывает свои фамилию, имя и отчество, дату и место рождения, адрес места жительства, гражданство, место работы или род занятий, ученую степень, ученое звание, почетное звание (при их наличии) соискателя, а также сведения о наличии у данного лица права выдвижения на соискание Государственной премии.

5. Рекомендуемый объем представления — до 7 страниц. К представлению прилагаются опубликованные научные или творческие работы, литературные произведения, за создание которых автор выдвигается на соискание Государственной премии. Работы, обнаруженные иным способом, могут представляться в форма кино-, фото-, видео- и аудиоматериалов (звукоснимки, гравюры и др.).

6. Все документы и материалы, представленные кандидатом на соискание Государственной премии, представляются в Совет при Президенте Российской Федерации по науке, технологиям и образованию или в Совет при Президенте Российской Федерации по культуре и искусству лично. Если указанное лицо не может представить документы и материалы лично, они могут быть переданы в соответствии с Советом через другое лицо или направлены по почте. В этом случае подлинность подписи на представлении лица, выдвигającego кандидатуру на соискание Государственной премии, удостоверяется нотариальной записью.

г) обобщающая формулировка (резюме), в которой говорится, за какие выдаю-

Министр Л. Рейман

				X
				X
				X
электроэнергии в сеть				
анизаций				
изаций				
изации 1				
изации 2				
оэнергии				
ча) электроэнергии				
анизациям				
изациям				
изации 1				
рованном выражении				
9.2.1)				
изации 2)				
рованном выражении				
9.2.2				
вано из 35 кВ в:				X
				X
				X
электроэнергии в сеть				
анизаций				
изаций				
изации 1				
изации 2				
оэнергии				
ча) электроэнергии				
анизациям				
изациям				
изации 1				
рованном выражении				
5.2.1)				
изации 2				
рованном выражении				
5.2.2)				
вано из 10—6 кВ в:				X
				X
электроэнергии в сеть				
анизаций				
изаций				
изации 1				
изации 2				
оэнергии				
ча) электроэнергии				
анизациям				
изациям				
изации 1				
рованном выражении				
5.2.1)				
изации 2				
рованном выражении				
5.2.2)				

4.5 слова: «и ценных государственных» заменить словами: «ценных бумаг иностранных государств и российских депозитарных расписок».

4. Пункты 3.1, 4.1, 5.1, 8.1 и 9.1 дополнить абзацем следующего содержания:

«и ценные депозитарные расписки, в отношении которых осуществлена государственная регистрация проспекта».

5. В пункте 3.2:

1) в абзаце третьем слова: «и акций иностранных акционерных обществ» заменить словами: «, акций иностранных акционерных обществ и российских депозитарных расписок, удостоверяющих право собственности на акции иностранных акционерных обществ»;

2) в абзаце четвертом слова: «и облигаций иностранных коммерческих организаций» заменить словами: «, облигаций иностранных коммерческих организаций и российских депозитарных расписок».

6. В абзаце третьем пунктов 3.3, 3.4, 3.5, 4.2 слова: «и ценных бумаг иностранных государств» заменить словами: «, ценных бумаг иностранных государств и российских депозитарных расписок, удостоверяющих право собственности на облигации иностранных эмитентов».

7. В абзаце четвертом пункта 4.2, абзаце третьем пунктов 5.2 и 8.2 слова: «и облигаций иностранных коммерческих организаций» заменить словами: «, облигаций иностранных коммерческих организаций и российских депозитарных расписок».

8. Абзац третий пунктов 4.3, 4.4 и 4.5 после слов: «и акций иностранных акционерных обществ» дополнить словами: «, а также российских депозитарных расписок, удостоверяющих право собственности на акции иностранных эмитентов».

9. Пункт 12.2:

1) во втором предложении после слов: «в котировальный список «А» (первого или второго уровня) фондовой биржи» дополнить словами: «акции иностранных акционерных обществ и облигаций иностранных коммерческих организаций»;

2) дополнить абзацем следующего содержания:

«В состав активов открытого паевого инвестиционного фонда могут приобретаться акции иностранных акционерных обществ и облигации иностранных коммерческих организаций, если по итогам торгов предшествующего торгового дня на иностранной фондовой бирже в соответствии с ее правилами раскрыта информация о цене закрытия рынка указанных ценных бумаг».

10. В пункте 12.4:

1) абзац первый после слов: «и иностранных коммерческих организаций» дополнить словами: «, а также российские депозитарные расписки»;

2) в подпункте «а» слова: «указанные ценные бумаги» заменить словами: «акции иностранных акционерных обществ и облигации иностранных коммерческих организаций, в том числе право собственности, на которые удостоверяется российскими депозитарными расписками»;

3) дополнить подпункт «а» абзацами девятым и десятым следующего содержания:

«Открытое акционерное общество «Фондовая биржа «Российская Торговая Система»;

Закрытое акционерное общество «Фондовая биржа ММВБ»»;

4) подпункт «б» пункта 12.4 дополнить следующими словами: «либо полученных в результате погашения российских депозитарных расписок».

ные расходы, учитываемые при установлении тарифа на услуги по передаче электрической энергии или электрической энергии для иных потребителей ее услуг, а доходы от предоставления услуги сетевой организации, предоставляющей услуги по передаче электрической энергии, и доходы от услуг по передаче электрической энергии, предоставляемых иным потребителям, должны суммарно обеспечивать необходимую валовую выручку данной организации.

Установление единых (котловых) тарифов, дифференцированных по уровням напряжения, и индивидуальных тарифов осуществляется на основании показаний

$$T_{\text{сн1}}^{\text{пот}} = \frac{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн1} + T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \cdot \sum N_{\text{ВН}} \cdot M}{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн1} + \sum N_{\text{ВН}} \cdot M} \quad (15.5)$$

руб./МВт в месяц

Среднее напряжение второго уровня 20-1 кВ

$$T_{\text{сн2}}^{\text{пот}} = \frac{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн2} + T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \cdot \sum N_{\text{ВН}} \cdot M}{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн2} + \sum N_{\text{ВН}} \cdot M} \quad (15.6)$$

руб./МВт в месяц

Низкое напряжение 0,4 кВ и ниже

$$T_{\text{сн3}}^{\text{пот}} = \frac{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн3} + T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \cdot \sum N_{\text{ВН}} \cdot M}{\sum N_{\text{ВВ}} \text{сн3} + \sum N_{\text{ВН}} \cdot M} \quad (15.7)$$

руб./МВт в месяц

где:

$$T_{\text{сн1}}^{\text{пот}} = (T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \times T_{\text{сн1}}^{\text{пот}}) + \Delta T_{\text{сн1}}^{\text{сн1}} \quad (15.11)$$

тыс. руб.

$$\Delta T_{\text{сн1}}^{\text{сн1}} = T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \times T_{\text{сн1}}^{\text{пот}} \quad (15.12)$$

тыс. руб.

Среднее напряжение второго уровня 20-1 кВ

$$\sum T_{\text{сн2}}^{\text{пот}} \quad (15.13)$$

руб./МВт, ч

$$T_{\text{сн2}}^{\text{пот}} = \sum (T_{\text{сн2}}^{\text{пот}} + T_{\text{сн1}}^{\text{пот}}) \quad (15.14)$$

тыс. руб.

$$T_{\text{сн2}}^{\text{пот}} = (T_{\text{ВН}}^{\text{пот}} \times T_{\text{сн2}}^{\text{пот}}) + \Delta T_{\text{сн2}}^{\text{сн2}} + \Delta T_{\text{сн1}}^{\text{сн2}} \quad (15.15)$$

тыс. руб.

Отпуск (передача) электроэнергии территориальными сетевыми организациями

№	Наименование показателя	Отпуск ээ, тыс. кВт·ч	Заявленная мощность, МВт	Присоединенная мощность, МВА	Товарная продукция, тыс. руб.
1	2	3	4	5	6
1	Поступление электроэнергии в сеть — всего				
	в т. ч. из				
1.1	несетевых организаций				
1.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
1.2.1	сетевой организации 1				
1.2.2	сетевой организации 2				
2	Потери электроэнергии — всего				
3	Отпуск (передача) электроэнергии сетевыми предприятиями — всего				
	в т. ч.				
3.1	несетевым организациям				
3.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
3.2.1	сетевой организации 1				
3.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 3.2.1—п. 1.2.1)				
3.2.2	сетевой организации 2				
3.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 3.2.2—п. 1.2.2)				
4	Поступление электроэнергии в ЕНЭС				
	в т. ч. из				
4.1	несетевых организаций				
4.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
4.2.1	сетевой организации 1				
4.2.2	сетевой организации 2				
5	Потери электроэнергии				
6	Отпуск (передача) электроэнергии				
	в т. ч.				
6.1	несетевым организациям				
6.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
6.2.1	сетевой организации 1				
6.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 6.2.1—п. 4.2.1)				
6.2.2	сетевой организации 2				
6.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 6.2.2—п. 4.2.2)				
7	Трансформировано из сети ЕНЭС в:				X
8	— ВН				X
9	— СН1				X
10	— СН2				X
11	— НН				X
12	Поступление электроэнергии в сеть ВН 110 кВ				
	в т. ч. из				
12.1	несетевых организаций				
12.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
12.2.1	сетевой организации 1				
12.2.2	сетевой организации 2				
13	Потери электроэнергии				
14	Отпуск (передача) электроэнергии				
	в т. ч.				
14.1	несетевым организациям				
14.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
14.2.1	сетевой организации 1				
14.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 14.2.1—п. 12.2.1)				
14.2.2	сетевой организации 2				
14.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 14.2.2—п. 12.2.2)				
15	Трансформировано из 110 кВ в:				X

16	— СН1				
17	— СН2				
18	— НН				
19	Поступление электроэнергии в сеть СН1				
	в т. ч. из				
19.1	несетевых организаций				
19.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
19.2.1	сетевой организации 1				
19.2.2	сетевой организации 2				
20	Потери электроэнергии				
22	Отпуск (передача) электроэнергии				
	в т. ч.				
21.1	несетевым организациям				
21.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
21.2.1	сетевой организации 1				
21.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 21.2.1—п. 19.2.1)				
21.2.2	сетевой организации 2				
21.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 21.2.2—п. 19.2.2)				
22	Трансформировано из 35 кВ в:				
23	— СН2				
24	— НН				
25	Поступление электроэнергии в сеть СН2				
	в т. ч. из				
25.1	несетевых организаций				
25.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
25.2.1	сетевой организации 1				
25.2.2	сетевой организации 2				
26	Потери электроэнергии				
27	Отпуск (передача) электроэнергии				
	в т. ч.				
27.1	несетевым организациям				
27.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
27.2.1	сетевой организации 1				
27.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 27.2.1—п. 25.2.1)				
27.2.2	сетевой организации 2				
27.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 27.2.2—п. 25.2.2)				
28	Трансформировано из 10—6 кВ в:				
29	— НН				
30	Поступление электроэнергии в сеть НН				
	в т. ч. из				
30.1	несетевых организаций				
30.2	сетевых организаций				
	в т. ч. из				
30.2.1	сетевой организации 1				
30.2.2	сетевой организации 2				
31	Потери электроэнергии				
32	Отпуск (передача) электроэнергии				
	в т. ч.				
3.1	несетевым организациям				
3.2	сетевым организациям				
	в т. ч.				
32.2.1	сетевой организации 1				
32.2.1.1	также в сальдированном выражении (п. 32.2.1—п. 30.2.1)				
32.2.2	сетевой организации 2				
32.2.2.1	также в сальдированном выражении (п. 32.2.2—п. 30.2.2)				

Руководитель В. Миловидов

Дольщикам поможет бюджет

МЕСТНЫЕ ЗАКОНЫ

Маргарита Спиричева

В ОБЛАСТНОЙ думе в первом чтении принят Закон «О защите права на жилище участников строительства многоквартирных домов на территории Саратовской области».

Закон призван защитить так называемых обманутых дольщиков, пострадавших как от действий, так и от бездействия строительных организаций. Компенсация из областного бюджета будет целевой — на приобретение жилого помещения. Однако вначале обманутый гражданин должен пройти определенную процедуру и встать на учет. Кроме того, нужно иметь на руках вступившее в силу судебное решение о понуждении строительной организации к исполнению ее обязательств или о расторжении договора. После постановки на учет пострадавшим выплачивается компенсация, исходя из средней рыночной стоимости одного квадратного метра.

По официальным данным, число людей, вложивших деньги в строительство квартир и не получивших взамен ничего, по России составляет 20 тысяч. В Саратовс-

кой области насчитывается 1200 семей, потерявших порядка 100 тысяч квадратных метров. Но по части из них вопрос уже удалось решить. 400 семей смогли переоформить договоры, как например, произошло на Лунной, 27, в здании обанкротившегося «Саратовстроя». Буквально на днях еще 52 семьи были исключены из числа обманутых дольщиков. Но, несмотря на все старания областных властей, всегда останется некая часть людей, которым обеспечить их право на жилище по-другому, чем с помощью этого закона, будет невозможно. Например, в случае заключения двух договоров на одну квартиру. Но при этом из 26 проблемных домов, которые грозили превратиться в долгострой, по 11 были найдены решения, как их закончить.

МНЕНИЕ

Людмила Савочкина,
депутат областной думы:

— Уполномоченный орган правительства, который будет составлять реестр обманутых дольщиков, должен вести и другой реестр — недобросовестных руководителей строительных организаций. Люди должны знать фамилии мошенников, которые умышленно не исполняли свои обязательства.

Кстати

В 2006 году прокуратурой области выявлено 711 нарушений в сфере градостроительства. Вынесено 134 представления, по результатам рассмотрения которых привлечено к дисциплинарной ответственности 58 должностных лиц, 626 лиц привлечено к административной ответственности. Наиболее громкое уголовное дело — осуждение председателя ЖСК «Ураган-96», оставившего 220 семей без жилья.

Оценка для чиновника

МЕСТНАЯ ВЛАСТЬ

Андрей Субботин

ПО ИТОГАМ первого полугодия объем валового регионального продукта в Саратовской области превысил 118 миллиардов рублей.

Темпы роста областной экономики обгоняют среднероссийские показатели. Однако ситуация в отдельных районах области не внушает оптимизма. Муниципальные районы сильно отличаются друг от друга не только по уровню жизни и бюджетной обеспеченности, но даже по средней зарплате. Так, в Саратове средняя зарплата превышает 10 тысяч рублей, а в Перелюбском районе составляет всего 4800. По мнению губернатора Павла Ипатова, это зависит в том числе и от профессионализма местной власти.

новники, в областном правительстве разработали собственную методику оценки результативности действий районных властей. Уже два года в Саратовской области составляют рейтинги глав районных администраций.

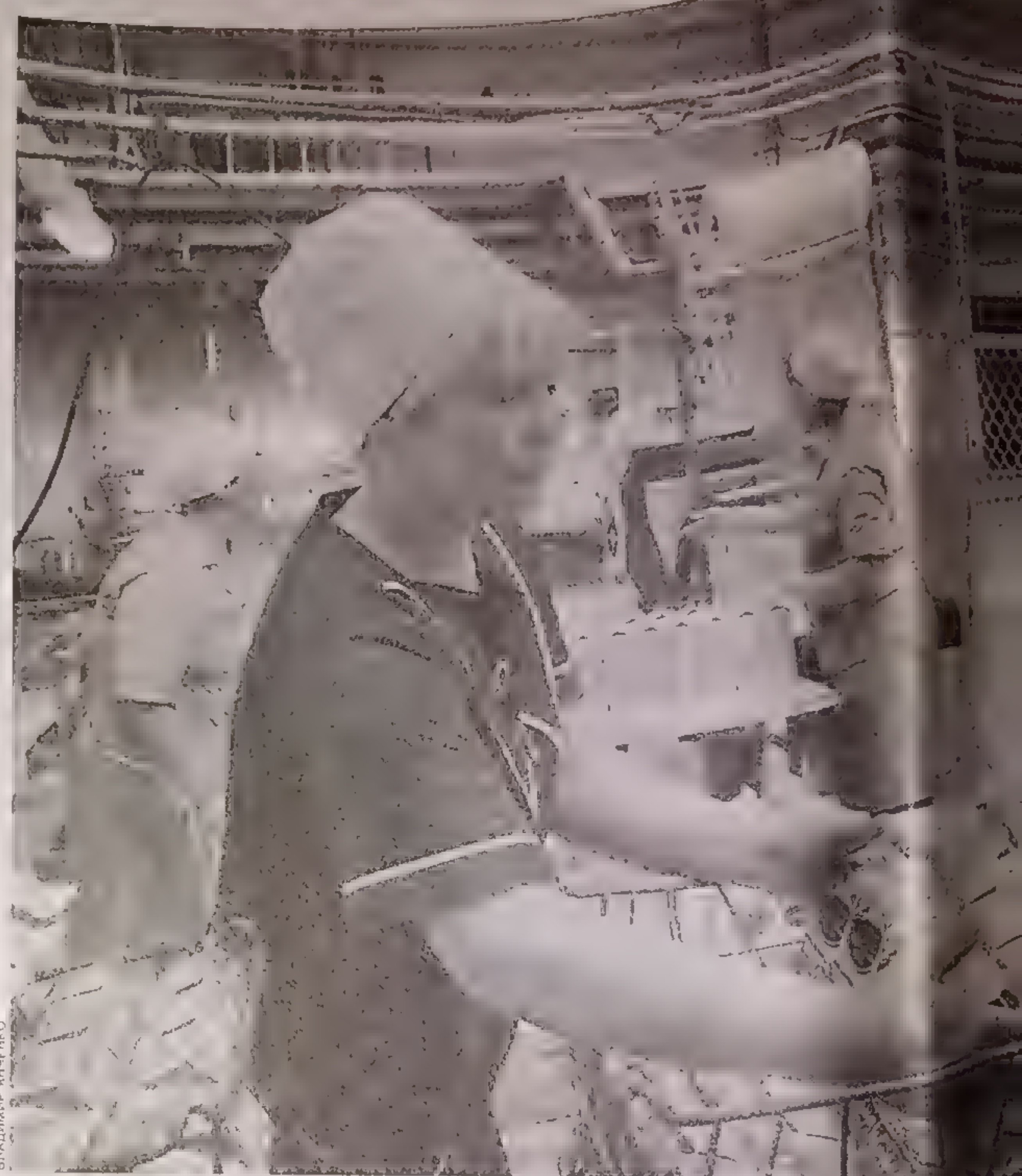
В оценку, помимо макроэкономических показателей, закладываются и ряд данных, которые может оценить каждый человек: рост доходов в бюджет, уровень безработицы, зарплат, рождаемости и младенческой смертности. По последним данным, в числе депрессивных оказались Балтайский, Перелюбский, Ершовский районы.

Оценки, которые выставляют чиновникам, приносят результат. Так, проблема младенческой смертности, судя по всему, стала больше беспокоить чиновников с тех пор, как эти данные стали одним из показателей, по которому в правительстве судят об их работе.

Глава администрации Ардакского района, в котором за пер-

Молочная кооп

поможет увеличить производство продукции



ВЛАДИМИР РЯЗАНОВ

ПО ПРОГНОЗНЫМ оценкам, в этом году в Саратовской области будет произведена 921 тысяча тонн молока. 85 процентов этой молочной реки дают личные подсобные хозяйства.

Между тем с начала года кооперативы закупили у населения всего 2,5 тысячи тонн молока — капля в море. Самим же крестьянам не всегда удается выгодно сбыть свою продукцию.

Чтобы направить молочную реку в кооперативное русло, кооперативы должны стать стабильно работающей сетью, считают в министерстве сельского хозяйства. По информации облминсельхоза, с начала года уже зарегистрировано 15 снабженческо-сбытовых кооперативов, а всего их намерены создать 29.

Но как неоднократно заявля-

ли саратовские чиновники, количество кооперативов — не самоцель, главное — эффективность их работы. И потому параллельно с развитием сети сельской потребительской кооперации постоянно идет поиск и отбор базовых моделей кооперативов, доказавших свою конкурентоспособность и привлекательность для населения.

Как увеличить производство молочной продукции, наладить ее устойчивый сбыт, используя кооперативный рычаг? Убедительный ответ на эти вопросы нашли в Ершовском районе. За счет поддержки личных подсобных хозяйств, массового вовлечения их владельцев в кооперативное движение этот район сумел выйти в число областных лидеров по производству молока.

Суть ершовского опыта состоит в объединении потенциала крупных хозяйств, кооперативов и переработчиков сельхозпродукции. Такой пилотный проект успешно реализован в снабженчес-

ко-сбытовом линник» при одного из мес ного из молко

В шести н расположен хозяйства, м сдают 320 ли стый годово семьи в 25 т корову за пр ную продукт Высокая про

Сергей ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЯ ОБЛАСТИ:

— Опыт «Целини ет преиму ванной це ператив В этом к дуктивно одство

Мост к октябрю

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Марта Ухова

ПРОДОЛЖАЕТСЯ РЕМОНТ МОСТА НА АВТОДОРОГЕ ЖДАНОВКА – КРАСНЫЙ КУТ у села ЛЕБЕДЕВКА КРАСНОКУТСКОГО РАЙОНА.

Как сообщили корреспонденту «РГ» в комитете по дорожно-транспортному строительству и эксплуатации дорог Саратовской области, мост через овраг Отрожный давно устарел и не соответствует требованиям по грузоподъемности. Результаты обследования показали, что у трехпролетного моста балки пролетных строений находятся в неудовлетворительном состоянии; конструкции деформационных швов на проезжей части разрушены.

Справка «РГ»

По данным комитета по дорожно-транспортному строительству и эксплуатации дорог Саратовской области, всего в области насчитывается 508 мостов, 170 из которых нуждаются в срочном ремонте. На данный момент мост Урбах – Ждановка (Новоузенский район) и мост через реку Большой Узень (Александров Гай) отремонтированы и сданы в эксплуатацию. Починки ожидают еще пять мостов в Дергачевском, Екатериновском, Балашовском и Саратовском районах. По словам дорожников, в год удастся отремонтировать 5-7 мостов.

Перильное ограждение имеет дефекты, поэтому нет достаточной безопасности движения.

Длина моста после ремонта составит 39,23 метра, габарит проезжей части 8 метров, с устройством двух тротуаров и барьерного ограждения. На это из областного бюджета выделено 11,4 миллиона рублей.

Уже сейчас смонтированы опоры и дополнительные металлические балки, продолжается бетонирование накладной плиты. Планируется выполнить комплекс работ по усилению балок пролетных строений и расширению проезжей части за счет установки дополнительных балок.

Ввод объекта в эксплуатацию намечен на октябрь. Сейчас автотранспорт идет по временной объездной дороге.

На правах рекламы

Надежная труба

В Саратове началось строительство новой тепломагистрали

ИНВЕСТИЦИИ

Любовь Шаршавова

НА ТОРЖЕСТВЕННОЙ ЦЕРЕМОНИИ СВАРКИ ПЕРВОГО СТЫКА БУДУЩЕЙ ТЕПЛОМАГИСТРАЛИ ПРИСУТСТВОВАЛИ ПЕРВЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ ОБЛАСТИ И «ВОТГК».

Для обеих сторон – это знаковое событие, яркий пример частно-государственного партнерства. Этот крупнейший по объемам капиталовложений (стоимость магистрали оценивается в 400 миллионов рублей) проект в саратовской теплоэнергетике за последние годы будет способствовать реализации национального проекта «Доступное и комфортное жилье».

Магистраль № 8 будет обеспечивать теплом от ТЭЦ-5 новые микрорайоны в Солнечном поселке, которые возводятся в рамках национального проекта. Надежное снабжение теплом и горячей водой получают новостройки микрорайонов 1А, 6 и «Авангард», а в дальнейшем и микрорайона 7, который планируется возводить по соседству. Уже в сентябре должны пройти

подъездов стандартных девятиэтажек.

Первый стык варили рабочие генподрядной организации «Саратовское производственное ремонтное предприятие», которым предстоит за 14 месяцев проложить трубы на расстоянии более чем три с половиной километра параллельно уже действующей магистрали № 1. Новые трубы разительно отличаются от старых – они предизолированные, на них уже на заводе нанесена пенополиуретановая изоляция, покрытая сверху оцинкованным железом. Современная технология имеет неоспоримые преимущества – удлиняется срок жизни трубы, значительно снижаются потери тепла при транспортировке.

Для энергетиков строительство магистрали стало стартом инвестиционной программы в нашей области, рассчитанной до 2012 года, которую гендиректор «ВОТГК» Василий Никонов оценил в 6 миллиардов рублей. На очереди – строительство тепломагистрали в Энгельсе.

– Реализация инвестиционного проекта по модернизации коммунальных сетей повысит

ки, количество не само-дельно с-й потре-бостоян-базовых показав-способ-сть для водство-дить ее-уя кооп-итель-нашли-ет под-х-их-е дви-йти в-про-

ю-сбытовом кооперативе «Целинник» при активном участии одного из местных хозяйств и одного из молкомбинатов области. В шести населенных пунктах, расположенных на территории хозяйства, молоко в кооператив сдают 320 личных подворий. Чистый годовой доход крестьянской семьи в 25 тысяч рублей на одну корову за произведенную молочную продукцию здесь не редкость. Высокая продуктивность и доход-

Крестьянское молоко нашло дорогу к потребителю.

ность молочного животноводства обеспечена за счет взаимовыгодного сотрудничества кооператоров и хозяйства, которое производит для личных подворий корма по фиксированным ценам, причем цены эти ниже рыночных. А кооператоры расплачиваются за эту услугу произведенной продукцией.

КОММЕНТАРИИ

Сергей Горбунов,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ:

Опыт работы кооператива «Целинник» наглядно показывает преимущества умело организованной цепочки: население – кооператив – переработка продукции. В этом кооперативе растет продуктивность животных и производство молока. Растут и доходы

его членов – владельцев личных подсобных хозяйств: кооператоры зарабатывают за месяц более миллиона рублей. Не каждое крупное сельхозпредприятие области может позволить себе сегодня такой ежемесячный фонд заработной платы. На состоявшемся в Ершовском районе совещании-семинаре поставлена задача уже в ближайшее время создать аналогичные кооперативы в каждом районе области.

ДИРЕКТОР ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА — Н. ДЕПЬРЕВА
РЕДАКТОР ВЫПУСКА — Е. МУЗАЛЕВСКИЙ

...Саратовской области...
...работы кооператива...
...наглядно показыва...
...и при этом растет про...
...животных и произв...
...молока. Растут и доходы...

...пользователей личных...
...зарабатывают за месяц более мил...
...рублей. Не каждое крупное...
...сельхозпредприятие области мо...
...жет позволить себе сегодня такой...
...ежемесячный фонд заработной...
...платы. На сегодняшний день в Киров...
...районе кооперативы с каждым...
...днем становятся все более и более...

...Горячей водой получают ново...
...стройки микрорайонов 1А, 6 и...
...«Авангард», а в дальнейшем и...
...микрорайона 7, который плани...
...руется возводить по соседству...
...Уже в сентябре должны пройти...
...земельные аукционы среди зас...
...тройщиков. Кроме того, маги...
...страль позволит перевести на...
...теплоснабжение от ТЭЦ-5 по...
...требителей девяти устаревших...
...котельных Ленинского и Киров...
...ского районов. По мнению энер...
...гетиков, ее мощности хватит...
...для обогрева квартир 150...

...имущества - удлинения стое...
...жизни трубы, значительно сни...
...жаются потери тепла при...
...транспортировке.
...Для энергетиков строитель...
...ство магистрали стало старым...
...и знакомым проектом, который в...
...области, как и в других...
...областях, является одним из...
...основных объектов...

За кадром

И на мздоимцев есть свои особенности

...мер, поступа...
...ослю или его...
...ся на взятку...
...иссии, если в...
...наний ему не...
...баллов?
...поступле...
...имо. Но ведь...
...о им и так...
...уже случаи...
...Представьте...
...и ускорить...
...«подмазал»...
...орого, тре...
...четвертом...
...слишком...
...становится...
...потрачены...
...за и до за...
...ать? Пред...
...тс: суще...
...яч рублей...
...атной до...

...ко раз прекращали... «за отсут...
...ствием состава преступления»! А...
...сейчас, когда оно наконец-то по...
...лучило ход. Паскаль, не раздумыв...
...вая, подался в бега.

В вузах — чаще,
В комитетах — больше

Червяков | И все же на первом...
...месте по числу взяток сегодня на...
...ходятся вузы. Вступительные эк...
...замены, переводы с одной формы...
...обучения на другую, дипломы...
...сессии, зачеты — трудно перечис...
...лить все услуги, за которые берут...
...ся взятки. Однако большинство...
...таких сделок остаются за кадром...
...Причины, по которым абитуриен...
...ты или студенты не спешат разоб...
...лачать мздоимцев, очевидны. Но...
...и такое случается. Недавно за...
...«подношение» в размере 15 тысяч...
...рублей был задержан декан аграр...
...ного университета.

А вот расценки на нелегальные...
...платные услуги выше всего у чи...
...новников комитетов по земель...
...ным отношениям. И дело не толь...
...ко в том, что земля нынче дорого...
...стоит, особенно в центре города...
...Просто в этих вопросах требуется...
...огромное число согласований, и...
...если удалось решить дело за три...
...года, считайте, что вам повезло...
...Это даже не мои слова, это из ин...
...тервью нашего президента.

...ие 8 лет к...
...им милиционерам не...
...ни одного заявления...
...ельстве взятки

...ующим...
...платить...
...тла...
...щение в...
...усилия...
...да, но...
...но вас...
...ничать...
...робле...
...лучал...
...ечати...
...потен...
...дыва...
...рсант...
...цией...
...сь все...
...звонил...
...алуй...

РГ | Вы верите, что ситуацию с...
...коррупцией можно изменить к...
...лучшему?

Червяков | Полностью искоре...
...нить коррупцию нельзя, изменить...
...ситуацию можно. Для этого нужно...
...постоянно совершенствовать зако...
...нодательство и убеждать людей —...
...в стране можно и нужно жить по за...
...кону. Даже если просто уменьшить...
...число бюрократических барьеров...
...уже будет легче дышать. Не слу...
...чайны в правительстве нашей обла...
...сти сегодня пытаются опробовать...
...принцип «единого окна».

Одно только следует помнить: ко...
...рыстный человек изобретателен, и...
...только от нас зависит, станут ли...
...его аппетиты еще больше.

Кстати

По данным ГУВД Саратовской области, только в первом...
...полугодии 2007 года количество выявленных фактов...
...получения взятки увеличилось на 13,7 процента...
...(83 случая), дачи взятки — на 5,9 процента (36 случаев).

Сообщить о случаях вымогательства взяток граждане...
...могут по телефону: 741-726.



Первый шов сварен!

Поздравляем!

Валерия Александровича Козлова —
начальника
Управления
Судебного
департамента
с юбилеем!



От всей души желаем Вам, дорогой Ва...
...лерий Александрович, доброго здоровья...
...семейного благополучия, неиссякаемой...
...энергии, многих активных лет и чувства...
...удовлетворения от нелегкой и ответствен...
...ной работы в организационном обеспече...
...нии деятельности судов области.

Коллектив управления

Гражданский

Первыми сделать его должны собственники, средний

позиция

**В. Коптев-Дворников,
Д. Дворников**

АССОЦИАЦИЯ НЕКОММЕРЧЕСКИХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ЗАЩИТЕ
ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ ПРАВ
«ГРАЖДАНСКИЙ КОНТРОЛЬ»

ПИК СЕЗОНА отпусков, кото-
рый, несмотря на аномаль-
ную тропическую жару, тра-
диционно заморозил обще-
ственную жизнь и полити-
ческую активность, неумо-
лимо отступает, возвращая в
сознание и души россиян
будничные заботы о хлебе на-
сущном и благополучии чад.
Однако «постотпускная» де-
прессия сезона-2007 обога-
щена особыми эмоциональ-
ными красками — в стране
практически сформирова-
лось предвыборное настрое-
ние. Для многих инициатив-
ных деловых людей времен-
ная перспектива делится на
«до» и «после» выборов. Ти-
пичное обсуждение какого-
нибудь долгосрочного биз-
нес-проекта обязательно пре-
дусматривает чью-то репли-
ку о необходимости пере-
смотра внешних обстоя-
тельств именно «после» мар-
та 2008-го. Далее оратор дела-
ет многозначительный
взгляд, а аудитория погружа-
ется в задумчивую тишину.

Предстоящие выборы уже не впи-
сываются в выстроенный ряд
предыдущих трех кампаний, на-
чатых с 1993 года. В ставшей при-
вычной, как сериал, формуле
«Ельцин — Зюганов» выборы
представляли собой всероссийс-
кое казино, где основным моти-
вом избирателя, за кого бы он ни
голосовал, была лишь «надежда»
на счастливое «когда-то», и толь-
ко узкий круг ничем не ограни-
ченных лиц четко представляли
практическую значимость сохра-
нения демократии.

Сегодня изменилось несколько
определяющих обстоятельств.
«Расширился круг экономически
активных людей, которым есть что
терять в случае неадекватного вы-
бора талантливейшей на сюрпризы
России. Это честные граждане, ко-
торые своим трудом, своей квали-
фикацией формируют реальный
средний класс собственников. Га-
лочка в декабрьском и мартовском
избирательных бюллетенях это

компания выдавала следующее
поистине гениальное решение:
«Российский средний класс — это
люди, которые регулярно покупа-
ют себе минералку без газа в боль-
ших бутылках». Большинству лю-
дей тогда казалось диким покупать
то, что течет из-под крана.

Сегодня идентификация класса
российских собственников, не тре-
бует подобных «нанотехнологий».
Он формируется устойчиво и ста-
бильно. А Россия, исторически яв-
ляясь одной из важнейших евро-
пейских стран, определяющей об-
щий культурно-политический об-
лик континента, пережив феодаль-
ную разруху, естественным эволю-
ционным путем возрождает и фор-
мирует подлинные европейские
общественные институты, важ-
нейшим из которых является ста-
бильная эффективная и прозрач-
ная избирательная система.

Знаковым явлением сегодняш-
него предвыборного настроения
является уникальное и непрерыв-
но жужжащее из всех приемников
слово «преемник». Понятие цели-
ком и полностью сгенерирован-
ное, растиражированное отече-
ственными СМИ. В этом сезоне это
понятие имеет полумистический,
интригующий смысл, примерно
такой же, как в начале девяностых
слово «НЛО», о котором, как, кста-
ти, и сегодня о «теории преемни-
ка», знал каждый читатель из обе-
зумевших от свободы газет. «Пре-
емник» — это информационный
продукт, которым можно подраз-
нить целевую аудиторию конкрет-
ного издательского дома. В Интер-
нете частенько «новостной» бан-
нер «Путин назвал преемника»,
соседствует с какой-нибудь «Оче-
редной выходкой Ксюши Собчак»,
что наглядно показывает уровень
и глубину политической аналити-
ки. В чем причина? Сегодня насе-
ление в целом стало гораздо менее
политизировано. Сознание и па-
мять обывателя не цепляются за
фамилии политиков. Даже тради-
ционно информированные мало-
обеспеченные слои населения едва
ли сходу назовут фамилии руково-
дителей всех действующих парла-
ментских фракций. Всю тяжесть
взглядов и мысленных пожеланий
населения выдерживает один
лишь министр Зурабов. Это оче-
видный признак стабильности.
Сегодня мы решаем задачи в скуч-
ном для обывателя рабочем по-
рядке, а не путем шоковых терапий
и хирургии. С другой стороны,
приближение выборов заставляет

протест, а нормальный техниче-
ский механизм оценки стратегии

оценка отмены порога явки изби-
рателей, как «недемократиче-
ской»

Выборы депутатов Государственной
Думы Федерального собрания
Российской Федерации 2007 года

"Партия 1"

"Партия 2"

"Партия 3"

"Партия 4"

Прогнозы результатов голосования

Всего 90 507

Всего 49 545

Всего 61 274 152

Всего 38 024 794

Всего 62,06%

9 35

6 34

4 72

16 20

ГРАЖДАНСКИЙ ВЫБОР

Собственники, средний класс в общеевропейском понимании

31 августа 2007 ПЯТНИЦА № 192 (4455)

Государственной Думы
Федерального Собрания
Федерального Собрания

23.08.2007
11:15:11

Подано гласов	Число	Процент	Число
9 350 241	24,62%	115	
6 344 840	16,70%	78	
4 721 896	12,43%	58	
16 202 447	42,66%	199	



Человек, который не пошел на выборы, таким образом, сознательно оставляет право выбора более активным гражданам.

23 августа в ЦИКе прошла репетиция выборов.

ляет проявлять себя такому явлению, как пресловутый «административный ресурс». Незаконное вмешательство действующих чиновников в любую предвыборную кампанию видно невооруженным глазом. Оно не может быть незаметно, т.к., исходя из своих задач, направлено на внимание избирателя. И если любая форма обмана и недобросовестного поведения на бытовом уровне заставляет каждого человека сделать соответствующие выводы и больше никогда не иметь дела с тем, кто повел себя непорядочно, то почему этого не происходит в процессе выбора будущего для страны? Ведь в этом случае использование административного ресурса превращалось бы в медвежью (простите за каламбур) услугу, в большинстве случаев потеряло бы актуальность без громких судов и скандалов. Ответ прост: уровень мотивации и понимания своих интересов на колхозном рынке при покупке картошки значительно выше, чем при участии в выборах.

Государство сделало первый шаг на пути к созданию условий и «питательной среды» для формирования гражданского общества. Ответным шагом со стороны граждан должно стать активное и осознанное участие в политической жизни государства. Наибольший вклад в этот процесс должны сделать по своей природе и заинтересованности наиболее активные представители общества — собственники, представляющие настоящий средний класс в общеевропейском понимании. Это люди, имеющие реальную собственность (начиная с квартиры и приусадебного участка, либо своего дела). В их задачу входит осуществление гражданского контроля за выборным процессом на всех его стадиях. Гражданский контроль и позиция собственников призваны сформировать устойчивую общественную пирамиду, в которой представители элиты сами являются субъектами избирательного процесса, а низы, благодаря активной позиции среднего класса получают информацию и реализуют сложившееся общественное мнение, а, следовательно, и результат голосования.

К сожалению, общероссийский комплекс неполноценности мешает нам озвучить и осознать тот факт, что российская избирательная система и законодательство по

года, Акт о содействии Америке в проведении голосования 2002 г. и т.д. При этом процесс выборов органов власти на уровне этих самых штатов регулируется зачастую противоречащими друг другу хартиями местного самоуправления. Что удивительно, избирательная система многих штатов задействована в регулировании генеральных (общегосударственных) выборов. В результате, среди правовых актов всего мира, изучающих избирательное право, законодательство США в этом вопросе считается чрезвычайно несистематизированным.

При формировании российского избирательного права российские законодатели были свободны от груза неуклюжей традиционности некоторых норм, подлежащих соблюдению с целью защиты культурной самоидентификации, как это часто происходит в странах, которые гордятся историей своей демократии. При этом следует учитывать географические особенности территории России, ее федеративное устройство и другие факторы, делающие обеспечение проведения выборов весьма трудным проектом. Ни одна страна в мире не проводит выборы в 11 часовых поясах, и 86 (а ранее и в 88) субъектах многонациональной Федерации, однако эти факты являются для большинства привычными и обыденными. Как полеты в космос.

Когда система работает, то ответственность за ее эффективное использование лежит на пользователе, и результат зависит от того, как он контролирует процессы в рамках работы этой системы. Применительно к системе избирательной — это формы и методы гражданского контроля.

Важным событием прошедшего лета стало заседание «круглого стола», прошедшее в ЦИК РФ 17 июля 2007 с участием В. Чурова и других членов комиссии, а также представителей неправительственных общественных организаций. Отрядным фактом является уверенная и открытая позиция руководства ЦИК и его готовность отвечать на самые острые и придирчивые вопросы общественности. Кроме того, в ходе встречи не было места общим, поверхностным и заоблачным темам о поруганной свободе выбора, напротив, участники обсуждали на достаточно высоком профессиональном

активных людей, которым есть что терять в случае неадекватного выбора талантливой на сюрпризы России. Это честные граждане, которые своим трудом, своей квалификацией формируют реальный средний класс собственников. Галочка в декабрьском и мартовском избирательных бюллетенях это уже реальная ответственность, а не отчаянный удар по кнопке привокзального игрового аппарата. Интересный пример из жизни. В девяностых годах одна очень уважаемая консалтинговая компания для маркетинговых целей своего клиента пыталась хоть как-то определить российский средний класс. На максимуме мозгового напряжения своих весьма квалифицированных и, как видно из итога, весьма талантливых сотрудников, с титаническим усилием

взглядов и мысленных пожеланий населения выдерживает один лишь министр Зурабов. Это очевидный признак стабильности. Сегодня мы решаем задачи в скучном для обывателя рабочем порядке, а не путем шоковых терапий и хирургии. С другой стороны, приближение выборов заставляет задуматься о судьбе своих проектов или о будущем сына-выпускника, который нашел отличную работу в успешной компании. Рассказами о «страшных» коммунистах или «злом гении» Чубайса сегодня сложно заставить скупить тираж или перейти по ссылке на нужный сайт. «Преемник» — это находка. Но, следует заметить, пока единственная.

Современная Россия должна продолжить движение к модели, когда выборы — это не шок или

протест, а нормальный технический механизм оценки стратегии развития страны. Переход к следующему этапу посредством обмена мнениями сотни миллионов избирателей.

Признаками наличия такого движения, безусловно, является произошедшая в этом году актуализация избирательного законодательства.

В первую очередь новеллы российского избирательного права направлены на повышение ответственности за гражданскую позицию. Даже за факт ее наличия и отсутствия. Совершенно непонятна

оценка отмены порога явки избирателей, как «недемократической». Скорее всего, при такой оценке имеет место психологический эффект, причиной которого стала отмена права «проголосовать ногами». Однако, это всего лишь стереотип, оправдывающий пассивность. Трудно заподозрить в недемократичности избирательное законодательство, например, Франции, которое не содержит положений о «пороге явки» или о графе «против всех», но при этом обеспечивает ту самую явку избирателей на уровне, превышающем 80%.

Целый выбор тельно более а многое твенно диктов ной вы Если в оппози тивнее анализе голосуе стратеги и стиму торат эв ноценно

Астана с чист

Сплав рынка и жесткой руки — рецепт экон

СПЕЦКОМАНДИРОВКА

Евгений Арсюхин

АСТАНА

НА БАНКНОТАХ КАЗАХСТАНА ИЗОБРАЖЕНА РУКА. НИКТО ОСОБО НЕ СКРЫВАЕТ, ЧТО ЭТО РУКА ПРЕЗИДЕНТА НУРСУЛТАНА НАЗАРБАЕВА. БЕРЕШЬ В РУКИ КУПЮРУ — ПОЖИМАЕШЬ РУКУ. В ЭТОМ — ВСЯ СУТЬ КАЗАХСКОЙ МОДЕЛИ: ДАЖЕ В ТАКОМ СУГУВО РЫНОЧНОМ ИНСТРУМЕНТЕ, КАК ДЕНЬГИ, ЗРИМО ПРИСУТСТВУЕТ ВОЛЯ ПРЕЗИДЕНТА.

Блестящий фасад

Кто не слышал, что новая столица страны Астана построена в голой степи с нуля (Целиноград не в счет — он теснится на другом берегу реки), что там страшный климат, народ ехать туда не хочет и его палками загоняют?

Про климат — правда. Про людей — тоже, но устаревшая: десять лет назад в самом деле страшно было бросать теплую Алма-Ату и переезжать во времянки. В остальном Астана потрясает.

Астана — символ нового Казахстана. Космополитичный получил символ. Строят иностранцы. Лучшие: Кисе Курокава и сэр Норманн Фостер развернулись, не сдерживаемые никем и ничем. Их всю жизнь зажимали города. Здесь перед ними постелили чистый лист. Степь пришла по вкусу и японцу, и европейцу.

Я не знаю, что испытывали они, когда проектировали «памятник руке Назарбаева» (неофициальное название монумента, в центре которого — слепок руки президента, на которую счастья ради непременно нужно

положить свою руку). Когда-то архитекторы рвались в советскую Россию «строить для свободных людей». Зачем рвутся в Казахстан сегодня? И зачем человеку, утвердившему свою руку и здесь, и на банкнотах, все это понадобилось?

А зачем понадобился Петербург Петру? Триумф самодержавия, символ новой, европейской ориентации страны. Астана — из этого ряда. С одной поправкой. Все здесь, и «памятник руке» тоже, строили сугубо рыночными методами. Астана с самого начала стала особой экономической зоной и вообще воплотила в себе все новые экономические веяния, как то: кластеры, государственно-частное партнерство, тендеры и прочий либерализм. В этом парадокс: рыночные механизмы реализуют волю одного человека. Рука правителя ставит точку на карте, а свободный бизнес творит в этой точке, как умеет.

А каково живет людям «внутри концепции»? Люди ворчат: кроме пробок, никаких признаков столичности. Театры есть — культуры нет, библиотеки есть — читателей нет. Алма-Ата уже не та, Астана еще не та. Стекло, бетон и воля правителя не меняют в одночасье людей.

А тем временем стекло и бетон начинают наступать на людей. Пока небоскребы — прихоть: земля дешева, те же 50 этажей проще на землю положить. Но земля стремительно дорожает. Старые «дачи»-лачуги сносят квадратными километрами, выплачивая народу за шесть соток по 10 тысяч долларов. Но на очереди — квартал новых особняков, которые тоже придется снести, чтобы возвести самое удивительное жилое здание на свете — «Облака» (хао-

тичный набор нестройно рвущихся в небо бетонных глыб, висящих почти на честном слове, и нарочито скрепленных арматурой, небрежно обхватывающей дом по периметру). Владельцы особняков просят за свои новоделы миллионы. Заплатят ли им, не знает никто.

Проще в старой части города, которую «расшивают», лужковскими темпами снося пятиэтажки, а также не ведомые Москве щитовые и каркасно-камышовые бараки. Но никакие темпы не помогут хоть отчасти избавиться от проклятия Астаны — зимних ветров. Вокруг города посадили десятки тысяч деревьев. Даже президент не может приказать им расти быстрее.

Воля и рынок

Откуда у Казахстана деньги на все это, на Фостера, на «Облака», на новые дороги и электростанции? Деньги приносит бизнес. А бизнесу дает работу власть. Или не дает.

Взять Соглашения о разделе продукции (СРП) — механизм, при котором иностранец осваивает участок недр, получая за это на определенный срок часть добытого. В России это дело внедрили в тяжелые 90-е под возгласы: «Родину продаем!», а теперь почти отказались. В Казахстане, единожды внедрив, не отказываются. Но, скажем, компанию Епi могут лишиться статуса оператора на месторождении Кашаган, поскольку премьер страны заявил, что «разочарован» результатами. И не нужны анекдотичные «экологические рейды», слова премьера достаточно, но прост и рецепт «помилования»: аналитики спокойно говорят, что, если Епi ужмет свою долю, ее простят.

Очень просто и с иностранными авиакомпаниями. Без всякой лирики о «поддержке отечественного перевозчика», всех — сюда. Но за малейший прокол — вон отсюда. Так на днях из страны изгнали турецкую SAGA AIRLINES всего лишь за то, что при взлете в Алма-Ате экипаж заподозрил поломку, резко затормозил и погасил шины.

Или взять особые экономические зоны. Ими управляет не государство: так, зоной в Астане рулит эмиратовская фирма Higher Corporation for Specialized Economic Zones. Однако свои планы и свершения эмиратовцы чутко сверяют с акимом (мэрией) Астаны.

Назарбаев — прагматик, вот в чем штука. Это хорошо замечает

чески каз се открыт канал цен ров «мож реориент российско ких эконо ких интер рона вели сначала по потом, есл Дон-2. Пус тов. И тот к бопровод. наш, потом

Пере Н

А еще Ка от углеводо складирует

В Казахстане заработки повысились настолько, что в страну вернулись почти полмиллиона чело

и российский бизнес. Астана участвует в планах Москвы по транспортировке туркменских и узбекских углеводородов, но столь же активно работает на нефтепроводе Баку—Тбилиси—Джейхан. Другой пример: Астана даже России не уступит «свой» проект нового канала из Каспийского бассейна в Черное море. Заручившись поддержкой Калмыкии и Ростовской области, правительство Казахстана поручило сравнить эффективность двух проектов Евразийскому банку развития — структуре формально российско-казахской, но факти-

стране суще Икенно из же не из Н туидею и Р В лучши а. — споро не было и не злен Фонд ии, а цена фти. начин адут не в бю злена в 1 Это значит, фтильвина рализуется. анопилл 2 на. Китати

Человек, который не пошел на выборы, таким образом, сознательно оставляет право выбора более активным гражданам. Как и многое в современной государственной политике, этот шаг продиктован не какой-то сиюминутной выгодой для партии власти. Если вдуматься, то избиратели оппозиционных партий в разы активнее тех, кто, не утруждая себя анализом политического спектра, голосует за ЕР. Сделана серьезная стратегическая попытка научить и стимулировать аморфный электорат эволюционировать в полноценное гражданское общество.

23 августа в ЦИКе прошла репетиция выборов.

Вместо обличающего «диалога» с телевизором пойти и проголосовать за наиболее соответствующую убеждениям партию. Потрудиться изучить списки кандидатов и предвыборную программу, чтобы сформулировать свое решение. Это очевидные шаги для общества, живущего по демократическим принципам, и очень трудные для народа, который по инерции продолжает себя убеждать, что с ним не считаются. Та же инертность сознания масс позво-

процесса, а низы, благодаря активной позиции среднего класса получают информацию и реализуют сложившееся общественное мнение, а, следовательно, и результат голосования.

К сожалению, общероссийский комплекс неполноценности мешает нам озвучить и осознать тот факт, что российская избирательная система и законодательство по своему качеству и эффективности действия объективно имеет множество преимуществ перед западными, в особенности — англосаксонскими системами. Так избирательное законодательство США сформировано из целого ряда федеральных актов помимо Конституции: таких, как Акт об избирательном праве 1970 года, Акт о федеральных избирательных кампаниях 1971 г., Акт о регистрации избирателей 1993 года, Акт о реформе двухпартийной кампании 2002

твенных общественных организаций. Отрядным фактом является уверенная и открытая позиция руководства ЦИК и его готовность отвечать на самые острые и придирчивые вопросы общественности. Кроме того, в ходе встречи не было места общим, поверхностным и заоблачным темам о поруганной свободе выбора, напротив, участники обсуждали на достаточно высоком профессиональном уровне тонкости избирательного процесса и процедур, реальные проблемы и пути их решения.

Очень хочется надеяться, что проявившийся в последнее время рост качества деятельности гражданских институтов станет устойчивым и убедительным признаком излечения онемевших по разным историческим причинам органов души, отвечающих за процессы реализации каждой личности в полноценную, и что многие никак не хотят понять интереснейшей общественной жизни.

Чистого листа

рецепт экономического «плова» по-казахски

иностранцы. Без всякой же отечественных, всех — сюда. окол — вонотиз страны из GA AIRLINES о при взлете в подозревал по-мозил и пожегые экономиуправляет не ной в Астане фирма Higher Specialized ако свои платратовцы чут-ом (мэрийей)

матик, вот вшо замечает

тانه заработки

сь настолько,

ану вернулись

миллиона человек

ес. Астана Москвы по кменских и родов, но отает на не-Тбилиси-мер: Астана нит «свой» из Каспий-е море. За-ой Калмы-сти, прав-поручи-ость до-му, бану-ормали-о ф

чески казахской. В местной прессе открыто пишут, что казахский канал ценой 6 миллиардов долларов «может повлечь за собой переориентацию приграничной российской элиты в сферу казахских экономических и политических интересов», а казахская сторона великодушно предлагает сначала построить «Евразию», а потом, если захочется, и Волго-Дон-2. Пусть расцветают сто цветов. И тот канал, и этот. И тот трубопровод, и этот. Но сначала — наш, потом — «этот».

Перенорвежить Норвегию

А еще Казахстан берет деньги от углеводородов. Но почти все складирует: Стабфонд в этой

фтеденег идет часть от продажи госимущества. Деньги теоретически предназначены на развитие инфраструктуры и создание рабочих мест, а пока они лежат преимущественно в долларовых инструментах и управляются частично своим минфином, частично — иностранными операторами, которых выбирают по тендеру.

Тратить сверхдоходы, как бы помимо фонда, впрочем, стали еще в 2001 году, когда создали Банк развития Казахстана. За годы независимого существования (в 2006 году он вошел в состав Фонда устойчивого развития, о котором — ниже) банк успел прокредитовать 40 проектов на общую сумму 2 миллиарда долларов. Сумма не поражает, зато кредиты банк дает очень длинные — так, кредит в 10 лет считается «коротким», а средняя ставка — 8,51 процента. Деньги идут на такие кластеры, как металлургия, транспорт, текстильная и пищевая промышленность, стройматериалы и нефтегазовое машиностроение. Проекты выбираются так, чтобы хотя бы 30 процентов товара шло на экспорт. Другое требование — создание рабочих мест с высокой зарплатой (банк говорит, что ему удалось создать 14 тысяч рабочих мест со средней зарплатой 37,5 тысячи тенге в месяц, то есть 8300 рублей).

Настал день, когда и сам банк, и другие институты развития сошлись под крышей Фонда устойчивого развития «Казына» (помимо банка туда попали Инвестиционный фонд, Инновационный, а также куча других государственных корпораций). Цель этой машины — вбросить в экономику государственные деньги так, чтобы построенный объект не был связан с углеводородами и

чтобы на один тенге государственных денег приходилось бы 2—3 тенге частных.

Понятно, что за столько лет институты развития уже кое-что сделали, кроме буклетов. Это Майнакская ГЭС, ЛЭП «Север—Юг», железная дорога, текстильные и стекольные заводы и даже искусственный спутник Земли. Какая у фонда главная проблема — догадайтесь с трех раз: как раз та, за которую все это хозяйство критикует МВФ. Дешевые государственные деньги отбивают у частных охоту к инвестициям. Проблему признает не только МВФ: глава «Казына» Кайрат Келимбетов предложил поделить риски с частниками так, чтобы они с рынка не уходили.

Народ вернулся

А что народ? Еще года три назад мой друг, китаист, вернувшийся из Синьцзяна (Китай), с изумлением рассказывал мне, что казахи, ездившие некогда туда на заработки, а то и осевшие там, возвращаются на родину. Эксперты признают, что заработки в Китае пока повыше, но уже не настолько, чтобы имело смысл обретаться на чужбине. Так в страну вернулось почти полмиллиона человек. Что же их тут ждет?

Средняя зарплата по стране составляет 150—250 долларов, в городах люди получают примерно 500—600 долларов. Не ахти какие деньги, зато и расходы не российские. Так, обитатель старого фонда Астаны на ЖКХ тратит примерно 1000 российских рублей в месяц, житель элитного дома — примерно 3 тысячи. Базары радуют россиянина: картошка и огурцы — по 55 тенге (12 рублей), персики — по 300 (65 рублей), дыни — по 70 за кило (16 рублей).

Однако говорить о зарплате имеет смысл только тому, у кого есть работа. Между тем в стране с населением в 15 с небольшим миллионов человек, по официальным данным (как водится, заниженным), 646,7 тысячи человек безработных. По опросам, среди страхов населения на первом месте идет страх потери работы. В чем причина? В гастарбайтерах. Как говорят здесь, «у каждого казаха живут киргиз и узбек». Житель Ташкента за месяц зарабатывает в Казахстане свою узбекскую годовую зарплату. Что интересно, мигрантов почти не гоняют: ту же Астану кто-то строить должен, без приглашенных рук цена фостеровских затей взлетит выше всех приличий.

Есть и другой источник безработицы. Это административная реформа, которая изгнала из министерств и прочих чиновных заведений 1,7 миллиона человек. Как признают аналитики, большинство этих людей, привыкших к кабинетам, так и не нашло работу. И тем не менее большая часть молодежи Астаны связывает свою карьеру именно с государственной службой. В итоге только треть граждан довольна своим бытием.

Астана может стать центром деловой активности Центральной Азии, а Казахстан — одной из самых преуспевающих стран региона. Может и не стать. От чего это зависит?

В условиях Казахстана — прежде всего от политической стабильности. Восток не раз демонстрировал, что в ходе базарных бунтов народ может уничтожить что угодно. К счастью для нашего соседа, в Казахстане все-таки — рынок, а не базар.

Возвращение в ГУЛАГ

О романе
Александра Потёмкина
«Человек отменяется»

КНИГИ

Павел Басинский

АЛЕКСАНДР ПОТЁМКИН, БЫВШИЙ ЖУРНАЛИСТ, А НЫНЧЕ — УСПЕШНЫЙ БИЗНЕСМЕН, ИЗДАЛ УЖЕ С ДЕСЯТОК ОБЪЕМИСТЫХ КНИГ. НО СВОИМ ЕГО В ЛИТЕРАТУРНОЙ СРЕДЕ НЕ НАЗОВЕШЬ.

Нам куда проще принять тот факт, что олигархи покупают себе английские замки и футбольные команды, нежели то, что они «тоже пишут». И имеют на это, кстати, законное демократическое право.

Лично мне в литературе интересно не «как», а «что». С точки зрения «как», у меня к Потёмкину, конечно, есть претензии. В его последнем романе буквально тонешь в бесконечных философских монологах, которыми автор мучительно заставляет изъясняться героев, без всякой мотивации, без учета пола, возраста, социального положения и т. д. Все герои романа говорят философским языком. Понятно, что Достоевский — любимый писатель автора, но тогда следовало бы заметить, что у Достоевского самые глубокие философские мысли, вроде «слезинки ребенка», герои высказывают в состоянии крайнего психического экстаза и они всегда мотивированы конкретным житейским случаем. Другой пример — пьеса Горького «На дне», но там слишком «умные» речи бомжей, воров и проституток являются элементом театрального действия, карнавального по своей исходной природе.

Тем не менее Потёмкин — безразличен к судьбе мира и России, журналист в нем схлестнулся с философом. Прочитать его последний роман стоит. В книге «Человек отменяется» он доводит до последнего абсурда, причем впол-

Призраки над лагу

Венеция — город кино и фантомов



ФЕСТИВАЛЬ

Валерий Кичин

ПОКАЗАННУЮ НА ОТКРЫТИИ ВЕНЕЦИАНСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ДРАМУ ДЖО РАЙТА «ИСКУПЛЕНИЕ» С МЕСТА В КАРЬЕР ПРОЧАТ НЕ ТОЛЬКО В ГЛАВНЫЕ ЛАУРЕАТЫ МОСТРЫ, НО И В ПРЕТЕНДЕНТЫ НА «ОСКАРА». ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ОСНОВАНИЯ.

Британский
«Расемон»

На первый взгляд, это мелодрама об издержках сексуального взросления. Ревнивая 13-летняя девочка Брайони все, что видела, воспринимала на свой лад, обвинила молодого человека в не со-

зрителя складывается цельная картина сюжета и характеров. Ему удалось создать почти совершенный баланс между субъективным взглядом и объективной истиной. Картина — о том, как жестоко наши заблуждения отзываются в жизни.

Влюбленную пару сыграли Кира Найтли («Пираты Карибского моря») и Джеймс Макэвой («Хроники Нарнии»). Роль Брайони поручена трем актрисам: 13-летнюю девочку воплотила ирландка Саоирс Номан, затем эстафету подхватила Ромола Гаран («Ангел»), а завершила ее 70-летняя Ванесса Редгрэйв. И опять-таки восхищает мастерство режиссера, идеально сохранившего и внешнее, и внутреннее единство образа. Действие картины, начавшись в

тикового чурбана, которого врачи исследуют на предмет выявления болезней и которого он постоянно носит подмышкой — как покорное судье alter ego. Судя по картине, ему осточертели и кровавожадные «фильмы якудзы», и светлые мелодрамы наподобие «Кикуджиро», и боевые старики типа «Затойчи». Он, правда, еще не углублялся в мир ужасиков и межпланетных боевиков, но и они ему надоели. Поэтому «Банзай» представляет собой попури из фрагментов не снятых им картин разных жанров, причем над каждым автор вволю поиздевался. Китано здесь похож на композитора, который жалуется, что в октаве только семь нот и все комбинации уже перепробованы — бо-

В Венеции хождения знаи, стало быть, фильмы о не-луй, только «где Венецию этилена. Здесь анский купе-онем АльПагах лагуны.ну Отелло, с нецианском Фениче». Эторый сла-Росини и К-жарами.нуло в 199-ные даже-раться: бл-осушили-здесь — н-

ПОТЁМКИН
ЧЕЛОВЕК

над лагуной

и кино и фантомов



орого врачи
выявления
он постоян-
— как по-
го. Судя по
тели и кро-
кудзы», и
наподобие
е старики
авда, еще
астиков и
в, но и они
«Банзай»
турри из
м картин
над каж-
сваден.
омпози-
то в ок-
комби-
— бо-
мпе это

В Венеции смаковал свои по-
хождения знаменитый Казанова,
и, стало быть, здесь снимались все
фильмы о нем. Исключая, пожа-
луй, только «Казанову Феллини»,
где Венецию построили из поли-
этилена. Здесь орудовал «венечи-
анский купец» Шейлок — и фильм
о нем Аль Пачино снимал на бере-
гах лагуны. Здесь душил Дездемо-
ну Отелло, о чем любят петь в ве-
нецианском оперном театре «Ла
Фениче». Это тот самый театр, ко-
торый славится, кроме премьер
Россини и Верди, непрерывными
карами. Последний раз полых-
нул в 1996 году, причем пожар-
ные даже не могли к нему подоб-
раться: ближний канал, как назло,
осушили для чистки, а каналы
здесь — не только источник воды,
но и единственное средство пере-
движения. Три года назад театр, в

Фильм Джо Райта «Искупление»
открыл конкурсный показ
Венецианского фестиваля. Актеры
Кира Найтли и Джеймс Макэвой в
роли влюбленных.

ния героев романтического мю-
зикла «Все говорят, что я люблю
тебя»; на этот фестиваль он при-
вез новую комедию «Сон Кассан-
дры». Венецианские дворцы без-
жалостно рушил последний в
«бондиаде» фильм «Казино «Ро-
яль». Здесь по узким каналам ла-
вировал подводный «Наутилус» в
картине «Лига выдающихся
джентльменов».

Мой отель «Хунгария палас»
тоже полон призраков. Чистей-
ший образец стиля ар-деко, при-
зрачно зеленый и как бы прозрач-
ный, он сам похож на привидение
— особенно ночью, когда он бес-

Фигаро был, Фигаро есть

Наш специальный корреспондент
слушает оперу в Зальцбурге

ОПЕРА

Ирина Муравьева

ЗАЛЬЦБУРГ, эпохально отме-
тивший в прошлом году 250-
летний юбилей Моцарта цик-
лом постановок всех его 22
опер, в нынешнюю програм-
му не включил ни одной мо-
цартовской премьеры. В афи-
ше, сформированной Юрген-
ном Флиммом, из богатых
фестивальных запасников
остались только две моцар-
товские миниатюры: «Дирек-
тор театра», «Бастьен и Басть-
ена» и хит прошлого марафо-
на — «Свадьба Фигаро» Клау-
са Гута, поставленный в Доме
Моцарта с расчетом на Анну
Нетребко в партии Сюзанны.

Правда, в нынешнем сезоне лю-
бимица Зальцбурга сумела по
всем пунктам разочаровать своих
поклонников: сначала Анна Не-
требко не продлила контракт с
фестивалем на участие в «Свадь-
бе Фигаро», где ее жаждали вновь
увидеть в игривом амплуа «слу-
жанки», а в августе, в самый раз-
гар фестиваля, внезапно отказа-
лась петь «по состоянию здоро-
вья» в Stabat mater Перголези с
Венецианским барочным оркес-
тром и контратенором Андреа-
сом Шоллем.

Злые языки утверждали, что
Анна не выучила партию. Руко-
водство фестиваля было в гневе,
делая бесконечные публичные
заявления о «недобросовестно-
сти» звезды, об «ударе, которого
от Нетребко никак не ожидали»,
пресса же на все лады муссирова-
ла тему «неблагодарности» звез-
ды, которую целых пять лет леле-
яли в Австрии и доверили ей стать
«членом Зальцбургской семьи». Масла в огонь подлил почти од-
новременный отказ друга Не-

вале. Так что премьерный состав
«Фигаро» можно теперь оценить
только на DVD-диске (Фестиваль
осуществил свой амбициозный
проект и записал все 22 оперы
Моцарта: полный DVD-комплект
продается в Зальцбурге за 400
евро).

«Свадьба» же в этом сезоне
была разыграна не менее блестя-
щим составом: дирижер Даниель
Хардинг, перехвативший уже в
прошлом году у Николауса Ар-
нонкура «Дон Жуана», изящная
Диана Дамрау, сменившая Не-
требко в партии Сюзанны, темпе-
раментный канадец Джеральд
Финли вместо Бо Сковхуса в пар-
тии графа Альмавивы, виртуоз-
ная Мартина Янкова — Керубино
и техничный Лука Пизарони в
роли Фигаро. Доротея Решманн
— пронзительная по глубине
чувств графиня Альмавива пере-
шла в нынешний спектакль из
первого состава.

Спектакль Клауса Гута — из
разряда тех, что составляют «зо-
лотой фонд» Зальцбургского фес-
тиваля: ироничный, внятный,
изобретательный, выдающий на
«легком дыхании» сложнейшую
комбинацию техники дель арте,
чувственных фрейдистских под-
текстов и поэтической афорист-
тичности. Темп калейдоскопа с
бесконечно меняющимся узором
действия. Фон — белый, персона-
жи — в черном, движущиеся це-
ленаправленно, словно курсор на
экране. У Керубино — двойник-
мим с ангельскими крыльями, уг-
ловатый амур (Ули Кириш), выду-
вающий перья, спутывающий
любовные комбинации персона-
жей и превращающий целенап-
равленность в хаос. Апофеоз
Амура — родословное «дерево»
дома графа Альмавивы, разрас-
тающееся на экране от скромных
стрелочек Граф — Графиня до
клубка из мечущихся от страсти к



ПОТЁМКИН ЧЕЛОВЕК — ТМЕНЯЕТСЯ

Книга доводит до последнего абсурда модель новейшего русского капитализма.

не логически обоснованного, модель новейшего русского капитализма. Если кто-то еще не забыл, «перестройка» начиналась с акцента на «человеческий фактор». Что это такое, никто разумно объяснить не мог. Потом в ход пошли понятия более известные, вроде «свободы» и «демократии», но без реального наполнения. «Свободный рынок» все расставил по местам, а «человеческий фактор» каким-то удивительным образом из сферы «демократии» ушел в сферу политической и экономической элиты, а также в пространство СМИ. Современные «Рабочий и колхозница» выглядели бы так: политик, олигарх и продюсер, скрепив руки с зажатым в них долларом рвутся вперед и выше.

В романе Потёмкина выведен замечательно-отвратительный персонаж — олигарх Гусятников, который задался целью испытать на «вшивость» человеческую природу, в том числе и свою собственную. Где пределы человеческого цинизма, жадности, жестокости, властолюбия и т. д.? Для этого Гусятников создает целую деревню, куда в качестве «крепостных» нанимаются гастарбайтеры из стран СНГ и обнищавшие россияне из всех социальных слоев. Такой особый ГУЛАГ со своим испытанием человека за твердое валютное вознаграждение.

Мусульманина морят голодом, поставив перед ним стол с немислимым набором яств — все из свинины. Такой же стол стоит перед обжорами, но окруженный непробиваемой сеткой. Есть здесь и православный священник, и люди искусства. С особой «любовью» выведены литераторы, прототипы которых легко узнаваемы, но только людьми из литературной же среды. Здесь автор как раз дал слабинку: писать карикатурные образы коллег надо более тонко и изощренно, потому что они сами с усами и кое-что в этом понимают, а простому читателю цеховые перебранки до лампочки.

Роман Потёмкина местами сильно захватывает. Капиталистический ГУЛАГ не лучше и не хуже коммунистического. Его единственное преимущество в том, что в нем есть возможность плюнуть в лицо своего работодателя и уйти... к другому работодателю. Не сильно утешает, но все-таки. «Человеческий фактор».

Мастры, но и претенденты на «Оскара». Для этого есть некоторые основания.

Британский «Расемона»

На первый взгляд, это мелодрама об издержках сексуального взросления. Ревнивая 13-летняя девочка Брайони все, что видела, воспринимала на свой лад, обвинила молодого человека в не совершенном им преступлении, сломала жизнь ему и его любимой, а потом, став совсем большой, написала об этих сломанных жизнях роман, где вернула героям отобранное у них счастье. Художественную силу картины видят в том, как построен сюжет. В его конструкции есть что-то от «Расемона»: сначала мы видим сцену глазами вечно насупленной Брайони, а потом все повторяется снова — уже так, как произошло в реальности. Фантом, порожденный насупленным воображением, — и его расшифровка: прием осуществлен с замечательной точностью. Он ясен, он не запутывает ситуацию, как бывает во многих фильмах (в частности, в нашем «Отрыве», который тоже покажут в Венеции), а сообщает сюжету драматизм. Режиссер подчеркивал на пресс-конференции, что его фильм — цепь иллюзий, из которых в сознании

Влюбленную пару сыграли Кира Найтли («Пираты Карибского моря») и Джеймс Макэвой («Хроники Нарнии»). Роль Брайони поручена трем актрисам: 13-летнюю девочку воплотила прелестная Саорис Ронан, затем эстафету подхватила Ромола Гарай («Ангел»), а завершила ее 70-летняя Ванесса Редгрэйв. И опять-таки восхищает мастерство режиссера, идеально сохранившего и внешнее, и внутреннее единство образа. Действие картины, начавшись в 1935-м, проходит через масштабные показанные события Второй мировой войны и заканчивается на пороге XXI века. Фильм не скрывает стилистической близости к таким «семейным» эпопеям, как «Унесенные ветром» или «Английский пациент»: в нем предпочитают страсти сильные и открытые, а музыка не просто сопровождает действие, но и создает его эмоциональную многослойность.

Японский пациент

Культовый японец Такеши Китано показал вне конкурса пародийную комедию «Слава киношнику!» — название гармоничней звучит на его родном языке: «Кантоку банзай!». Как и в предыдущей ленте «Такеши», он сделал предметом фильма кинематограф и самого себя, пребывающего в раздумьях, куда грести дальше. Себя он представляет в виде плас-

стичные мелодрамы наподобие «Кикуджиро», и боевые старинки типа «Затойчи». Он, правда, еще не углублялся в мир ужасиков и межпланетных боевиков, но и они ему надоели. Поэтому «Банзай» представляет собой попури из фрагментов фильмов из разных жанров, причем над каждым автор вволю поиздевался. Китано здесь похож на композитора, который жалуется, что в октаве только семь нот и все комбинации уже перепробованы — более писать нечего. В принципе это признание в творческом кризисе. Фильм несет в себе все признаки усталости, отсутствия свежих идей, творческой опустошенности. Вспомнив о своей первой профессии эстрадного-разговорника, Такеши Китано строит его как серию реприз, не претендующих на драматургическое развитие. И единственное, что в нем настоящее, — это сам Китано. Философический человек с непроницаемым лицом, изуродованным давней дорожной катастрофой, с печальными глазами и спасительным чувством самоиронии. Художник, уже вошедший в ряд самых эксцентричных и при этом драматически глубоких киношных мифов.

Венецианские мифы

Венеция и сама — нескончаемый театр и сплошное кино, готовая декорация для всех жанров.

Даже прозаичная, главная работа Лидо, главная работа кинофестиваля, посвящена бывшим фильмам от моего гостя. Ра, к примеру, стоящий отель De Bain, взгляде на него в устье мелодия из мии Малера: здесь конти снимал «Смерть в Венеции», балкон выходил Ашенбах — отсюда пляжем, где тоже поры не изменило новеллу Томас Манн. Венецию обожа в ней устроил люб

Балет с комментарием

Завтра южнокорейские танцовщики покажут свое искусство

Гастроли

Павел Зайцев

ПОСЛЕДНИЕ сорок лет Национальная балетная труппа Кореи (НБТК) активно развивалась под художественным руководством балетмейстеров Сун Нам Лима, Хэ Сик Кима, Тэ Зи Чой и Ген Су Кима. В настоящее время корейским балетом руководит Ин За Бак, поставивший своей целью сделать его балетом мирового уровня. Поэтому для своих постановок он приглашает таких признанных мастеров, как Юрий Григорович и Жан-Кристоф Майо.

В Корею Национальная балетная труппа выступает с неожиданными и дерзкими проектами вроде постановки для самой широкой публики под названием «Балет с комментариями». Ее уже признали и оценили во многих странах мира. Танцовщики труппы не раз становились призерами на местных и международных конкурсах. Национальный балет Кореи выступал на сценах Египта (1997), Израиля (1997), Китая (2000, 2001, 2005, 2006), Японии (2002), России (2003, 2006), США (2004) и Польши (2007), завоевывая восхищение зрителей, прессы и видных деятелей культуры.

Балетная академия НБТК предлагает профессиональную подготовку молодым танцовщикам и проводит уроки балета для взрослых, становясь тем самым ближе к повседневной жизни. Наиболее талантливые ученики получают приглашение в труппу Национального балета.

В репертуаре труппы «Лебединое озеро», «Щелкунчик» и «Спартак» (хореограф-постановщик — Юрий Григорович), «Жизель» (постановщики — Жюль Перро, Жан Коралли), «Балет с комментариями», (постановщик — Ин За Бак), «Дон Кихот» (поставщики — Мариус Петипа, Александр Горский), «Ромео и Джульетта» (постановщик — Жан-Кристоф Майо), «Спящая красавица» (постановщики — Рудольф Нуриев, Патриция Руан), «Корсар» (постановщики — Мариус Петипа, Константин Сергеев) и другие шедевры мирового балета.

1 сентября в 19.00 в Театре Натальи Сац Национальная балетная труппа представит новую постановку балета «Тщетная предосторожность» французского композитора XIX века Фердинана Герольда (хореографы-постановщики — Филип Алонсо, Саманта Данстер).

Гастроли состоятся в рамках проходящего в эти дни в Москве Фестиваля корейского искусства.



Корейский балет уже вышел на мировой уровень.

...на бере-
...Дездемо-
...в пе-
...театр, ко-
...разных
...в 1996 году, причем пожар-
...не могли к нему подоб-
...браться: ближний канал, как назло,
...осушили для чистки, а каналы
...здесь — не только источник воды,
...но и единственное средство пере-
...движения. Три года назад театр, в
...который раз оправдав свое назва-
...ние «Феникс», восстал из пепла
...еще более прекрасным, и теперь
...все гадают — надолго ли?

Даже прозаический остров
...Лидо, главная рабочая площадка
...кинофестиваля, перенаселен те-
...нями былых фильмов. В ста мет-
...рах от моего гостиничного номе-
...ра, к примеру, стоит торжествен-
...ный отель De Bains, и при одном
...взгляде на него в ушах начинает
...звучать мелодия из Пятой симфо-
...нии Малера: здесь Лукино Вис-
...conti снимал свой шедевр
...«Смерть в Венеции». На этот вот
...балкон выходил герой фильма
...Ашенбах — отсюда любовался
...пляжем, где тоже ничего с той
...поры не изменилось. Да и саму
...новеллу Томас Манн писал имен-
...но в этом отеле.

...Исе говорит, что я люблю
...тебя»; на этот фестиваль он при-
...вез новую комедию «Сон Касан-
...дры». Венецианские дворцы без-
...жалостно рушил последний в
...«Бондиале» фильм «Казин» «Ро-
...аль». Здесь по своим канонам ла-
...картин «Лига выдающихся
...джентльменов».

Мой отель «Хунгария палас»
...тоже полон призраков. Чистей-
...ший образец стиля ар-деко, при-
...зрачно зеленый и как бы прозрач-
...ный, он сам похож на привидение
...— особенно ночью, когда он бес-
...шумно плывет над Лидо, светясь
...изнутри. Режиссер Майк Хиггис
...не случайно именно «Хунгарию»
...выбрал для ужастика «Отель»,
...где в ресторанное меню включа-
...лись блюда, приготовленные из
...постояльцев. Стоны съеденных
...здесь слышны и теперь, причем
...особенно явственно — в протяж-
...ном скрипе дверок изысканно
...рассохшихся шкафов. Их скорб-
...ные контуры можно разглядеть в
...мерцании пожелтевших от старо-
...сти зеркал. В холле отеля гордо
...красуются газетные материалы
...об этих исторических событиях,
...и не случайно же любитель стиль-
...ных убийств Квентин Тарантино
...именно «Хунгарию» выбирал для
...своего проживания на острове
...Лидо.

Сегодня этот отель кажется
...сравнительно безопасным: его
...ресторан закрыт на ремонт.



WOLFF SAZBUNG-EST. RA. 62

требко Роландо Виллазона от
...участия в августовских концертах
...фестиваля, где он вместе с Пласи-
...до Доминго должен был петь про-
...грамму из сарсуэлл.

Организаторы не могут не ис-
...пытывать напряжения, ведь по-
...мимо Нетребко и Виллазона в
...этом году из афиши выбыли
...французская певица Патрисия
...Петибон («Армида» Гайдна),
...Нейл Шикофф и Весселина Каза-
...рова («Бенвенуто Челлини»),
...Михаил Плетнев (сольная про-
...грамма из произведений Шопена
...в Доме Моцарта).

Однако новый интендант фести-
...вала Юрген Флимм рассуждает
...в том духе, что Зальцбург при пре-
...жнем руководстве «привлекал
...певцов-звезд и организовывал
...программу в соответствии с их
...пожеланиями. Он как будто об-
...служивал их». Но Флимм не же-
...лает, чтобы на Зальцбургском
...фестивале занимались обслужи-
...ванием: «Это не торговля, это ис-
...кусство. В будущем, договарива-
...ясь с певцами, мы должны четко
...понимать, что ими движет. Мы —
...не стартовая площадка для буду-
...щих звезд. Мы — Зальцбург. И это
...должно быть законом: сначала
...Зальцбург, потом — все осталь-
...ное».

Пока Флимм формулирует но-
...вый «кодекс» фестиваля и «сов-
...ременные» ориентиры репертуа-
...ра, жемчужиной нынешней опер-
...ной афиши оказалась все-таки
...прошлогодняя «Свадьба Фига-
...ро». Даже, невзирая на то, что из
...спектакля выбыли Нетребко и
...харизматичный интерпретатор
...моцартовской музыки Николаус
...Арнонкур, распрощавшийся этой
...оперой с Зальцбургом. Маэстро
...«надоело дирижировать оперой»,
...и он еще в прошлом году отказал-
...ся от части спектаклей на фести-

Фон — белый, персонажи — в чер-
...ном, движущиеся, словно курсор
...на экране.

пассии персонажей: остроумная
...психоаналитическая метафора,
...созвучная выводам доктора
...Фрейда.

Сюзанна у Дамрау — обворо-
...жительная, сексапильная блон-
...динка в строгом платье с передни-
...ком, подыгрывающая всем муж-
...чинам. Ее колоратуры и страст-
...ные поцелуи доводят их до бе-
...шенства, нелепостей, сумятицы,
...буффонских страстей.

Все они — Альмавива, Фигаро,
...Керубино — крадутся вдоль стен,
...ползают на четвереньках, запуты-
...ваются в портьерах, подслушива-
...ют, распяляются, пока Сюзанна
...ведет свою изящную и бесцель-
...ную игру в духе «шерше ля фам».
...Даже графиня Доротеи Решманн,
...идеальная патетическая моцар-
...товская героиня, способная по-
...грузиться в трагедию и при этом
...кольнуть острым гротеском, от-
...швырнув графское «самолюбие»
...ножкой, вовлекается в общий лю-
...бовный раунд, где Керубино будет
...соблазнен сразу обеими дамами,
...где Альмавива заявится в спальню
...к супруге с огромным топором,
...чтобы взломать, как в водевиле,
...шкаф, где книгочей, а не цирюль-
...ник Фигаро, очнувшись от литера-
...турных сюжетов, в припадке рев-
...ности «шизофренически» увидит
...своего двойника на потолке.

Юмор и резюме спектакля:
...Амур не дремлет, как не дремлют
...наши фантазии и желания, и толь-
...ко вызволенные из подсознания
...они открывают человеку путь к
...творчеству. И спектакль Гута так
...же, как и моцартовский Керуби-
...но, помчавшийся в финале вслед
...за Амуром, — наглядный образец
...реализации этой мысли.

Иментаариями

ки покажут свое искусство в Москве



...на мировой уровень



ФЕСТИВАЛИ

Валерий Кичин

ПОКАЗАННУЮ НА ОТКРЫТИИ ВЕНЕЦИАНСКОГО ФЕСТИВАЛЯ ДРАМУ ДЖО РАЙТА «ИСКУПЛЕНИЕ» С МЕСТА В КАРЬЕР ПРОЧАТ НЕ ТОЛЬКО В ГЛАВНЫЕ ЛАУРЕАТЫ МОСТРЫ, НО И В ПРЕТЕНДЕНТЫ НА «ОСКАРА». ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ОСНОВАНИЯ.

Британский «Расемон»

На первый взгляд, это мелодрама об издержках сексуального взросления. Ревнивая 13-летняя девочка Брайони все, что видела, воспринимала на свой лад, обвинила молодого человека в не совершенном им преступлении, сломала жизнь ему и его любимой, а потом, став совсем большой, написала об этих сломанных жизнях роман, где вернула героям отобранное у них счастье. Художественную силу картины видят в том, как построен сюжет. В его конструкции есть что-то от «Расемона»: сначала мы видим сцену глазами вечно насупленной Брайони, а потом все повторяется снова — уже так, как произошло в реальности. Фантом, порожденный насупленным воображением, — и его расшифровка: прием осуществлен с замечательной точностью. Он ясен, он не запутывает ситуацию, как бывает во многих фильмах (в частности, в нашем «Отрыве», который тоже покажут в Венеции), а сообщает сюжету драматизм. Режиссер подчеркивал на пресс-конференции, что его фильм — цепь иллюзий, из которых в сознании

зрителя складывается цельная картина сюжета и характеров. Ему удалось создать почти совершенный баланс между субъективным взглядом и объективной истиной. Картина — о том, как жестоко наши заблуждения отзываются в жизни.

Влюбленную пару сыграли Кира Найтли («Пираты Карибского моря») и Джеймс Макэвой («Хроники Нарнии»). Роль Брайони поручена трем актрисам: 13-летнюю девочку воплотила ирландка Саорис Номан, затем эстафету подхватила Ромола Гарай («Ангел»), а завершила ее 70-летняя Ванесса Редгрэйв. И опять-таки восхищает мастерство режиссера, идеально сохранившего и внешнее, и внутреннее единство образа. Действие картины, начавшись в 1935-м, проходит через масштабные события Второй мировой войны и заканчивается на пороге XXI века. Фильм не скрывает стилистической близости к таким «семейным» эпопеям, как «Унесенные ветром» или «Английский пациент»: в нем предпочитают страсти сильные и открытые, а музыка не просто сопровождает действие, но и создает его эмоциональную многослойность.

Японский пациент

Культовый японец Такеши Китано показал вне конкурса пародийную комедию «Слава киношнику!» — название гармоничней звучит на его родном языке: «Кантоку банзай!». Как и в предыдущей ленте «Такеши», он сделал предметом фильма кинематограф и самого себя, пребывающего в раздумьях, куда грести дальше. Себя он представляет в виде плас-

тикового чурбана, которого врачи исследуют на предмет выявления болезней и которого он постоянно носит подмышкой — как покорное судье alter ego. Судя по картине, ему осточертели и кроваво-жидкие «фильмы якудзы», и светлые мелодрамы наподобие «Кикуджиро», и боевые старики типа «Затойчи». Он, правда, еще не углублялся в мир ужасиков и межпланетных боевиков, но и они ему надоели. Поэтому «Банзай» представляет собой попури из фрагментов не снятых им картин разных жанров, причем над каждым автор вволю поиздевался. Китано здесь похож на композитора, который жалуется, что в октаве только семь нот и все комбинации уже перепробованы — более писать нечего. В принципе это признание в творческом кризисе. Фильм несет в себе все признаки усталости, отсутствия свежих идей, творческой опустошенности. Вспомнив о своей первой профессии эстрадного-разговорника, Такеши Китано строит его как серию реприз, не претендующих на драматургическое развитие. И единственное, что в нем настоящее, — это сам Китано. Философический человек с непроницаемым лицом, изуродованным давней дорожной катастрофой, с печальными глазами и спасительным чувством самоиронии. Художник, уже вошедший в ряд самых эксцентричных и при этом драматически глубоких киношных мифов.

Венецианские мифы

Венеция и сама — нескончаемый театр и сплошное кино, готовая декорация для всех жанров.

В Венеции смаковал свои похождения знаменитый Казанова, и, стало быть, здесь снимались все фильмы о нем. Исключая, пожалуй, только «Казанову Феллини», где Венецию построили из полиэтилена. Здесь орудовал «венецианский купец» Шейлок — и фильм о нем Аль Пачино снимал на берегах лагуны. Здесь душил Дездемону Отелло, о чем любят петь в венецианском оперном театре «Ла Фениче». Это тот самый театр, который славится, кроме премьер Россини и Верди, непрерывными жаркими. Последний раз полыхнуло в 1996 году, причем пожарные даже не могли к нему подобраться: ближний канал, как назло, осушили для чистки, а каналы здесь — не только источник воды, но и единственное средство передвижения. Три года назад театр, в который раз оправдав свое название «Феникс», восстал из пепла еще более прекрасным, и теперь все гадают — надолго ли?

Даже прозаический остров Лидо, главная рабочая площадка кинофестиваля, перенаселен теньями былых фильмов. В ста метрах от моего гостиничного номера, к примеру, стоит торжественный отель De Bains, и при одном взгляде на него в ушах начинает звучать мелодия из Пятой симфонии Малера: здесь Лукино Висконти снимал свой шедевр «Смерть в Венеции». На этот вот балкон выходил герой фильма Ашенбах — отсюда любовался пляжем, где тоже ничего с той поры не изменилось. Да и саму новеллу Томас Манн писал именно в этом отеле.

Венецию обожает Вуди Аллен, в ней устроил любовные томле-

Фильм Джо Райта «Искушение» открыл конкурсный показ Венецианского фестиваля. Актеры Кира Найтли и Джеймс Макэвой в роли влюбленных.

ния героев романтического мюзикла «Все говорят, что я люблю тебя»; на этот фестиваль он привез новую комедию «Сон Кассандры». Венецианские дворцы безжалостно рушил последний в «бондиаде» фильм «Казино «Рояль». Здесь по узким каналам лавировал подводный «Наутилус» в картине «Лига выдающихся джентльменов».

Мой отель «Хунгария палас» тоже полон призраков. Чистейший образец стиля ар-деко, призрачно-зеленый и как бы прозрачный, он сам похож на привидение — особенно ночью, когда он бесшумно плывет над Лидо, светясь изнутри. Режиссер Майк Хиггис не случайно именно «Хунгарию» выбрал для ужасика «Отель», где в ресторанное меню включались блюда, приготовленные из постояльцев. Стоны съеденных здесь слышны и теперь, причем особенно явственно — в протяжном скрипе дверок изысканно рассохшихся шкафов. Их скорбные контуры можно разглядеть в мерцании пожелтевших от старости зеркал. В холле отеля гордо красуются газетные материалы об этих исторических событиях, и не случайно же любитель стильных убийств Квентин Тарантино именно «Хунгарию» выбирал для своего проживания на острове Лидо.

Сегодня этот отель кажется сравнительно безопасным: его ресторан закрыт на ремонт.

Балет с комментариями

Завтра южнокорейские танцовщики покажут свое искусство в Москве

РАССТРОИ

Павел Зайцев

ПОСЛЕДНИЕ СОРОК ЛЕТ НАЦИОНАЛЬНАЯ БАЛЕТНАЯ ТРУППА КОРЕИ (НБТК) АКТИВНО РАЗВИВАЛАСЬ ПОД ХУДОЖЕСТВЕННЫМ РУКОВОДСТВОМ БАЛЕТМЕЙСТЕРА СОН НАМ ЛИМА. ХА СИК ЧОИ, ТЭ ЗИ ЧОИ И ГЕН СУ ЧОИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КОРЕЙСКИЙ БАЛЕТ ПОД РУКОВОДСТВОМ НАСТАВНИКА СВОЕГО БАЛЕТНОГО МАСТЕРА ПОНАЧАЕТ СВОЮ РАБОТУ.

Балетная академия НБТК предлагает профессиональную подготовку молодым танцовщикам и проводит уроки балета для взрослых, становясь тем самым ближе к повседневной жизни. Наиболее талантливые ученики получают приглашение в труппу Национального балета.

В репертуаре труппы «Лебединое озеро», «Щелкунчик» и «Спартак» (хореограф-постановщик — Юрий Григорович), «Жизель» (постановщики — Жюль Перро, Жан Коралли), «Балет с комментариями», (постановщик — Павел Зайцев).



МОСКВА

СОНГА МОРДОВИНА, ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ

Умирайте: вас снимает скрытая камера

Добрый день, уважаемые господа журналисты! Села за письмо, потому что не идет из головы недавний информационный телевыпуск. Точнее, один его новостной сюжет: в Москве в подземном переходе у Белорусского вокзала среди бела дня и при большом скоплении идущих мимо людей двое молодых парней забили пожилого мужчину, возвращавшегося с дачи домой. Убийство зафиксировала камера наблюдения, установленная в переходе. Нам, телезрителям, так и показывали запись с этой камеры — убийство в прямом эфире.

Я обоюсь без эмоциональных всхлипов по поводу нравственного состояния нашего общества, запросто позволяющего на своих глазах убивать человека: тут все очевидно, многожды говорено и писано, можно не повторяться. Скажу лишь, что наша дача находится на том же железнодорожном направлении, и мои 75-летние родители и 19-летняя дочь регулярно пользуются тем самым подземным переходом. Хочу задать вопросы городским властям и правоохранительным службам. Все они регулярно и много рассказывают про то, что вопросы безопасности жителей Москвы являются приоритетными, рапортуют о том, что в целях

этой безопасности делается, какие средства выделяются из столичной казны, какие замечательные милицейские учения проводятся. Белорусский вокзал — центр города, где милиции всегда больше, чем в более отдаленных районах. И что?!

Мой первый вопрос: где они были, наши защитники, пока длилось прилюдное убийство? Ведь пьяные уроды не просто, походя, пырнули человека ножом, они перед тем методично его избивали. На это у них ушли не секунды — долгие минуты... Сколько времени в таких ситуациях надо нашим стражам порядка — профессионалам! — чтобы прийти на помощь? Мой второй вопрос касается камер слежения, которые сегодня понатыканы по всей Москве, на ее метрополитене, в подъездах и в присутственных местах. Эта система безопасности — предмет особой гордости властей. И, надо думать, «предмет» этот весьма и весьма недешево обходится городской казне. То есть нам с вами, горожанам-налогоплательщикам. Спрашивается, так ли эффективно и грамотно используется эта система слежения за порядком в городе? Или москвичи платят лишь за то, чтобы с помощью этих камер им показывали, как убивают их близких?

М. БРАГИНСКИЙ

MBRAGINSKIY@YANDEX.RU,
УЧАСТНИК ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Ветеранов ставят в очередь за льготой

Уважаемая «Российская газета»! В мае в нашей районной газете опубликовали статью «Кому ставят бесплатно газовые плиты», где было заявлено, что подобная льгота предоставляется участникам Великой Отечественной войны. Я порадовался: моя плита очень старенькая и давно уже вызывает опасения.

В подразделении «Мосгаза» по Бабушкинскому району у меня попросили ксерокопию удостоверения участника ВОВ и, узнав, что плита в моей квартире установлена около 40 лет тому назад, выписали распоряжение заменить ее на новую. А в службе Ж.З. куда мне сказали явиться с данным распоряжением, меня

в марте 2008 года. Получается, льготной установки новой плиты мне придется ожидать примерно год, а может, и больше. Но как же так? Ведь самым молодым участникам Великой Отечественной войны сегодня уже пошел 82-й год. А есть (хотя уже немного таких) и ветераны постарше: мне, к примеру, 87-й год. Согласитесь, это не возраст ожиданий. Народная мудрость вслед за Антоном Павловичем Чеховым гласит: «Спешите делать добро!» Думаю, особенно спешить делать добро надо в отношении стариков. Они ведь могут и не дожидаться... Понимают ли это в СВАО Москвы и в его Бабушкинском районе, где очередь участ-

MARIYA-KRUPNIK@RAMBLER.RU
МАРИЯ КРУПНИК

Продам специальность. Недорого

Уважаемая редакция! В этом году в некоторых московских вузах задержали выдачу выпускникам дипломов в связи с нехваткой «корочек» (в частности, такая ситуация возникла в РАМ имени Гнесиных). А между тем диплом о среднем профессиональном образовании стоит нынче порядка 400 долларов, а настоящий вузовский диплом можно купить за 2—5 тысяч долларов.

В метро идет бойкая торговля фальшивым «товаром», безбоязненно стоят люди с табличками: «Аттестаты, дипломы, любые справки», которые предлагают «купить» любое «образование». Опять Россия «впереди планеты всей»? Знает ли министр образования о таком бизнесе?

/«РГ»/:

Уважаемая Мария, конечно, в Министерстве образования и науки РФ о проблеме гуляющих по стране фальшивых дипломов известно. И, разумеется, там стремятся ее решить.

Большие надежды сегодня возлагаются на создание единой для России базы документов, выдаваемых вузами. Решение о ее разработке и

внедрении в Минобрнауке было принято.

Такая система должна нанести ощутимый удар по торговле поддельными дипломами. Приобретение фальшивки потеряет всякий смысл, поскольку любой работодатель, принимая на работу специалиста, сможет воспользоваться официальной базой данных и определить подлинность предоставленного соискателем вакансии диплома.

Что же касается «первенства» России по части злоупотреблений в образовательной сфере, то здесь вы, к счастью, не правы. Как следует из опубликованного в прошлом месяце доклада ЮНЕСКО по проблеме коррупции в системе образования, взяточничество, подделка дипломов и другие нарушения распространены во всем мире — и в развивающихся странах, и в развитых. Причем международные эксперты, проанализировав положение дел в 60 странах, пришли к выводу, что такие преступления, как торговля дипломами, чаще происходят в развитых странах Запада и Соединенных Штатах.

ТАЛЛИН, RADON@BALTRANS.EE

ЕВГЕНИЙ КОНДРАТЬЕВ, ГРАЖДАНИН РОССИИ

Постановление, которое полезно знать

Уважаемая редакция, здравствуйте! Я — гражданин РФ, проживающий в Эстонии. Давний подписчик вашей газеты. Хочу обратиться за разъяснением. Каждый год я с семьей выезжаю на нашем легковом автомобиле из Эстонии в Россию в отпуск — навестить родителей. Отпуск обычно длится 30 календарных дней. И каждый год при въезде в РФ на пограничных переходах Ивангород, Куничина Гора, Шумилкино мы сталкиваемся с одной и той же проблемой: сотрудники таможи не хотят оформлять временный ввоз легкового автомобиля в РФ на срок более 15 суток.

Почему такая дискриминация

РФ от 29 ноября 2003 года № 718, п. 13. В документе указывается, что нерезиденты, физические лица, могут временно ввозить автомобили без уплаты таможенных пошлин на срок своего временного пребывания, но не более чем на 1 год. При этом владельцы автомобиля заполняют декларацию, в которой обозначают режим временного ввоза автомобиля. Регистрация транспортных средств, временно ввозимых в Россию, производится таможенными органами путем выдачи удостоверений на ввозимое транспортное средство. Стоимость таких удостоверений — 100 руб.

ТОРОНТО

JULIAMIKHAILOVA
ЮЛИЯ МИХАЙЛОВА
ЛИТЕРАТУРНОГО

Хотим и по публ «Россий

Уважаемые господа «Российской газетой» разрешить мне и другим вашим «Президент СССР» ставку. Выступать по центральному каналу («РГ» № 1991 г.). А также Солженицын. «над Февральской» («РГ» № 40 от 2 В настоящее время составлением языка как иностранного учебник будет и студентами на чтения русскому

МОСКВА

ВАЛЕНТИНА ТРО

Мой до

Я пенсионерка 2 группы, ветерану свою, в которой я проживаю, приватизировано 10 лет в равных долях завещали друг другу. 24.10.2006 г. м. Чтобы оформить себя по завещанию, нотариальному свидетельству, были составлены наши завещания. Первый же месяц я направила к юристу, где основной список документов, необходимых для оформления. За одно пришлось заплатить. Когда, собрав все справки, пришла к нотариусу, желанием открыть двери была технически подготовлена. Меня и другую контингентного нотариуса тяжело — в день платила! Тогда вала от них отказ с обоими документами

ТОРОНТО, КАНАДА

LILIAMIKHAILOVA@UTORONTO.CA

ОЛИЯ МИХАЙЛОВА, ДОЦЕНТ ФАКУЛЬТЕТА СЛАВЯНСКИХ ЯЗЫКОВ И
ЛИТЕРАТУР ТОРОНТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Хотим изучать Россию по публикациям «Российской газеты»

Уважаемые господа журналисты «Российской газеты»! Прошу разрешить мне перепечатку следующих ваших публикаций: «Президент СССР уходит в отставку. Выступление М. Горбачева по центральному телевидению» («РГ» № 287 от 26 декабря 1991 г.). А также — Александр Солженицын. «Размышления над Февральской революцией» («РГ» № 40 от 27.02.2007 г.). В настоящее время я работаю над составлением учебника русского языка как иностранного. Этот учебник будет использоваться студентами на третьем году обучения русскому языку, и мне бы

очень хотелось включить в него вышеуказанные публикации. Использование их оригинального текста имеет двойную цель. Во-первых, ознакомить зарубежных студентов с русской культурой, историей, жизнью, ценностями людей в России и расширить студенческий кругозор о России и бывшем Советском Союзе. А во-вторых, дать студентам возможность изучать русский язык в контексте, то есть через текст, несущий как языковую, так и образовательно-познавательную миссию. Спасибо большое за ваши понимание, помощь и время!

МОСКВА

ВАЛЕНТИНА ТРОШИНА

Мой дорогой нотариус

Я пенсионерка (80 лет), инвалид 2 группы, ветеран труда. Квартиру свою, в которой вдвоем с мужем проживали с 1968 г., мы приватизировали в начале 90-х годов в равных долях. Свои доли завещали друг на друга.

24.10.2006 г. мой муж скончался. Чтобы оформить квартиру на себя по завещанию, обратилась в нотариальную контору по месту жительства, в ту самую, где и были составлены в свое время наши завещания. У нотариуса в первый же мой приход меня сразу направили в соседний кабинет к юристу, где мне продиктовали основной список справок и документов, необходимых для нотариуса. За одну эту услугу пришлось заплатить 800 рублей. Когда, собрав все по списку, пришла со справками и документами к нотариусу, то столкнулась с нежеланием оформлять дело. На двери была бумажка: дескать, по техническим причинам наследственные дела пока не принимают. Меня отсылали в любую другую контору». Но искать другого нотариуса по Москве мне тяжело — возраст, больные ноги, да и деньги юристу я ведь здесь платила! Только когда потребовала от них дать мне письменный отказ с обоснованием этих самых «технических причин», мое дело было принято к производству. В бланках с заявлениями были

туть на этот раз, нотариус мне сказала, что это «сбор за подготовку проекта документов» и что такой сбор учредила Нотариальная палата. Правомерен ли этот сбор?

/«РГ»/:

Ситуацию нам прокомментировали в Московской городской нотариальной палате: — Подобные случаи, к сожалению, не редкость, и это правильно, когда люди обращают внимание Нотариальной палаты на деятельность некоторых ее членов. И, конечно, нотариус или его помощник могли бы потратить некоторое время для объяснений обратившейся к ним клиентке, какие документы ей потребуются для оформления своих прав. Что касается упомянутого в письме Валентины Михайловны «сбора за подготовку проекта документов», то скорее всего речь идет об оплате правовой и технической работы нотариуса, составлявшего проекты сделок и других документов. И, конечно, она платила не за бланки как таковые, а за то, что нотариус составлял текст заявлений, на этих бланках, затем напечатанных. Помимо самой госпошлины — по оплате которой, кстати, автор письма

PLANNER_PR@GMAIL.COM

АШОТ ГЕОДОСЯН, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Доброе слово и милиционеру приятно

Здравствуй, уважаемая «РГ»! Вчера вечером под рукой не оказалось телепрограммы, и я переключал каналы ТВ, чтобы найти что-нибудь стоящее. И надо же, как совпало, на одной программе документальный фильм, где фигурирует милиционер-взяточник, на другом — ток-шоу, где народ с жаром выясняет, откуда берутся «оборотни в погонах», на третьем — попал на сообщение ведущего информационной программы об аресте сразу двоих высокопоставленных милицеевских начальников. Сговорились, что ли, телевизионщики? Я понимаю, нынче наша милиция дает много поводов для критики, но не до такой же степени, не все же там негодии и взяточники! Сколько там нормальных, хороших, как мы с вами, людей, кто считал?

Вспомнилось — конец прошлого года, первый снежный день, когда дороги прилично занесло снегом. А я на первом в своей жизни автомобиле, и водительского стажа у меня с гулькин

нос — три месяца. На приборной доске начала постоянно мигать желтая лампочка. Мигала она в те моменты, когда машину вело, а это-то на заснеженном дорожном полотне как раз и происходило постоянно. В итоге на скорости 20 км в час машину развернуло на 180 градусов прямо на разделительной полосе. Все в салоне оказались, слава богу, живы и целы. А с обочины к нам уже направлялся гаишник. Ну, думаю, надо быстро проверить, сколько денег в бумажнике, сейчас срубят он с меня по полной. Тем более с моей-то совсем не славянской внешностью... Я с детства слышал о добрых милиционерах, а в тот день в свои 32 года в первый раз увидел! Чудо! Гаишник подошел, успокоил, остановил проезжавшие потоки машин, дал мне проехать и припарковаться на обочине. Говорит: «Сынок, тебе нужна зимняя резина». И все. И никаких злых, раздраженных слов, никаких поборов. Ерундовый вроде бы случай, а запомнился и в душе отложился.

П. ПОЙКОВСКИЙ,
НЕФТЕЮГАНСКИЙ РАЙОН,
ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Р. АМЕЛИНА

Солнце светит для всех одинаково

На днях, дожидаясь в офисе подругу, листала лежащие на столе старые газеты. Взгляд зацепился за большую фотографию белокурой девушки и за газетный заголовок «Белый танец», а ниже чуть мельче: «...свое право отдыхать в ночном клубе девушка-инвалид намерена отстоять в суде». Это оказалась февральская публикация «Российской газеты» («РГ» № 31 от 14.02.2007 г.). Читаю: «...в Самаре охранники не пропустили на вечеринку в центр досуга «Полет» Людмилу Костину — девушку-студентку на инвалидной коляске». Большой и очень профессиональный журналистский материал, в котором газета исследовала отношение общества к людям с ограниченными возможностями.

Поздновато, наверное, я пишу это свое письмо-отклик. Однако проблема, поднятая вами, еще долго будет существовать. Ибо в

Я же никак не могла решиться пойти туда: казалось, не выдержу такой концентрации чужой боли, беды человеческой. И только в последний вечер перед моим отъездом друзья устроили общую дискотеку под открытым небом. Кто может представить, как танцуют зажигательную лезгинку в инвалидной коляске? А я видела! Я видела, как играют плечи мужчин, как в сумасшедшем ритме взлетают и катятся, катятся коляски, вычерчивая причудливые кружева на асфальте... Прошло два года. И до сих пор сожалею, что с первого дня отдыха не ходила туда, в первый корпус, насколько же это красивые, сильные люди... Там не было людей с «ограниченными возможностями». Там были виртуозы необычного танцевального жанра. Там никому не мешали коляски. Их просто не замечали, как обычно не заме-

Я порадовался: моя плита очень старенькая и давно уже вызывает опасения. В подразделении «Мосгаза» по Бабушкинскому району у меня попросили ксерокопию удостоверения участника ВОВ и, узнав, что плита в моей квартире установлена около 40 лет тому назад, выписали распоряжение заменить ее на новую. А в службе ДЕЗ, куда мне сказали явиться с данным распоряжением, меня поставили в очередь и предложили поинтересоваться ее ходом

82-й год. А есть (хотя уже немало таких) и ветераны постарше: мне, к примеру, 87-й год. Согласитесь, это не возраст ожиданий. Народная мудрость вслед за Антоном Павловичем Чеховым гласит: «Спешите делать добро!» Думаю, особенно спешить делать добро надо в отношении стариков. Они ведь могут и не дожидаться... Понимают ли это в СВАО Москвы и в его Бабушкинском районе, где очередь участников ВОВ на эту льготу может длиться почти целый год?

обычно длится 30 календарных дней. И каждый год при въезде в РФ на пограничных переходах Ивангород, Куничина Гора, Шумилкино мы сталкиваемся с одной и той же проблемой: сотрудники таможни не хотят оформлять временный ввоз легкового автомобиля в РФ на срок более 15 суток. Почему такая дискриминация граждан России? На основании какого закона это делается? Или это самодеятельность нашей таможни?

автомобиль заполнить декларацию, в которой обозначен режим временного ввоза автомобиля. Регистрация транспортных средств, временно ввозимых в Россию, производится таможенными органами путем выдачи удостоверений на ввозимое транспортное средство. Стоимость таких удостоверений — 100 рублей. Действия таможенников, которые хорошо знают эту процедуру, выглядят странно. Поэтому вам, Евгений, необходимо обратиться к старшему смены или к начальнику таможенного пункта пропуска и изложить проблему. Если решение не будет принято, то написать жалобу на имя начальника таможенного пункта пропуска. Или в Федеральную таможенную службу.

Многие из них да и деньги платили. Тогда вала от них отказ с обещаниями «техническое дело было проту». Все бланки с мною оплаченные собраны в сотнях, где их назначила бы прийти по праву на этом велела с лишним рублей тересовалась.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
BORISAERSHOV@NAROD.RU
БОРИС ЕРШОВ

Что там ядерный магнитный резонанс против водопроводного крана?

Уважаемые господа! Я житель блокадного Ленинграда, инвалид 3-й группы, ветеран труда, доктор химических наук, профессор, автор более 250 научных работ и первых отечественных монографий и учебных пособий для вузов по применению спектроскопии ядерного магнитного резонанса в органической химии, подготовил 1 доктора и 17 кандидатов химических наук — думаю, мне есть за что себя уважать. И есть, я надеюсь, основания рассчитывать на уважительное к себе отношение общества. В том числе и чиновников. Но вот уже два с лишним года эти чиновники пытаются доказать мне обратное.

Все началось 19 марта 2005 г., когда в моей квартире № 20 по адресу: С.-Петербург, Старый Петергоф, Черышевская, дом 10/3, произошел аварийный разрыв крана на стояке горячего водоснабжения. Телефон аварийной службы обслуживающего нас ОАО «Жилкомсервис, г. Петродворец» был занят в течение 40 минут, так что ни мы сами, ни наши соседи не могли до них дозвониться. При том, что, как следует из выписки из журнала регистрации аварийной службы, других вызовов в этот промежуток времени не поступало. Когда же где-то через час аварийщики приехали, они не смогли попасть в подвал, чтобы перекрыть воду, поскольку дверь в него была заколочена. В результате этих проволочек горячая вода хлестала не менее часа, затопив нашу квартиру и 5 нижних этажей.

В акте о протечке, составленном без моего участия сотрудниками ОАО «Жилкомсервис, г. Петродворец», я как собственник квартиры, в которой произошла авария, объявлен ее виновником. Аварийный кран, оказавшийся контрафактным, по моей официальной заявке устанавливался бригадиром сантехников ЖЭКа, однако соответствующей записи в журнале регистрации

заявок, естественно, обнаружено не было.

Я неоднократно обращался в администрацию Петродворцового территориального управления, в том числе к ее главе, а после получения оттуда формальных отписок — к начальнику государственной жилищной инспекции С.-Петербурга, к председателю жилищного комитета правительства города, к вице-губернатору и даже к губернатору с единственной просьбой: дать оценку работы аварийной службы ОАО «Жилкомсервис, г. Петродворец». Все мои обращения спускались начальнику госжилинспекции, который в итоге ответил мне следующим перлом:

«В отношении расследования и оценки действий аварийной службы ОАО «Жилкомсервис, г. Петродворец» в марте 2005 г. инспекция не может дать заключения ввиду давности происшествия». Аналогичная отписка, игнорирующая прямой ответ на мою единственную просьбу — оценить работу аварийной службы, получена и из канцелярии вице-губернатора города.

Сейчас иск о протечке, направленный хозяином квартиры, что находится этажом ниже, в мой адрес, рассматривается в Петродворцовом районном суде. К сожалению, судья, ведущая дело, не проявляет заинтересованности в получении доказательств халатной работы аварийной службы ОАО «Жилкомсервис, г. Петродворец». Она отказывается в моей просьбе послать официальный запрос на телефонную станцию, чтобы суду была представлена распечатка разговоров с телефона аварийной службы во время аварии; заявляя, что данный запрос не относится к делу. Игнорирует она и наличие очевидных приписок в выписке из журнала регистрации аварийной службы ООО «Жилкомсервис, г. Петродворец».

Может, кто-то посоветует: как мне добиться справедливости, если это вообще возможно?

/«РГ»/:

Уважаемый Евгений, внести ясность в ваши взаимоотношения с таможенниками мы попросили Алексея САВЕНКОВА, сотрудника Управления по связям с общественностью Федеральной таможенной службы:

— Россияне, постоянно проживающие на территориях других государств, осуществляют временный ввоз автомашин в Россию на условиях, предусмотренных для граждан иностранных государств (нерезиденты).

Эти правила регулируются постановлением Правитель-

P.S.

Адрес Федеральной таможенной службы: 121087, Москва, ул. Новозаводская, д. 11/5. Тел.: (495) 449-77-71, 449-76-75 — справки по письмам; (495) 449-79-97 — телефон доверия ФТС России. Электронная почта: umts_ranfilova@mail.customs.ru. Интернет: www.customs.ru.

3FAMIL@YANDEX.RU

МАРИЯ ИОНОВА, МАТЬ ТРОИХ ДЕТЕЙ

В праве на материнство отказать?

Здравствуйте! Решила написать о проблеме, с которой столкнулась в прошлом году, когда легла в роддом на сохранение беременности.

Там я встретила совсем молодую — 18 лет всего — девочку из области, из маленького городка. У нее обнаружился ВИЧ, и ее заставляли делать аборт. Именно заставляли, а не советовали, не уговаривали. Я потому и познакомилась-то с ней: смотрю, сидит зареванная девчонка одна в палате — забитая, затравленная. Боялась даже выйти попросить попить, не говоря уж о том, чтобы пойти на обед в столовую. Так голодная и сидела. Медсестры приходили в палату и говорили ей ужасные вещи: «если родишь, то умрешь через два дня». Или — совсем уж полный бред: «тебя даже родителям не отдадут, а завернут в мешок и закопают, у ВИЧ-инфицированных даже кладбище отдельное».

Врачи убеждали ее, что даже если ребенок родится здоровым, ей придется отдать его в детдом. Откуда ж в людях столько злобы, столько нетерпимости? Тем более когда на них белые халаты...

А ведь девочка-то славная, и школу окончила неплохо, собиралась в техникум поступать. Родители — оба педагоги. Зарази-

лась Настя от своего парня, вернувшегося после армейской службы. Она мне рассказывала, как про ее диагноз в городе узнали все и сразу — и соседи, и на работе. Как к родителям приходил домой человек из СЭС.

А уж стоило ей сказать про беременность, на нее напали все разом: и общественность, и родители, и медики. Это — к вопросу о врачебной тайне и о законе, защищающем права ВИЧ-инфицированных.

После знакомства с Настей я, выписавшись домой, много лазала в Интернете, читала про ее диагноз и про то, как с этим диагнозом живут у нас люди. Заходила на специальные правозащитные сайты и форумы, на которых общаются ВИЧ-инфицированные. И поняла, что случай с Настей — совсем не из ряда вон выходящий, как мне казалось. Многие женщины с ВИЧ, решившись родить ребенка, не получают объективной всесторонней информации о том, что нужно делать, чтобы снизить риск возможного ухудшения своего здоровья и заражения будущего ребенка. Напротив, они подвергаются жуткому давлению со стороны и общества, и медиков, травле и запугиванию с целью заставить их прервать беременность.

Имеем ли мы на то право, люди?

БУДЕНН

ВИКТОР НОВО
«ПРИКУМСКИЕ
«ЗАКОН И ПОР
ОЛЕГ ПОНОМА
ОТДЕЛОМ ГАЗЕ

Человек в городе

Хотим рассказать, замечательные, о Пекуте, б химического пр рополюполимер «Ставролен»). завод пластмас

дрович пришел, только строилс тельства имел ст ян: его разработ мотрели никаки нению территор гиганта, что, учи производства, н хорошего ни раб приятия, ни жит щих к нему горо, именно Л. Пекут ровать этот проб вании. Разумеет обязанности на твенного цеха, время занима проектирова парков. И ког увеличении тельством п дических ос этой его раб Леонида Ал остановило внутризаво десять лет с тежам рядо свалки стро мусора пар зывают эко прекрасны роды. Надо сказа и в нынешн подвижни Пекута вес ких папка почетные ные адрес

...возраст, больные ноги...
...юристу я ведь здесь...
...Платил не за бланки как та-
...а за то, что нотариус
...составлял текст заявлений,
...на этих бланках, затем напе-
...чатанных. Помимо самой гос-
...пошлины — по оплате кото-
...рой, кстати, автор письма
...имеет льготы — такие расхо-
...ды, увы, неизбежны для всех,
...кто нуждается в нотариаль-
...ной помощи и в услугах нота-
...риуса. Все эти сборы полно-
...стью законны, но не должны
...превышать утвержденных
...Нотариальной палатой ста-
...вок. Их перечень должен быть
...размещен на стендах в нота-
...риальной конторе.

...речь идет об оплате
...правовой и технической рабо-
...ты нотариуса, составлявшего
...проекты сделок и других до-
...кументов. И, конечно, она
...платила не за бланки как та-
...ковые, а за то, что нотариус
...составлял текст заявлений,
...на этих бланках, затем напе-
...чатанных. Помимо самой гос-
...пошлины — по оплате кото-
...рой, кстати, автор письма
...имеет льготы — такие расхо-
...ды, увы, неизбежны для всех,
...кто нуждается в нотариаль-
...ной помощи и в услугах нота-
...риуса. Все эти сборы полно-
...стью законны, но не должны
...превышать утвержденных
...Нотариальной палатой ста-
...вок. Их перечень должен быть
...размещен на стендах в нота-
...риальной конторе.

...Людмилу Костину — де-
...вушку-студентку на инвалидной
...коляске». Большой и очень про-
...фессиональный журналистский
...материал, в котором газета ис-
...следовала отношение общества
...к людям с ограниченными воз-
...можностями.
...Поздно вато, наверное, я пишу
...это свое письмо-отклик. Однако
...проблема, поднятая вами, еще
...долго будет существовать. Ибо в
...один день ее, увы, не решить. Но
...то, что она прозвучала в вашей
...газете, значит очень много, спа-
...сибо вам. И я не могу не отклик-
...нуться еще и потому, что слиш-
...ком задел своей бездушностью
...один из комментариев к статье:
...известный издатель и ресторатор
...высказывает по меньшей мере
...удивляющие вещи. «Странно, —
...говорит он, например, — что ин-
...валиду хочется веселиться в ноч-
...ном клубе». По его логике, и пра-
...вильно, что девушку в инвалид-
...ной коляске не пустили в клуб,
...потому что «мы же запрещаем
...детям выпивать и закусывать». Читаешь, и волосы на голове ше-
...велятся! Люди добрые, куда же
...мы катимся? Вышли из моды
...доброта, милосердие. Ответша-
...ли эти слова, понятия. Взрос-
...лый, хорошо образованный че-
...ловек (издатель, не обыватель
...какой-нибудь) так бездумно
...жесток... Так не способен уви-
...деть очевидное. Инвалидность
...не спрашивает, хочешь ты ее или
...нет, не стучит предупредительно
...в твою дверь. Она не ставится в
...график судьбы самим челове-
...ком. Она грубо вторгается в
...твою жизнь, сокрушая на своем
...пути и планы, и мечты, и надеж-
...ды. И безмерно счастье того,
...кого не накрыло это бремя.
...Счастье, но не заслуга. Нет — не
...за-слу-га! Он не прикладывал
...никаких усилий к этому!
...Инвалид... Для кого-то это при-
...говор, а для кого-то необходи-
...мость стать сильным и жить, са-
...моутверждаясь каждый час, каж-
...дый день и всю жизнь. Была я в
...санатории «Лесная поляна», что
...в Пятигорске. Два корпуса: ко-
...лясочники и терапия. Я была во
...втором. Вечерами отдыхающие
...нашего корпуса уходили на дис-
...котеку к колясочникам.

...ляски, вычерчивая причудли-
...вые кружева на асфальте...
...Прошло два года. И до сих пор
...сожалею, что с первого дня от-
...дыха не ходила туда, в первый
...корпус, насколько же это кра-
...сивые, талантливые люди... Там не
...было людей с ограниченными
...возможностями... Там были
...виртуозы необычного танце-
...вального жанра. Там никому не
...мешали коляски. Их просто не
...замечали, как обычно не заме-
...чают, в какие именно туфли
...обут партнер по танцам.
...Инвалидность — не моральное
...падение, это не проказа. И не
...нужно для инвалидов специаль-
...но отведенных мест в увесели-
...тельных заведениях. Они не пре-
...ступники, опасные для общества!
...Читала статью, и боль в груди
...била. Как в России, где в царс-
...кие времена процветало меце-
...натство, где добро всегда имело
...место, где, как считают на Запа-
...де, широкая добрая русская
...душа, распахнутая настежь, как
...могло вырасти такое душевное
...уродство: «Клиентам неприятно
...смотреть на физиологические
...особенности людей с ограничен-
...ными возможностями здоровья.
...Люди приходят веселиться, а не
...сочувствовать». Это слова руко-
...водителя «Полета».
...Но жизнь сурова, и ни цинизма,
...ни жестокости не прощает.
...Потому пожалеть надо не Лю-
...дочку Костину и ее друзей, а тех,
...кто затеял всю эту неприглядную
...историю. Они достойны сочувс-
...твия, потому что обречены жить
...с покаленной душой. Может
...быть, жестоко сказано, но это
...факт.
...Хочу пожелать Людочке Кости-
...ной: будь всегда сильной, не
...ожесточайся. Добро притягива-
...ется добром. Жизнь еще не раз
...будет испытывать тебя на про-
...чность. Верю, что свое место под
...солнцем ты уже отстояла!
...И всем остальным: цените здо-
...ровье, даже Господь не дает га-
...рантии, что завтра не пошлет вам
...тяжкого испытания. Помните об
...этом и сохраняйте в себе чело-
...вечность. Ведь солнце светит для
...всех одинаково. «Российской га-
...зете» огромное спасибо, что на
...своих страницах поднимает та-
...кие проблемы.

БУДЕННОВСК, СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

ВИКТОР НОВОСЕЛЬЦЕВ, РЕДАКТОР РАДИОПРОГРАММЫ
«ПРИКУМСКИЕ НОВОСТИ», РЕДАКТОР ГАЗЕТЫ
«ЗАКОН И ПОРЯДОК НА ПРИКУМЬЕ»,
ОЛЕГ ПОНОМАРЕВ, ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИМ
ОТДЕЛОМ ГАЗЕТЫ «ВЕСТНИК ПРИКУМЬЯ»

Человек, подаривший городу парк

Хотим рассказать о нашем земля-
ке, замечательном труженике Ле-
ониде Пекуте, бывшем работнике
химического предприятия «Став-
ропольполимер» (теперь — ООО
«Ставролен»). На Прикумский
завод пластмасс Леонид Алексан-
дрович пришел, когда он еще
только строился. Проект строи-
тельства имел существенный изъ-
ян: его разработчики не предус-
мотрели никаких работ по озеле-
нению территории химического
гиганта, что, учитывая специфику
производства, не сулило ничего
хорошего ни работникам пред-
приятия, ни жителям прилегаю-
щих к нему городских районов. И
именно Л. Пекут взялся ликви-
дировать этот пробел в проектиро-
вании. Разумеется, в служебные
обязанности начальника хозяйс-
ственного цеха (эту должность в то
время занимал Пекут) не входило
проектирование и строительство
парков. И когда возник вопрос об
увеличении ему в связи со строи-
тельством парка зарплаты, юри-
дических оснований для оплаты
этой его работы не оказалось. Но
Леонида Александровича это не
остановило. Кроме озеленения
внутризаводской территории за
десять лет он создал по своим чер-
тежам рядом с заводом на месте
свалки строительного и бытового
мусора парк, который сегодня на-
зывают экологическим чудом,
прекрасным оазисом живой при-
роды.
Надо сказать, власти и в прежние,
и в нынешние времена оценивали
подвижнический труд Леонида
Пекута весьма высоко: в несколь-
ких папках у него дома хранятся
почетные грамоты и приветствен-
ные адреса, благодарности от

крайкома, крайисполкома, губер-
натора края, администрации Бу-
денновска, председателя Думы
Ставропольского края. Ему при-
своено звание «Лауреат завода» и
звание «Почетный гражданин го-
рода Буденновска». Все это — за
работу по озеленению внутриза-
водской и призаводской террито-
рии химического гиганта, а также
четырех микрорайонов, с ним гра-
ничающих. Так что в моральном
плане признательностью властей и
земляков Леонид Александрович
не обделен. А вот в материальном...
Горько видеть, как заслуженный
работник, отдавший 62 года само-
отверженному труду, живет в ре-
жиме жесткой экономии на про-
дуктах, одежде и лекарствах.
Многие специалисты в свое время
считали, что вырастить в нашем
засушливом районе парк, подоб-
ный тому, который создал Л.А.
Пекут, невозможно. Парк сущест-
вует вопреки всем прогнозам и
по-прежнему приносит радость
заводчанам и жителям города, а
руководству предприятия и ком-
пании в целом — уважение и бла-
годарность за экологическую об-
становку в промышленной зоне. А
создатель этого чуда вынужден
экономить на самом необходи-
мом, чтобы выжить.
Хотим от имени общественности
Буденновска обратиться через
вашу газету к руководству компа-
нии «ЛУКОЙЛ» с просьбой рас-
смотреть возможность назначе-
ния Леониду Александровичу Пе-
куту негосударственной пенсии
или оказать поддержку в какой-то
иной форме. Думаем, это был бы
благородный и справедливый шаг
в отношении заслуженного чело-
века.

Дорогие читатели!
«Российская газета»
ждет от вас писем, в том числе
и по электронной почте
по адресу: Perepiska@rg.ru

Пишите нам обо всем, что вас
интересует, о проблемах, кото-
рые вас волнуют, в обществе, в
семье, в стране, в мире.
Вступайте в дискуссии с наши-
ми авторами, предлагайте свой
взгляд на все, что происходит во-
круг.

Каждое письмо, которое прихо-
дит в «Российскую газету», име-
ет для нас огромное значение.
Мы внимательно читаем все без
исключения письма. А на стра-
ницах газеты под рубрикой «Пе-
реписка» вы можете видеть са-
мые интересные из них.

Полосу подготовила Галина БРЫНЦЕВА

«Спартак» проиграл в лотерее

Лидер чемпионата России не смог пробиться в Лигу чемпионов

Награда всплыла через 30 лет

Перстень победителя Кубка Стэнли найден в Мексиканском заливе

ЧЕЛОВЕК

Владимир Богданов

ВОДОЛАЗУ-ЛЮБИТЕЛЮ на Флориде Марку Десэрмня, увидевшему мусор на доске похоронном затонувших сокровищ, неслышанно повезло. С помощью металлодетектора он на дне Мексиканского залива нашел перстень, который вручается хоккеистам за победу в Кубке Стэнли.

По гравировке на нем был установлен владелец престижной награды. Им оказался Джим Паппен, бывший форвард клуба «Торонто Мэйпл Лифс», который вместе с командой выиграл Серебряную чашу в сезоне 1967/68 г.

Судьба перстня действительно уникальна. Паппен, ставший лучшим бомбардиром «Мэйпл Лифс» в плей-офф-1967, через некоторое время был обменян в «Чикаго». Возмущенный трейдом, форвард подарил перстень своему тестю Питеру Кирзакосу. Столь неожиданный поступок он мотивировал тем, что «не хотел иметь ничего общего с «Торонто».

Кирзакос с радостью принял подарок. Но вскоре потерял его, катаясь на яхте в Мексиканском заливе в 70-е годы. Он был очень расстроен утратой, нанял ныряльщика, но найти перстень не удалось.

Решив скрыть потерю перстня от своего зятя, Питер попросил бывшего одноклубника Паппена Эдди Шэка дать ему свое кольцо, чтобы он смог сделать дубликат. Правду Кирзакос рассказал только в 1982 году, когда его дочь и Джим развелись. Он вернул копию перстня Паппену, и бывшие родственники оставались добрыми друзьями вплоть до смерти Питера в 2004 году.

Паппен и подумать не мог, что оригинальный перстень когда-нибудь найдется. Но звонок охотника за сокровищами подтвердил, что чудеса случаются. Десэрмня сказал Паппену, что ему предложили 20 тысяч долларов за найденную реликвию, но он готов вернуть перстень настоящему владельцу за вознаграждение. Экс-форвард «Торонто» был очень растроган и теперь намерен продать дубликат, чтобы передать вырученные деньги Десэрмни.

Венчает эту удивительную историю тот факт, что на днях выходит замуж дочь экс-форварда, ко-

ФУТБОЛ

Илья Зубко,
Юрий Ярыгин

В ГРУППОВОМ этапе Лиги чемпионов Россию будет представлять лишь один клуб — московский ЦСКА. Это стало известно после того, как столичный «Спартак» не смог переиграть в Глазго чемпиона Шотландии «Селтик». Исход противостояния решила серия послематчевых пенальти.

Эту встречу поклонники обеих команд наверняка запомнят надолго. Даже главный тренер «Селтика» Гордон Строчан на послематчевой пресс-конференции признался, что лет через 25, сидя в гольф-клубе, я смогу сказать: «Я помню тот матч». Сюжет ответной игры в Глазго действительно получился таким, что смотреть это действо без валидола было невозможно — удаление, незабитые пенальти, чудовищные ошибки обороны и вдохновенная игра вратарей. Только финал этого триллера получился для российского клуба отнюдь не утешительным.

А начиналось все как нельзя лучше. «Спартак», казалось, ничуть не испугался 60-тысячной толпы, пришедшей на «Селтипарк» и громогласно распевавшей гимны во славу шотландского клуба. Уже в дебюте встречи Веллитон и Торбинский имели отличные возможности вывести москвичей вперед, но спартаковцев подвело исполнительское мастерство. Один из ключевых моментов произошел на 25-й минуте встречи. Боруц отбил мяч после удара Веллитона аккурат в руку упавшему на газон защитнику. Судья указывает на одиннадцатиметровый — как тут не вспомнить матч двухнедельной давности в Москве, когда игра шотландцев руками в своей штрафной не раз оказывалась незамеченной.

Тут свое слово сказали болельщики «Селтика» — криком и свистом они выбили из колеи Романа Павлюченко, и тот попал в штангу. «Спартак» после такой неудачи впал в транс, а специалисты после матча единодушно отмечали — лучше бы этого пенальти и не было вовсе. Оторопевшие москвичи спустя минуту «привезли» себе гол. Спартаковский защитник Ро-



вольно грубо сбил соперника на подступах к штрафной. Нарушение на первый взгляд тянуло лишь на желтую карточку, но итальянский рефери рассудил иначе и удалил защитника «Спартак». Об атаках в такой ситуации москвичам помышлять не приходилось — Черчесов убрал с поля нападающего Веллитона, выпустил вместо него центрального защитника Дедуру.

К этому моменту «Селтик» полностью доминировал на поле, но транжирил моменты с такой же

ровые. По разу промахнулись Титов и Накамура, остальные пробили точно. Исход встречи решал удар Максима Калиниченко. Полузащитник «Спартак» пробил не лучшим образом, польский голкипер Артур Боруц мяч отбил и вмиг стал главным героем встречи. «Селтик» отправляется в Лигу чемпионов, «Спартак» остается искать утешение в Кубке УЕФА и работать над ошибками.

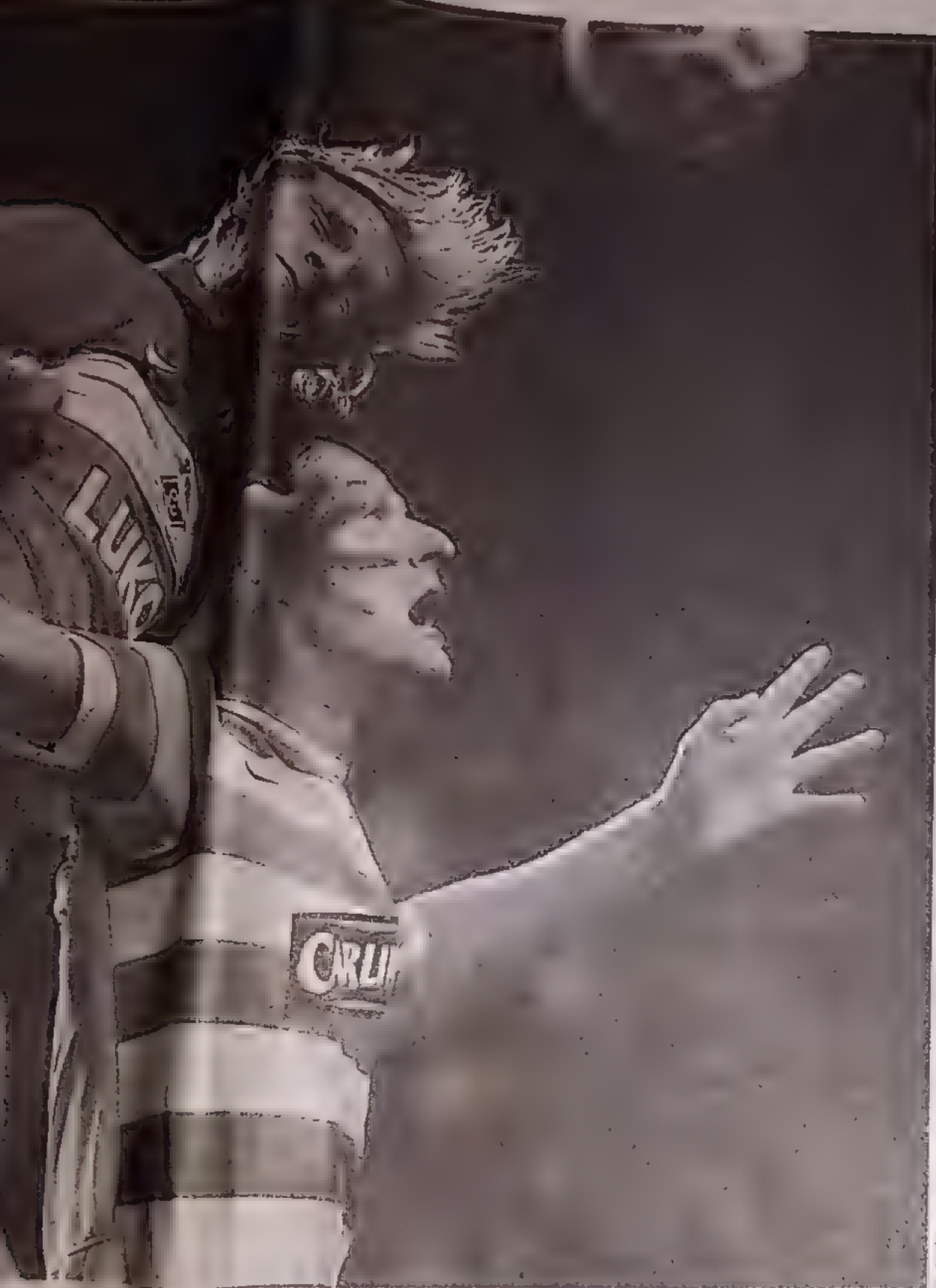
— Это был интересный матч. Очень жаль, что мы не вышли в групповой турнир, но такие вещи

Эту встречу поклонники обеих команд наверняка

тях проиграл пра... По сумме двух клуб одолел ам... ландскую коман... получил право в... ной сетке престо... «Аякс», так же... «Спартак», про... кую кампанию... УЕФА.

Другой чеш... ичего не смо... Лондонскому... лице Англии... мили спартан... но, что счет в... ший полуза... пражского кл... ия «Спар...

«Спартак» проиграл «Арсеналу» и не смог пробиться в Лигу чемпионов



улись Ти-
е проби-
и решал
енко. По-
пробил
ский гол-
отбил и
встречи.
в Лигу
стается
ЕФА и

Другой чешский клуб «Спартак» не смог противопоставить
лондонскому «Арсеналу». В сто-
лице Англии «канониры» разгро-
мили спартанцев — 3:0. Интере-
сно, что счет в матче открыл быв-
ший полузащитник известного
пражского клуба Росицки. Разгро-
мив «Спарту» с общим счетом 5:0,
«Арсенал» стал четвертой англий-
ской командой, которая выступит
в групповом этапе Лиги чемпио-

Защитник «Спартак» Радослав
Ковач (слева) провел один из луч-
ших матчей за «красно-белых», но
для победы над «Селтиком» этого
не хватило.

Президент Украины Виктор
Ющенко поздравил игроков фут-
больных клубов «Динамо» (Киев)
и «Шахтер» (Донецк) с выходом в
Лигу чемпионов. По его словам,
зрелищная и красивая игра укра-
инских футболистов подарила по-
зитивные эмоции и гордость за
страну миллионам болельщиков.

А вот белорусский БАТЭ не
смог пробиться в групповой этап.
В Бухаресте клуб из Борисова усту-
пил «Стяуа» — 0:2. Поскольку в
первом матче была зафиксирова-
на ничья, в Лигу прошли румыны,

По системе Виноградского

Ученики нескольких столичных школ
узнают свою силу

ПОДРОБНОСТИ

Павел Зарудный

В РЕДАКЦИЮ «РГ» ПРИШЕЛ
КАНДИДАТ ТЕХНИЧЕСКИХ НАУК
Владимир Виноградский, ко-
торый десять лет назад пред-
ложил оригинальную, на наш
взгляд, методику самоконт-
роля.

Чтобы проконтролировать ваше
самочувствие и узнать силу, он со-
ветует взять в руки напольные
весы и сжать их. Проведенные
Виноградским исследования по-
казали: сила жима рук у мужчины
среднего телосложения пример-
но равна его весу.

Разделив силу жима рук на вес
вашего тела, вы и получите как
раз коэффициент самоконтроля
вашего физического и душевного
состояния (КСВ). Если он больше
единицы — честь вам и хвала! Вы
крепкий мужчина, которых, по
крайней мере среди москвичей,
примерно 10 процентов, а осталь-
ные скромно занимают нишу от
0,5 до 0,9. У женщин КСВ колеб-
лется в пределах 0,5.

Подчеркнем, что КСВ в зави-
симости от вашего самочувствия
может колебаться в пределах 30
процентов. Не падайте духом при
его понижении! Значит, произош-
ли события, которые отрицатель-
но сказались на вашем мораль-
ном и физическом состоянии. От-
рицательные факторы надо ис-
ключить (или пережить), и коэф-
фициент пойдет вверх.

Среди профессий, по мнению
автора методики, в первую трой-
ку войдут лесорубы, шахтеры и
кузнецы. Среди спортсменов —
штангисты, борцы-классики и
гимнасты.

Если проводить подобные со-
стязания среди целых госу-
дарств, то, считает Виноградс-
кий, победит Россия, второй ста-



По методу Владимира
Виноградского каждый может
узнать свою реальную силу.

нет Германия, а третье место зай-
мут США.

Со своей методикой энтузиаст
обращался в несколько школ Мос-
квы. В некоторых его не поняли.
Однако в районной управе Вешня-
ки взялись помочь. Откликнулись
на предложение проводить откры-
тые уроки и три школы района. Го-
ворят, с появлением Виноградско-
го прогульщиков на уроках физ-
культуры стало заметно меньше.

По его словам, за последние
несколько лет лишь в одном слу-
чае ученик отказался жать весы:

— Но у парня была веская при-
чина — травма руки. Учителям
физкультуры моя задумка нравит-
ся, детям тоже. Среди ребят вооб-
ще начинается серьезная конку-
ренция, иной раз страсти кипят,
как на Олимпиаде. А уж если де-
вочки выжмут больше! Мальчиш-
ки начинают заниматься дома, за-
писываются в секции, чтобы в сле-
дующий раз не краснеть. Мне час-
то приходят письма и от тех ребят,
которые ушли в армию. Благода-
рят и продолжают заниматься по
моей системе даже на службе.

Продолжение темы читайте
в «Российская газета — Неделя»

**Коэффициент силы рук по отношению к весу тела
по методу Виноградского (сила жима, разделенная
на вес тела)**

Хилый
человек — до 0,7
Слабый — до 1,0

Нормальный — до 1,1
Крепкий — до 1,4
Богатырь — от 1,4

**Острее
чилийского перца
оказался Теймураз Габашвили,
обыгравший седьмую ракетку мира**

Джонс из Австралии, находя-

110 сухих минут

Российская команда
не может взломать
оборону канадцев

ХОККЕЙ
Владимир Леонтьев

СЕГОДНЯ и завтра молодежные сборные России и Канады проведут очередные матчи суперсерии-07. На этот раз в Омске. Две предыдущие игры в УФЕ закончились победой заокеанских хоккеистов.

После поражения в стартовой игре со счетом 2:4 наши болельщики и специалисты надеялись на реванш в следующем матче. Однако уже первые минуты встречи показали, что новых козырей в игре сборной России не появилось. Перемены в составе коснулись в основном вратарской линии: Семена Варламова заменил Сергей Бобровский. Появилась и новая бригада для реализации большинства: звено Дадон-Мамин-Гловатский, где на позиции защитника вместе с ними выступал еще один нападающий — Сергей Черепанов. Однако конечный результат оказался для сборной России еще менее утешителен, чем в первый день: на сей раз они уступили со счетом 0:3.

В результате шайба, забитая Рябевым на 10-й минуте первой встречи, так и остается нашим последним голевым достижением.

Тем не менее, оценивая после второго матча игру своей сборной, главный тренер сборной России посчитал, что его команда постоянно прибавляет.

«Мы уже близко подошли к той игре, которую болельщики ожидают от нас увидеть», — заявил Сергей Немчинов. — К сожалению, хоккеисты не до конца выполнили установку на матч и не использовали те моменты, когда надо было забивать. Прежде всего это касается реализации большинства. Многие приходится подтягивать на ходу».

Его коллега Brent Саттер, видимо, ничего подтягивать не собирается. Он отметил лишь, что канадская команда показала хорошую игру и для нее очень важной была первая шайба, заброшенная, кстати, когда гости имели на одного хоккеиста больше.

Павлюченко, и тот попал в штангу. «Спартак» после такой неудачи впал в транс, а специалисты после матча единодушно отмечали — лучше бы этого пенальти и не было вовсе. Оторопевшие москвичи спустя минуту «привезли» себе гол. Спартаковский защитник Роман Шишкин, сыгравший в этом матче просто отвратительно, неуклюже выбил мяч в собственной штрафной аккурат на Макдональда, и тот спокойно расстрелял в упор ни в чем не повинного Плетикосу.

Надо отдать должное «красно-белым», спустя минут десять они пришли в себя и под занавес тайма смогли отыграться. Павлюченко после подачи углового принял мяч на грудь, обманув тем самым защитников, и заставил трибуны замолчать — 1:1. Во втором тайме «Спартак» играл уже не так ярко — устали Быстров и Торбинский, бороздившие фланги, продолжал чудить Шишкин, огрехи которого еле успевали подчищать Ковач и Плетикоса. А в концовке тайма москвичи внезапно остались вдесятером. Мартин Штранцль до-

легкостью, как и «Спартак» в первом тайме. В итоге к окончанию основного времени матча на табло горели те же 1:1, что и после поединка в «Лужниках». Дополнительные 30 минут «красно-белые» по большей части провели в обороне, хотя вышедшие на замену Бояринцев и Калиниченко создали пару неплохих моментов. За пять минут до конца компенсированного времени трибуны «Селтик-парка» взревели от восторга — судья назначил пенальти в ворота «Спартака» за игру рукой Ковача. Но удар Венегора оф Хесселинка отразила перекладина, и вскоре команды отправились бить послематчевые одиннадцатимет-

К этому моменту «Селтик» полностью доминировал на поле, но транжирил моменты с такой же

кипер Артур Боруш мяч отбил и вмиг стал главным героем встречи. «Селтик» отправляется в Лигу чемпионов, «Спартак» остается искать утешение в Кубке УЕФА и работать над ошибками.

— Это был интересный матч. Очень жаль, что мы не вышли в групповой турнир, но такие вещи

Эту встречу поклонники
обеих команд наверняка
запомнят надолго

иногда происходят в футболе. Уверен, что вне Лиги чемпионов осталась лучшая по сумме двух матчей команда, — констатировал после матча наставник «Спартака» Станислав Черчесов. — Наверное, если бы не удаление в конце основного времени, овертайм мы бы сыграли лучше. И, возможно, все бы решили, не дожидаясь пенальти.

ЕВРОКУБКИ

Помимо матча в Глазго прошли еще 11 ответных встреч третьего квалификационного раунда Лиги чемпионов. Особых сенсаций они не принесли. За исключением одной — голландский «Аякс» и в гос-

Другой матч в Лондоне — «Арсенал» стал групповым э...

Там же сыграли клубы — ки... «Ш...»... прошли ски... «Сараево» — слишком уда... чемпионате У... права на учас... ниса. Возможн... шансы ру... клуб вернут... вара Андрея... пока не играе... пionate Англи... Напомним... явок в европе... болзавершае...

А у него толчковая

С травмой Ярослав Рыбаков покорил высоту се

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Александра Гегучадзе

ОСАКА

В ПЯТЫЙ день одиннадцатого чемпионата мира по легкой атлетике сборная России выиграла две серебряные награды.

Они достались метательнице диска Дарье Пищальниковой и прыгуну в высоту Ярославу Рыбакову. Это закрепило нашу команду на втором месте в общем зачете стрелы золотыми, четырьмя серебряными и двумя бронзовыми медалями. Неожданное разочарование ждало российских поклонников королевы спорта в беге на 400

метров, где «золото» и «серебро» завоевали британки Кристина Охуругу (49,61) и Никола Сандерс (49,65). Третьей на финише была Новлен Уильямс из Ямайки (49,66). А одна из главных претенденток если не на победу, то хотя бы на попадание в призовую тройку Наталья Антюх стала лишь шестой (50,33).

Другая же нашей страны кова, оправдал ков, завоевав «диск».

Еще одно «русской сб ду Ярослав Ры высоту. Резул 2,35 метра, точ победителя сор да Томаса с Ба Однако Томас первой попытк рой.

После состя призер ответи респондента «

Российская ны, что попал расстроены, евать «золот Ярослав Ры гое. С одной даль чемпио четно и прее всегда хочет неплохой ф травм все-та проблемы с

РГ | Когда в дважды пр Это вам по Рыбаков! ятно. Яоче девочек. Б собственн



Выступая с травмой, Ярослав Рыбаков смог «долететь» до серебряной медали.

...продолжит европейс-
...Кубка

...в футболе.
...Лиги чемпионов
...по сумме двух
...констатиро-
...наставник «Спар-
...Черчесов. — На-
...не удаление в
...времени, овер-
...рали лучше. И,
...решили, не до-
...и.

УВКИ

...в Глазго прошли
...встреч третьего
...раунда Лиги
...сенсаций они
...исключением од-
...«Аякс» и в гос-

КОВАЯ левая

рил высоту серебряной медали

и «серебро»
Кристина Ох-
кола Сандерс
финише была
из Ямайки
вных претен-
беду, то хотя
изовую трой-
ла лишь шес-

Другая же представительница нашей страны, Дарья Пищальникова, оправдала чаяния поклонников, завоевав «серебро» в метании диска.

Еще одно «серебро» в копилку российской сборной принес в среду Ярослав Рыбаков в прыжках в высоту. Результат россиянина — 2,35 метра, точно такой же, как и у победителя соревнований Дональда Томаса с Багамских островов. Однако Томас взял эту высоту с первой попытки, а Рыбаков со второй.

После состязаний серебряный призер ответил на вопросы корреспондента «РГ».

Российская газета | Вы довольны, что попали в призеры, или расстроены, что не удалось завоевать «золото»?

Ярослав Рыбаков | И то и другое. С одной стороны, любая медаль чемпионата мира — это почетно и престижно, а с другой — всегда хочется золотую... Я был в неплохой форме, но отголоски травм все-таки беспокоили: у меня проблемы с голеностопом.

РГ | Когда вы были в секторе, дважды прозвучал гимн России. Это вам помогло?

Рыбаков | Конечно, мне было приятно. Я очень порадовался за наших девочек. Было время подумать и о собственном результате, ведь во

время церемонии награждения в соревнованиях делают перерыв.

РГ | Вы так уверенно брали все высоты. Почему на отметке 2,35 притормозили?

Рыбаков | Перед чемпионатом был довольно большой перерыв в соревнованиях, примерно месяц не выходил в сектор. К тому же в текущем сезоне я участвовал всего в пяти турнирах и не набрал нужные кондиции.

РГ | Когда вы травмировались?

Рыбаков | Это повреждение беспокоило меня довольно давно. Но после чемпионата страны вроде бы стало заживать, и на заключительном акклиматизационном сборе во Владивостоке все было нормально. Уже здесь, на разминке, снова повредил ногу.

РГ | Именно это помешало выиграть?

Рыбаков | Поймите, я же человек, а не машина.

РГ | Олимпиаду выиграете?

Рыбаков | Прямо сейчас ответить? (Смеется.) Я ведь и сегодня показал неплохой результат, с двумя-то больными ногами. А на Играх кроме физической формы, тренировочной и соревновательной практики огромную роль играет особый психологический настрой: нужно избежать мандража.

Президент Украины Виктор Ющенко поздравил игроков футбольных клубов «Динамо» (Киев) и «Шахтер» (Донецк) с выходом в Лигу чемпионов. По его словам,

инских футболистов подарила позитивные эмоции и гордость за страну миллионам болельщиков.

А вот белорусский БАТЭ не смог пробиться в групповой этап. В Бухаресте клуб из Борисова уступил «Стяуа» — 0:2. Поскольку в первом матче была зафиксирована ничья, в Лигу прошли румыны, а белорусы продолжают свое выступление на европейской арене в Кубке УЕФА.

Кстати, сегодня в Монако пройдет жеребьевка первого раунда второго по значимости турнира для клубов Старого Света. Своих соперников узнают московские «Спартак» и «Локомотив», а также питерский «Зенит».

Стоит отметить, что в групповой этап Лиги чемпионов пробивались и два турецких клуба — «Фенербахче» и «Бешикташ», выбившие из розыгрыша соответственно бельгийский «Андерлехт» и швейцарский «Цюрих». Путевки в следующий этап престижнейшего турнира достались также испанской «Валенсии», немецкому «Вердеру», португальской «Бенфике» и норвежскому «Русенборгу».

по методу Виноградского (сила жима, разделенная на вес тела)

Хилый человек — до 0,7
Слабый — до 1,0

Нормальный — до 1,1
Крепкий — до 1,4
Богатырь — от 1,4

Острее чилийского перца

оказался Теймураз Габашвили,
обыгравший седьмую ракетку мира

ТЕНИС

Александр Ерастов

«ПЛЮС ЧЕТЫРЕ МИНУС ДВА» — такова итоговая арифметика выступлений российских мужчин в третий день Открытого чемпионата США. Марат Сафин, Игорь Куницын, Теймураз Габашвили, Михаил Южный одержали победы, а Евгений Королев и Дмитрий Турсунов не сумели пробиться во второй круг.

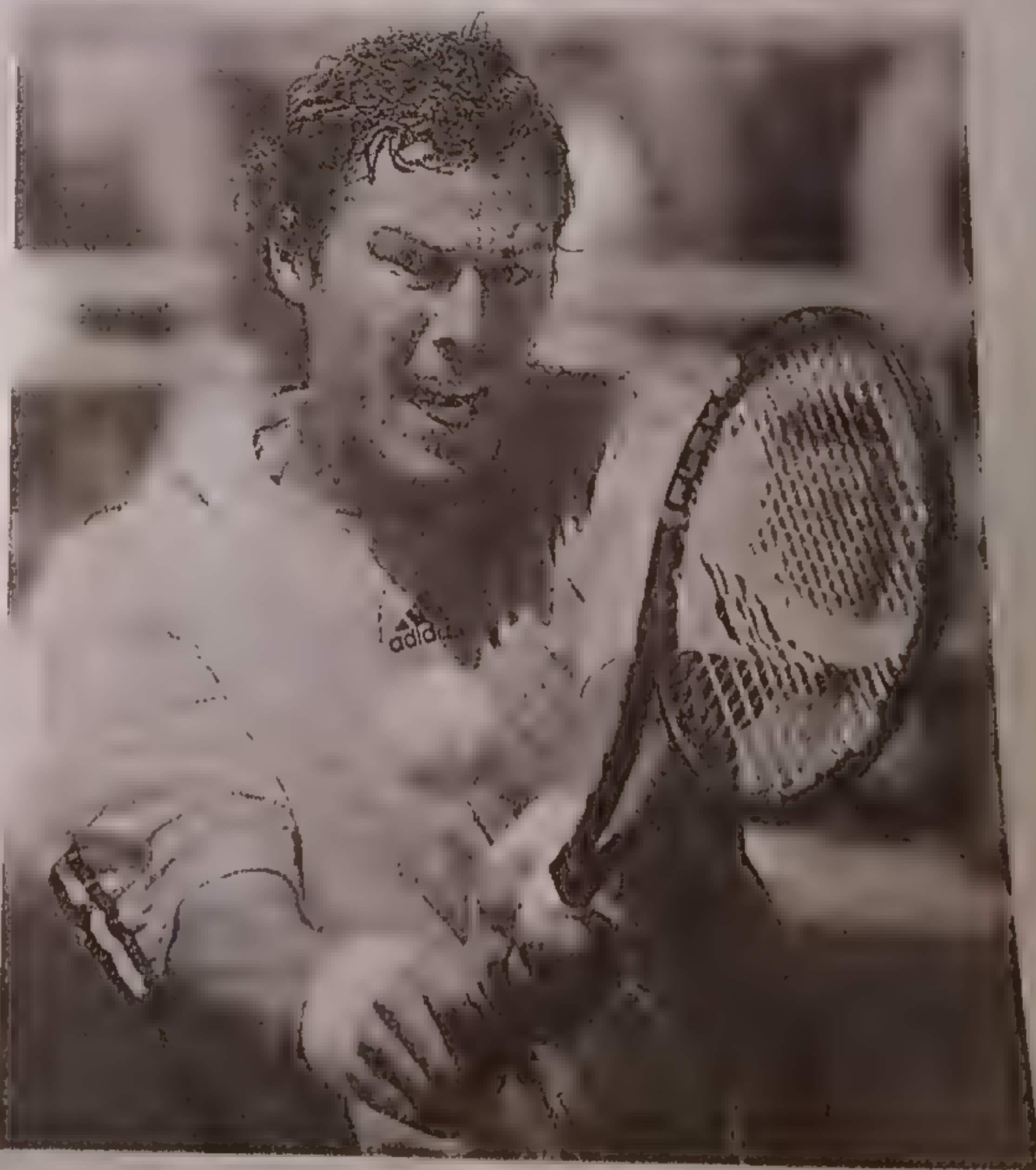
Тяжелые матчи были у всех. Пожалуй, только для Михаила Южного стартовый поединок сложился относительно легко. Со счетом 6:0, 6:1, 6:2 москвич обыграл француза Николя Девильдера. Но теперь Мише предстоит играть с Филиппом Кольшрайбером — хорошим знакомым из Германии, но уж очень неудобным для россиянина соперником.

Кстати, никакого пиетета середнячки и дебютанты не хотят соблюдать в матче с заслуженными фаворитами. Особенно это чувствуется на турнирах «Большого шлема», коим является Открытый чемпионат США. Во встрече с испанцем Рафаэлем Ндалем новичок на US Open Элан

Джоунс из Австралии, находящийся во второй сотне рейтинга, держался так, словно он король положения, а не вторая ракетка мира. Хотя известен этот 27-летний теннисист скорее не игрой, а тем, что снялся в художественном фильме «Уимблдон». Так или иначе, Рафаэль, выступавший с перевязанными коленями, с огромным трудом одержал победу над австралийцем в четырех сетах.

Не хотел признавать авторитета седьмой ракетки мира — чилиец Фернандо Гонсалеса — и россиянин Теймураз Габашвили. И правильно делал. В первом и втором сетах он буквально смел с корта своего соперника — 6:4, 6:1. А потом начал чудить — срывал подачу, спорил с судьей. Но все-таки в решающем сете Габашвили сумел поставить победную точку — 6:4. Следующим его соперником будет Робби Гинепри из США.

Упорным был матч Марата Сафина с канадцем Франком Данцевичем, пробившимся в основную сетку из квалификации. Откровенно говоря, было тревожно за игру Сафина, ведь в каждом сете концовка проходила в равной и напряженной борьбе. К счастью, последнее слово оставалось за Маратом — 7:5, 7:6, 7:6.



Марат Сафин потрепал нервы болельщикам и самому себе, но все-таки смог пройти во второй круг US Open.

ГОРОДСКОЯ

ТАТЬЯНА КУДРЯВЦЕВА

Весы, ваши мечты сбудутся

31 АВГУСТА / ПЯТНИЦА

День обещает сложиться в целом благополучно. Постарайтесь быть тактичнее, не переусердствуйте с эмоциями. Уделяйте больше внимания родным и близким людям.

В первой половине дня удачно пройдет общение с начальством. Любые официальные мероприятия обречены на успех. Энергетика благоприятна, ведь с утра действует аспект гармонии Луны и Юпитера. В утренние часы также подчеркнут акцент Марса, поэтому деловые переговоры проводите быстро, будьте решительны и уверены. Не затягивайте с отправкой почты и факсов. Деловые поездки осуществляйте в быстром темпе. Работа обещает быть даже более результативной, чем вы первоначально ожидали. Если предстоит важный деловой звонок или встреча, их лучше всего назначить до обеда. Вторая половина дня пройдет несколько вяло, поскольку в это время на небе доминирует Нептун. Однако вплоть до вечера звезды будут помогать нам независимо от того, где мы — на работе или на отдыхе.

В политической жизни космос благоприятствует законотворчеству. Экономическая программа дня не сулит существенных неожиданностей: на финансовых рынках прогнозируется только стабилизация.

А вот настроение в течение дня будет переменчивым, эмоциональный фон дня ожидается раскрепощенным и ярким. Луна продолжает свое движение по огненному знаку Овна. В это время уместно начинать дела, требующие энергии и инициативы, которые можно быстро завершить. Энтузиазма должно хватить не на один мощный порыв, к усидчивости такое расположение ночного светила никак не располагает. У творческих натур есть шанс ухватить интересную идею буквально на лету. В семейной жизни вероятны эмоциональные взрывы. Важно не терять контроля и не провоцировать конфликты. Излишек энергии лучше переключить на спортивные занятия.

Состояние здоровья не должно внушать опасений. Но обратите внимание на то, что сегодня нельзя перегреваться в сауне.

ОВЕН Займитесь творчеством. Большое удовольствие могут доставить эксперименты с домашним интерьером. Привлеките к этому занятию и других членов семьи — все будут довольны.

ТЕЛЕЦ День предстоит напряженный, с большими эмоциями. Скорее всего, к ве-

Эти сверхплоские телез экраны выглядят настоящими «гостями из будущего». Неудивительно, что они вызывают восхищение более тысячи производителей из 40 стран.

МОСКВА

+9...+16, дождь

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

+4...+13, дождь

ВЛАДИВОСТОК

+16...+23, ясно

ВОЛГОГРАД

+17...+27, перемен

КАЛИНИНГРАД

+12...+17, дождь

КРАСНОДАР

+18...+24, ясно

В ЭФИРЕ

ВАЛЕРИЙ КИЧИН

31.08.2007

КУЛЬТУРА

10.55

НОВАЯ МОСКВА **

Эксцентрическая комедия Александра Медведкина, которую сочли ошибочной и положили на полку. Конструктор Алексей приезжает в Москву, одержимый идеями ее преобразования, и здесь находит свою любовь. Наиболее эффектные эпизоды картины связаны с его мечтами о будущем столицы, реализованными в построенном им макете новой Москвы. По законам оперетты, авторы вводят и вторую пару влюбленных «простака» и «субретки» — художника Федю и свинарку Олю (этот мотив предварил появление комедии Пырьева «Свинарка и пастух»). В ролях: Мария Блюменталь-Тамарина (последняя работа в кино), Даниил Сагал, Нина Алисова, Мария Барабанова, Павел Суханов, Александр Грачев. В эпизоде снялась Лидия Смирнова. 1938.

КУЛЬТУРА

21.45

ПРЕСТУПНИКИ, КАК ВСЕГДА, ОСТАЛИСЬ НЕИЗВЕСТНЫМИ (I SOLITI IGNOTI) ***

Комедия «золотой поры» итальянского кино. Неудачливый грабитель попался и должен получить хороший срок. Но он надеется найти дурака, который за 50 тысяч лир согласится отсидеть за него. Смотреть надо из-за остроумного сюжета, отточенной режиссуры и звездного актерского состава: Витторио Гассман, Ренато Сальваторе, Роксана Рори, Клаудия Кардинале, Марчелло Мастоияни и великий комик Тото. Режиссер — Марио Моничелли. Италия, 1958.

ПЕРСОНАЛ

23.10

КОРОЛЕВА ***

Драма о том, как Тони Блэр королеву спас. Действие происходит в дни гибели принцессы Дианы, и мы попадаем в закулисы королевского дворца. Там мучительно размышляют, как вести себя в дни всенародной скорби. Принято решение: похороны Дианы — дело семейное. Но народ не понимает равнодушия двора к его чувствам, и тогда вмешивается свеженазначенный премьер Тони Блэр. Авторы картины изучили нравы и быт королевской семьи, с юмором воссоздали архаику дворцовых ритуалов, пригласили талантливого Майкла Шина сыграть Блэра. Но лучшее в фильме — Хелен Миррен, получившая за эту роль Кубок Вольфи в Венеции и «Оскара». Режиссер — Стивен Фрирз. Великобритания, 2006.

ТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ восхищение посетителей, которые пришли на ярмарку бытовой электроники в Берлине. Свои новинки представ-

17 дождь	ОМСК	+22...+33, перем. обл.	СОЧИ	+21...+28, ясно	ЧЕЛЯБИНСК	+14...+24, перем. обл.
14 ясно	ОРЕЛ	+11...+18, дождь	СТАВРОПОЛЬ	+16...+30, ясно	ЧИТА	+12...+24, ясно
7 переоб.	ОРЕНБУРГ	+15...+26, перем. обл.	ТАМБОВ	+7...+20, дождь	ЭЛИСТА	+19...+33, ясно
13 переоб.	ПЕРМЬ	+8...+18, перем. обл.	ТЮМЕНЬ	+17...+23, перем. обл.	ЮЖНО-САХАЛИНСК	+14...+22, ясно
1 переоб.	РОСТОВ-НА-ДОНУ	+18...+31, дождь	УФА	+12...+22, перем. обл.	ЯКУТСК	+9...+18, дождь
1 переоб.	САМАРА	+12...+24, перем. обл.	ХАБАРОВСК	+7...+24, ясно	ЯРОСЛАВЛЬ	+7...+16, дождь

ОВЕН Займитесь творчеством. Больше удовольствия могут доставить эксперименты с домашним интерьером. Приспосабливайтесь к этому занятию и другим чуждым занятиям — все будет довольно.

ТЕЛЕЦ День предстоит напряженный, но результативный. Скорее всего, к вечеру вы будете совсем без сил, но зато удовлетворения от сделанного получите колоссальное.

БЛИЗНЕЦЫ Решение деловых вопросов не отнимет у вас много сил, так что вечером можно и повеселиться. Скорее всего, удастся завязать приятное романтическое знакомство.

РАК Аврал на работе может испортить вам настроение. Но уже ближе к вечеру положение дел не будет казаться столь пугающим.

ЛЕВ День очень удачен. Звезды сулят вам приятные сюрпризы. Вам будет все удаваться, вы будете радовать окружающих.

ДЕВА Не забудьте помочь детям подготовиться психологически к началу занятий. Сегодня стоит лечь спать пораньше, иначе плохого самочувствия не избежать.

ВЕСЫ Возможно, именно сегодня наконец сбудется то, о чем вы так долго мечтали. В любом случае день пройдет очень успешно.

СКОРПИОН Приведите в порядок свои финансы. В этот день не стоит посещать магазины — велика вероятность совершить неудачную покупку.

СТРЕЛЕЦ Будьте на связи, близкому другу может понадобиться ваш совет. На работе вас ждет много дел, не стоит тратить на общение с коллегами слишком много времени. Вечером стоит как следует расслабиться — неделя-то была нелегкой.

КОЗЕРОГ Не обижайтесь на весь мир. Вам только кажется, что все настроено против вас. Если вы не будете поддаваться эмоциональным порывам, к вечеру настроение улучшится.

ВОДОЛЕЙ Будьте внимательны на дороге, сегодня это самый большой источник опасности для вас. Вечер проведите с любимым человеком.

РЫБЫ Вас ждет очень перспективное знакомство. Однако сразу вы этого не поймете, так что будьте начеку, не упустите своего шанса.

Эти сверхплоские телеэкраны выглядят настоящими «гостями из будущего». Неудивительно, что они производятся из 40 стран.

МОСКВА	+8...+16, дождь	ВЛАДИВОСТОК	+16...+23, ясно	КАЛИНИНГРАД	+12...+17, дождь
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	+4...+13, дождь	ВОЛГОГРАД	+17...+27, перем. обл.	КРАСНОДАР	+18...+24, ясно
АНАДЫРЬ	+8...+16, дождь	ВОРОНЕЖ	+7...+15, дождь	МАГНИТОГОРСК	+13...+25, перем. обл.
АРХАНГЕЛЬСК	+7...+10, дождь	ЕКАТЕРИНБУРГ	+11...+20, перем. обл.	МУРМАНСК	+5...+9, перем. обл.
АСТРАХАНЬ	+19...+34, ясно	ИРКУТСК	+13...+25, перем. обл.	НИЖНИЙ НОВГОРОД	+8...+17, дождь
БЛАГОВЕЩЕНСК	+14...+29, перем. обл.	КАЗАНЬ	+8...+20, перем. обл.	НОВОСИБИРСК	+14...+30, перем. обл.

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ РИТИНГ НА SAITE .RG

www.rg.ru

1 ПРАВИЛА НА ОБОЧИНЕ

ЕВГЕНИЙ ШЕСТАКОВ www.rg.ru/2007/08/30/gruziya.html

— Поведение Грузии заставляет задуматься: почему Россия не может культурно и адекватно ответить на этот и другие выпады, в том числе с экономической точки зрения?

Читатель

2 ГУДОК «МЕРСЕДЕСА» ВСЕ РЕВЕЛ, И ВСЕ БЫЛО В ДЫМУ...

ОЛЬГА ДМИТРИЕВА www.rg.ru/2007/08/30/diana.html

— Когда это случилось, мне было 15 лет, и даже тогда я понимал, как много потеряли англичане, когда леди Ди разбилась. А сейчас, по прошествии десяти лет, когда споры всплывают то по поводу смерти, то по поводу жизни леди Ди, начинает казаться, что это была все-таки не простая авария.

dan_doc@mail.ru. Док

3 ЦЕМЕНТОВВОЗ

ИРИНА НЕВИННАЯ www.rg.ru/2007/08/30/cement.html

— Порой вдруг узнаешь то, о чем и не думал, — например, что у нас, оказывается, есть дефицит стройматериалов, в частности, цемента! При том что строительных рынков, магазинов, точек продаж и прочего — просто море.

alchernysh@yandex.ru. Алексей Черныш

4 ЖИЛЬЕ ЗАМЕРЛО ДО ВЕСНЫ

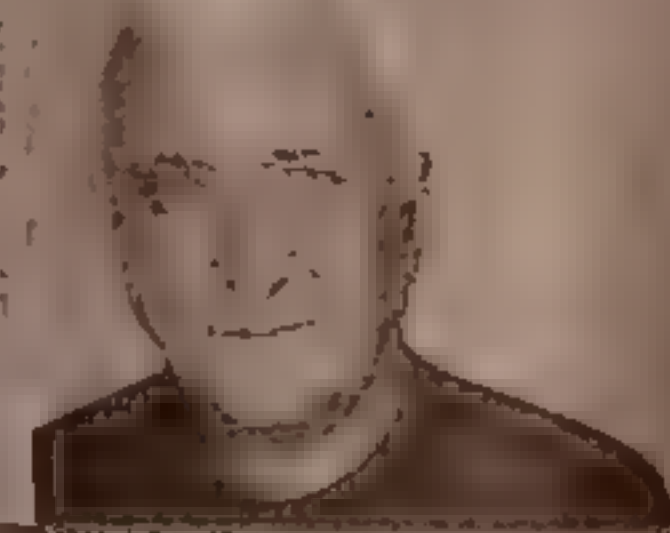
ОЛЬГА ИГНАТОВА www.rg.ru/2007/08/30/ceny.html

— Сколько можно вешать лапшу на уши! Во всем мире цена на недвижимость выросла на 30—50 процентов, и, по мнению аналитиков, она переоценена, что приводит уже сейчас к падению ее стоимости. У нас же рост в 600—800 процентов считают нормальным и прогнозируют еще двукратный рост. Куда дальше-то? Не пора ли умерить аппетиты?

info@sdm.ru. Волк



Карен Шахназаров
размышляет
об образовании | стр. 6



Александр
описал капит

УЧРЕДИТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 11 НОЯБРЯ 1990 ГОДА

Главный редактор
«Российской газеты»: В. ФРОНИН

Адрес редакции:
ул. Правды, 24, Москва 125993
ФГУ «Редакция «Российской газеты»
Адрес в интернет www.rg.ru
Телефон 257 5650,
Факс 8 4999732256

Генеральный директор ФГУ «Редакция
«Российской газеты»: А. ГОРБЕНКО

Издательство:
ул. Правды, 24, Москва 125993
ЗАО «Информационно-издательский
концерн «Российская газета»;
Телефон 257 5362 Факс 257 5122
Подписные индексы:
50202, 38286, 32184, 40942, 40913, 40924,
40945, 41591

ЗАКАЗЫ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ в «РГ» и ее приложении «Российская бизнес-газета»:
телефон: 257 3752, 786 6787; факс: 257 5764, 257 5041, reklama@rg.ru

Справки по подписке и доставке: тел. 257 51 62, по розничным продажам 257 4223
Справки по вопросам экономики: тел. 257 5380, economic@rg.ru
политики: тел. 257 5970 politika@rg.ru; официальных публикаций: тел. 257 5396, press@rg.ru
международной жизни: тел. 257 5903, foreign@rg.ru; региональной сети:
тел. 257 3769, om@rg.ru; телерадиопрограмм: тел. 257 5820, grg@rg.ru; спорта: тел. 257 5045,
sport@rg.ru; о публикациях: тел. 257 5256, biblioteka@rg.ru; общества: society@rg.ru
новостей: 257 5348, holnews@rg.ru; культуры: тел. 257 5113, culture@rg.ru

«РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА» печатается в городах: Архангельск, Барнаул, Бишкек, Благовещенск, Владивосток, Владимир, Волгоград, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Калининград, Кемерово, Киров, Краснодар, Красноярск, Магнитогорск, Москва, Мурманск, Новокузнецк, Новосибирск, Омск, Оренбург, Пермь, Ростов-на-Дону, Самара, Саратов, Симферополь, Смоленск, Ставрополь, Тамбов, Тверь, Тольятти, Тюмень, Уфа, Челябинск, Ярославль

Заявки на электронную версию газеты и ее архивов: erg@rg.ru

...скоро Принято решение похоронить Дианы — дело семейное. Но народ не понимает равнодушия двора к его чувствам, и тогда вмешивается свенозначенный премьер Тони Блэр. Авторы картины изучили нравы и быт королевской семьи, с юмором воссоздали атмосферу дворцовых ритуалов, припасли типичного лондонца Шина сыграть Блэра. Но лучшее в фильме — Хелен Миррен, получившая за эту роль Кубок Вольпи в Венеции и «Оскара». Режиссер — Стивен Фрирз. Великобритания, 2006.

Какой город нам нравится?

дев, йского в: рспособлен- городов для то ситуация ется. Поэтому нь в городах ги, Улан-Удэ, се конкурса, водится в пра- ему предло- да был вве- ности города

нравится его исторический центр, Гостинный Двор. Жители Ярославля спокойные, приятные, обладающие сбалансированным психическим полем, с чувством собственного достоинства. Мне нравится Выборг, хотя его российским на 100 процентов назвать и нельзя. Там очень много исторических следов финского пребывания. Но жить я не мог бы нигде, кроме Москвы.

Михаил Москвин-Тарханов, председатель комиссии мтд по перспективному развитию и градостроительству:

— Город надо выбирать по показателям: уровень жизни, качество благоустройства. По всем этим направлениям Москва, безусловно, первый, причем с большим отрывом от остальных, и лучший город России. Мне нравятся и другие города. К примеру, Боровск, Торжок, Киржач, с большим пиететом отношусь к Белозерску.

Лариса Васильева, писательница:

— Москва — моя данность. Но накануне Дня города, чтобы польстить ей, я готова признать, что она мне еще и нравится.

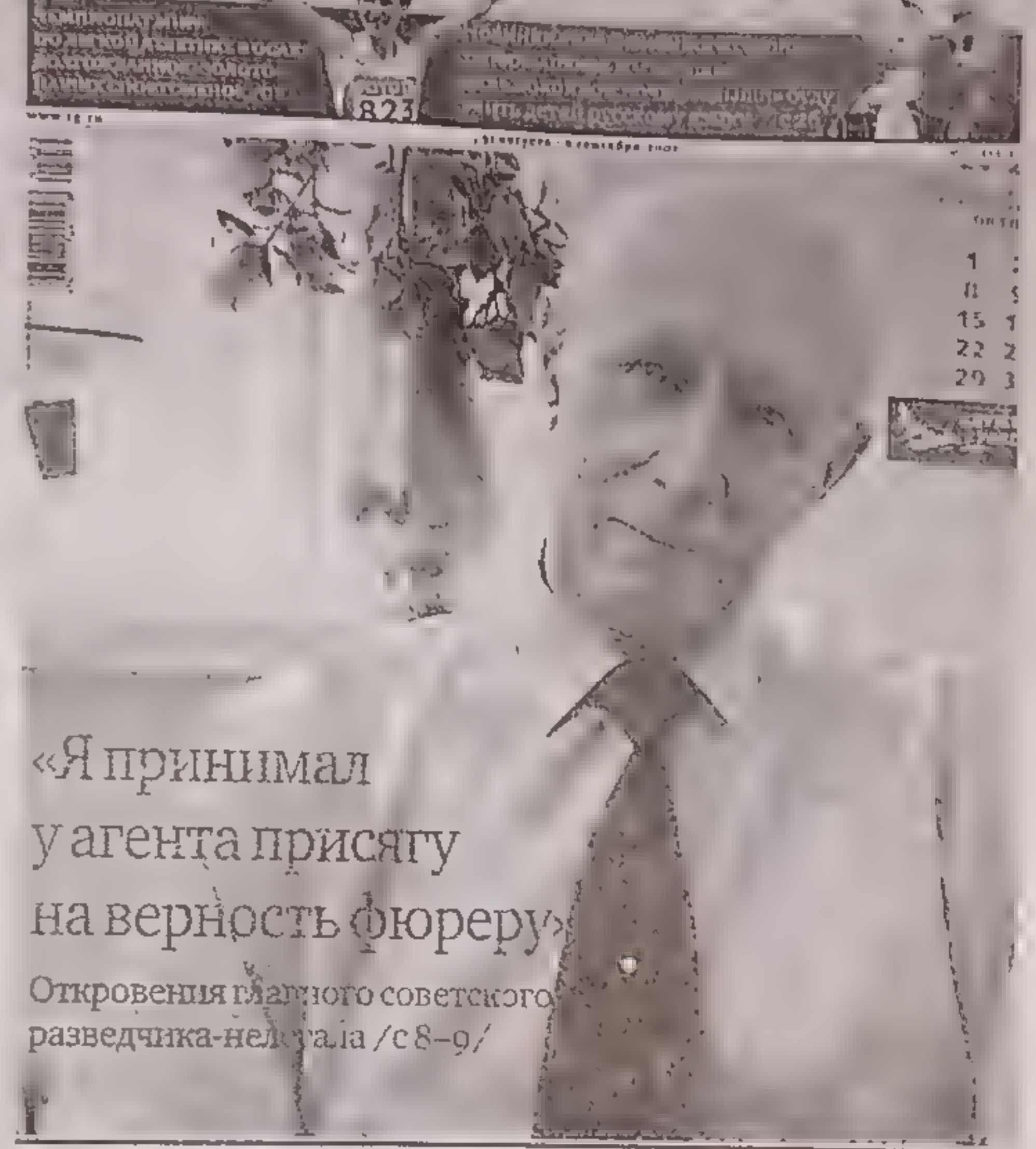
Подготовила Елена Шмелева

Александр Потёмкин описал капиталистический ГУЛАГ | стр. 13

СОЧИ	+21...+28, ясно	ЧЕЛЯБИНСК	+14...+24, перем обл.
СТАВРОПОЛЬ	+16...+30, ясно	ЧИТА	+12...+24, ясно
ТАМБОВ	+7...+20, дождь	ЭЛИСТА	+19...+33, ясно
ТЮМЕНЬ	+17...+23, перем обл.	ЮЖНО-САХАЛИНСК	+14...+22, ясно
УФА	+12...+22, перем обл.	ЯКУТСК	+9...+18, дождь
ХАБАРОВСК	+7...+24, ясно	ЯРОСЛАВЛЬ	+7...+16, дождь

АНОНС

РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА



«Я принимал у агента присягу на верность фюреру»

Откровения главного советского разведчика-недотала /с 8-9/

Как было и как будет то главных отличий предстоящих выборов в Госдуму /с 4/

За подделку беззип-тисера будет отвечать те АЗС, на которых он продавался /с 25/

Какие документы нужны для того, чтобы получить компенсацию за ущерб здоровью? /с 30/

РОССИЯ 0.45 НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ***



Банда молодчиков, напялив маски президентов США, грабит банки. Ев нужно отловить, и в логово врага высылаются молодой и необстрелянный агент. Фильм красивый, полон моря и воздуха, и на самом деле это картина спортивно-зрелищная. Киану Ривз сыграл одну из самых эффектных своих ролей: ему 27 лет, и он демонстрирует высший пилотаж, летя то на океанской волне, то в небе без парашюта. Режиссер — Кэтрин Бигелоу. США, 1991.

ТВЦ 0.45 ПРИЗРАК ОПЕРЫ***

Поставлен Джоэлем Шумахером по мюзиклу Эндрю Ллойда Уэббера о призраке, властвующем в оперном театре, и его любви к примадонне. Фильм считают неудачей, но ему не откажешь в постановочной пышности и чувстве музыки. Режиссер использует прием Камерона из «Титаника», на глазах зрителей воскрешая из тлена роскошный парижский театр. Снимает в роли Кристины 18-летнюю Эмми Россам. Приглашает художников, известных по фильмам «Эскадрилья» и «Елизавета», удачно имитируя барочный мир старой оперы. Если при показе картину не испортят закадровым переводом музыкальных номеров, — можно получить удовольствия. США — Великобритания, 2004.

*** — НЕ ПРОПУСТИТЕ, ** — ЕСЛИ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ, * — ЛУЧШЕ ПОГУЛЯТЬ

«Бизнес-газета»
ОАО «Издательство «Слово»
г. Саратов, ул. Волжская 28
По графику 18.00
Номер подписан. 18.00
Свободная цена
ТИП. № 747192

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЫ» В ГОРОДАХ
Архангельск (8182) 20-78-37 arh@rg.ru; Барнаул (385-2) 66 87 99 aial@rg.ru; Бишкек (10996312) 61 1510 bishkek@rg.ru; Благовещенск (4162) 59-23-34 blag@rg.ru; Владивосток (4232) 22-35-39 vlad.vostok@rg.ru; Волгоград (8442) 33-49-43 vgr@rg.ru; Воронеж (4732) 39 0095 voronezh@rg.ru; Екатеринбург (343) 355 9176 ural@rg.ru; Иркутск (3952) 28-07-82 Irkutsk@rg.ru; Казань (8432) 64 4189 kazan@rg.ru; Калининград (4012) 53 1010 zapad@rg.ru; Кемерово (3842) 52 55 72 kmtg@rg.ru; Краснодар (861) 259 21 11 kuban@rg.ru; Красноярск (3912) 21 87 53 krasn@rg.ru; Нижний Новгород (831) 437 66 77 nnov@rg.ru; Новосибирск (383) 223 8035 sibir@rg.ru; Омск (3812) 24 78 93 omsk@rg.ru; Пермь (3422) 37 5181 perm@rg.ru; Ростов-на-Дону (8632) 61 9141 rostov@rg.ru; Санкт-Петербург (812) 449 6545 sbp@rg.ru; Самара (846) 333 2195 samara@rg.ru; Саратов (8452) 27-15-37 saratov@rg.ru; Ставрополь (8652) 296662 stavropol@rg.ru; Тюмень (3452) 75 2076 zs@rg.ru; Уфа (3472) 76-42-90 ufa@rg.ru; Хабаровск (4212) 31 6200 vostok@rg.ru; Челябинск (351) 727-78-08 che@rg.ru; Южно-Сахалинск (4242) 43-20-69 sakh@rg.ru; Ярославль (4852) 73 1554 yar@rg.ru

© ФГУ «Редакция «Российской газеты». Все права защищены
Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав тел. 257-56 50
Рукописи не рецензируются и не возвращаются
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет
За текст, опубликованный под знаком «Реклама» несет ответственность рекламодатель
В региональные выпуски газеты редакцией могут быть внесены изменения
Дизайн газет: дизайн бюро Gusev & Gusev
Дизайнер Анатолий Гусев



Осенние хлопоты

Красив сентябрьский сад. Ярким румянцем на зеленой кроне деревьев отсвечивают поспевшие яблоки: анис, боровинка, грушовка, антоновка — зимнее душистое и вкусное яблоко. Пригнулись к земле с множеством ягод ветви черноплодной рябины. То в одном, то в другом уголке сада-огорода насаждения одеваются в багряный наряд сентября-заревника.

Забот у садовода-огородника в это осеннее время не убавляется. Яблоки, что облюбованы на зимнее хранение, нужно снимать аккуратно, не допускать механических повреждений (вмятин). В прохладном, проветриваемом помещении даже «мельба» может пролежать до Рождественских праздников. Зимние сорта яблок долго могут находиться в лежке, если их сразу охладить и хранить затем при постоянной температуре от 0 до 1 градуса.

Для мочения можно использовать опилки, сено, славянка, и другие сорта. Яблоко должно со-

касались к плоду, а указательный палец упирался в место прикрепления плодоножки к плодушке.

Огромную пользу приносит осенний санитарный осмотр деревьев. В кронах яблонь, вишен и слив вырезаются отдельные малопродуктивные и больные ветви. Скребокми и железными щетками нужно очистить кору на штамбах. Если обнаруживаются дупла и раны, то их дезинфицируют и тщательно замазывают. Уберите и сожгите мусор коры, опавшие листья, падалицу, траву — там могут находиться личинки вредителей. Нельзя оставлять в зиму без досмотра и кустарники. У смородины и крыжовника можно провести легкое прореживание, удалив некоторые отплодоносившие, сухие и больные побеги.

Неотложная работа предстоит и на малиннике. Как только собраны ягоды, следует немедленно приступить к удалению старых, отживших побегов. Их срезают секатором у самого основания, выбрасывают из сада-огорода и сжигают. Уничтожаются также

которых образовались почки для будущего урожая, срезается верхушка. После этого на участке целесообразно прорыхлить почву и внести минеральные или же органические удобрения.

Наступили дни и посадки черенков черной смородины. В Среднем Поволжье лучшее время для этого — первая декада сентября. Температура почвы в это время достигает 12-15 градусов, и при поливах создаются благоприятные условия для корнеобразования. Почки же смородины, вступившие в состояние покоя, в это время не прорастают.

К осени у плодовых деревьев должна вызреть однолетняя древесина. Это важнейшее условие их благополучной перезимовки. Садовод может помочь дереву, особенно молодому, достигнуть зрелости с помощью различных агрохимических приемов. Прежде всего нужно прекратить поливы и азотные подкормки. Если в сезон не вносились суперфосфаты и калийные удобрения, то их можно применять при перекопке приствольных кругов. Внесение навоза лучше оттянуть на конец месяца или на октябрь, когда завершится период вегетации.

кастов для отпугивания мышевидных грызунов.

В вашем саду между рядов заняты овощными культурами. Продолжайте регулярный сбор огурцов, кабачков и других овощных плодов. Помидоры лучше снимать в бланжевой и бурой спелости, а затем складывать их на дозревание в сухое помещение. Учитывая, что в текущем году на многих участках томаты поражены фитофторой, нельзя плоды долго держать в кустах. Лучше снять их, немного подержать в горячей воде (до шестидесяти градусов).

В середине или в конце месяца выкопайте картофель и просушите на солнце. Удалите разрезанные и больные клубни, а отобранные заложите на хранение. У моркови, свеклы и других корнеплодов аккуратно обрежьте ботву и дайте им просохнуть в тени.

Осенью образуется в саду и огороде много различных отходов — порченные овощи и фрукты. Их вместе с ботвой и листьями можно закладывать на компост. Исключение представляют отходы с зараженных участков, которые лучше вывезти за пределы сада-огорода подальше и закопать в яму.

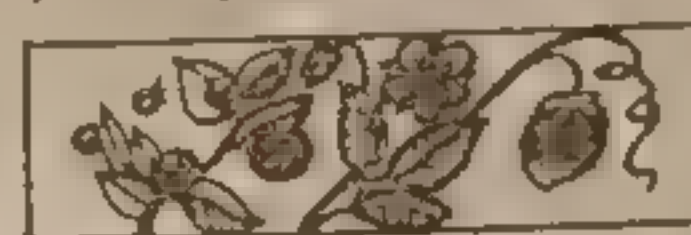
Сад в зиму должен уй-

«Трубадур» — отличный мускатный сорт

Для любителей крупноплодной земляники сорт «Трубадур» представляет большой интерес. Его оригинальный мускатный вкус понравился многим. Английские селекционеры позаботились, чтобы сделать сорт устойчивым к земляничному клещу. Для сохранения крупных размеров ягод и вкуса

дителей спасает опыление древесной золой.

Из мускатных ягод готовлю изумительный компот, варенье, протираю их с сахаром. Особенно вкусны ягоды, замороженные в сахарном песке. Перед замораживанием обязательно следует промыть их проточной водой. Затем



советы САДОВОДАМ

необходимо высаживать «Трубадур» подальше от других сортов, чтобы избежать переопыления.

Обилие ягод требует большого расхода влаги. Поэтому в посадочную яму на слой веток, стеблей и листьев кладу слой (10 см) мха, после чего вношу компост, гумус и древесную золу. Мох создает оптимальную влажность. После полива раствором древесной золы 1:20 влага с питательными веществами долго держится в посадочной яме, не создавая застоя воды. Чтобы избежать закисания почвы, в верхний слой кладу измельченный древесный уголь.

Не следует выращивать лишние розетки, которые отнимают много питательных веществ. Своевременно удаляю их, оставляя для плодоношения только первые розетки, где успевает созреть еще один урожай.

Сделал подпорки типа лесенки, с наклоном от куста. Ягоды благодаря этому свободно висят на подпорках, которые после дезинфекции использую многократно. В период бутонизации опрыскиваю растение раствором борной кислоты (1 ст. ложка на 10 л воды), поливаю раствором корневища многолетнего люпина, который готовлю так: выкапываю корневища, измельчаю вместе с клубеньками, заливаю теплой водой и ставлю в темное место на 7 дней. Заметил, что удобрения, полученные из корневища, обладают способностью ускорять плодоношение, образование крупных ягод. Дважды рыхлю почву миниатюрными граблями, после чего мульчирую компостом.

просушиваю, раскладывая ягоды на чистой ткани. Здоровые ягоды пересыпаю сахаром (300 г на 1 кг) и ставлю в холодильник. Через три часа ягоды помещаю в стеклянную банку: слой ягод заливаю соком, слой ягод — снова сок прямо под крышку. Охлажденные ягоды с сиропом ставлю в морозильную камеру на 24 часа. После чего вынимаю, закрываю пластмассовой крышкой и храню в холоде. Деликатесное желе готовлю из ягод земляники и белой смородины 1:1. Промытые и очищенные ягоды измельчаю толкушкой, выжимаю через несколько слоев марли. Слитый сок помещаю в эмалированную кастрюлю, добавляю 600 г сахарного песка и прогреваю на малом огне. Снимаю образовавшуюся пену. Стеклянные банки стерилизую над чайником 15 минут, просушиваю и сливаю туда сок. Отжимки использую для изготовления киселя.

Прекрасные вкусовые качества «Трубадура» сделали его популярным у садоводов Англии, Франции, Германии, а теперь и в нашей стране он имеет перспективу распространения.

Б. ДУХНЕВИЧ,
садовод-любитель.

РЖАВЧИНА НА МАЛИННИКЕ

Ржавчина — рас пространенное грибковое заболевание, причиняющее большой вред малине. Болезнь поражает листья, стебли растения. На верхней стороне листьев сначала появляются желто-оранжевые бугорки, нижней стороне ржаво-расплывчатые пятна. Больные

полезать до Рождества. Зимние сорта яблок долго могут находиться в ложке, если их сразу охладить и хранить затем при восточной температуре от 0 до 1 градуса Цельсия. Для мочения можно использовать анис, славянка, литовский и некоторые другие сорта. В время сбора яблок и груш обязательно сохраняют плодоножки. При смене яблок и груш берут ладонью так, чтобы кончики пальцев не при-

реживание, удалив некоторые отплодоносившие, сухие и больные побеги. Неотложная работа предстоит и на малиннике. Как только собраны ягоды, следует немедленно приступить к удалению старых, отживших побегов. Их срезают секатором у самого основания, выбрасывают из сада-огорода и сжигают. Уничтожаются также невызревшие и поломанные молодые побеги. У всех оставшихся крупных однолетних побегов, на

зрелости с помощью различных агротехнических приемов. Прежде всего нужно прекратить поливы и азотные подкормки. Если в сезон не вносились суперфосфаты и калийные удобрения, то их можно применить при перекопке пристовольных кругов. Внесение навоза лучше оттянуть на конец месяца или на октябрь, когда закончится период вегетации. Не забудьте заблаговременно подготовить материал для обвязки стволов деревьев и хими-

Осенью образуется в саду и огороде много различных отходов — порченные овощи и фрукты. Их вместе с ботвой и листьями можно закладывать на компост. Исключение представляют отходы с зараженных участков, которые лучше вывезти за пределы сада-огорода подальше и закопать в яму. Сад в зиму должен уйти здоровым, хорошо подготовленным к будущему урожаю! Подготовил А. СУРЕПКИН

ты (1 ст. ложка на 10 л воды), поливаю раствором корневища многолетнего люпина, который готовлю так: выкапываю корневища, измельчаю вместе с клубеньками, заливаю теплой водой и ставлю в темное место на 7 дней. Заметил, что удобрения, полученные из корневища, обладают способностью ускорять плодоношение, образование крупных ягод. Дважды рыхлю почву миниатюрными граблями, после чего мульчирую компостом из многолетнего люпина. Такой компост готовлю из зеленых частей растения специально для мульчирования крупноплодной земляники. От вре-

садовод-любитель.
РЖАВЧИНА НА МАЛИННИКЕ
Ржавчина — рас пространенное грибковое заболевание, присущее большой вред малине. Болезнь поражает листья, таб-ли растения. На верхней стороне листьев сначала появляются желто-оранжевые бугорки, на нижней стороне ржаво-оранжевые расплывчатые пятна. Болезнь поражает сначала нижние, а затем и верхние листья куста. Меры борьбы: рано весной и осенью собирают засохшие листья и сжигают, затем необходимо провести рыхление почвы вокруг кустов. Летом за две-три недели до сбора урожая кусты опрыскивают 1%-ной бордосской жидкостью, 0,5%-ной суспензией хлорокиси меди.

МАХРОВОСТЬ — БОЛЕЗНЬ СЕРЬЕЗНАЯ
Махровость — опасное заболевание черной смородины. Болезнь поражает все растение. У больных растений исчезает специфический запах для листьев смородины. Болезнь распространяется особенно в тех случаях, когда черенки берут от больных растений. Но надо помнить, что растения не выздоравливают и махровость проявляется еще в большей степени. Частичная или полная обрезка пораженных ветвей лишь временно сдерживает развитие болезни, лучше из сада такой куст удалить.

КОЛОРАДСКИЙ ЖУК
Лучше всего провести осенью глубокую перекопку. Необходимо высоко окучивать картофель, а также через 5-6 дней проводить рыхление почвы между рядами. Хорошо также за 7-10 дней до уборки урожая скосить ботву. Это лишает жуков корма. Можно собирать вредителей в стеклянные банки с керосином или крепким раствором поваренной соли.

А. СОРОКИН

Как устроить колодец

Колодец можно сделать буровым или шахтным.

Буровые колодцы занимают мало места на участке и в несколько раз дешевле шахтных, но они хороши там, где много воды.

Шахтные колодцы удобны в местах с бедными водоносными слоями. Они накапливают воду. Обычно их монтируют из железобетонных колец (заводских или самодельных), равномерно вынимая грунт по периметру кольца. Сверху с помощью треноги или ворота (лебедки) заводят кольцо и продолжают рыть дальше.

Наибольшие трудности при сооружении колодца представляет проходка пливуна, который быстро затягивает забой скважины или шахты. Чтобы пройти пливун, надо кольцо нагрузить. Для этого на верхнее кольцо, находящееся над землей, укладывают толстые доски (бревна) в виде помоста, а на него — кирпич, камни, мешки с песком.

Чтобы пройти пливун при бурении скважины, надо пользоваться так называемой желонкой, или ложковым буром. Вычерпывание грунта производится через обсадную трубу, которая при этом заглубляется.

Полностью смонтированные железобетонные кольца тщательно закладываются в местах соединения (чеканятся) цементно-песчаным раствором из одной части высокомарочного цемента («400» или «500») и двух частей чистого песка.

На дно вырытого колодца насыпается 20-сантиметровый слой мелкозернистого предварительно промытого гранитного гравия. Ю. ПРОСКУРИН, инженер-строитель.

Нут обладает ценными питательными свойствами и может расти там, где другие зернобобовые дают низкий урожай. Его прямой, чаще ветвистый стебель вырастает до 80 см, в процессе вегетации древеснеет. Белый, голубой или красноватый цветок дает начало короткому, пушистому снаружи пузырчато-вздутому бобу. В каждом из них вызревает по два зерна. По их величине все сорта делятся на крупно- и мелкосемянные.

По питательности зерно нута не уступает гороху, чечевице, бобам, а по содержанию жира даже превосходит все зернобобовые, кроме сои. Урожайность его в два раза выше, чем фасоли и чечевицы.

Культура эта весьма популярна в Европе. Сорта с белыми семенами разводятся как овощное растение. В частности, под Парижем нут можно увидеть в каждом огороде, как у нас горох, его так и называют «турецкий горошек» или «крупный белый бараний горох». Во Франции из муки нута готовят похлебку, которая считается лакомым блюдом, а в Испании — это одно из национальных кушаний. В Германии первым начал разводить нут доктор А. Брэм, известный нашим читателям как автор книги «Жизнь животных». Здесь его называли «кофейным горохом», по справедливости считая лучшим суррогатом кофе.

На Востоке употребляют нут в сухом и вареном виде, в ход идут листья и нежные молодые побеги. Когда его перерабатывают в муку, из которой готовят печенье и лакомства, рахат-лукум, например.

Населению тех регионов, где нут возделывают давно, известны и его свойства. Из смолотого в муку зерна делают мягкие припарки; отвар зерен, особенно свежих, помогает при кишечнике и желудке.

Бараний горох

Во Франции нут применяют как урологическое средство (не только отвар, но и сухие зерна). Даже волоски, покрывающие бобы, с их липким кисловатым соком считают целебными.

В отечественных источниках первое упоминание о нуте встречается в 70-х годах XVIII столетия. Народные названия, столь многочисленные ласковые имена, которыми нарекли нут, свидетельствуют о его популярности и дают точное представление о внешнем виде семян. В Саратовской губернии его называли «бараний», или двузерный, горох, волохатый, волжский горох, в Воронежской — грецкий горох, на Дону — турецкий, в Нижнем Поволжье — казацкий, кофейный или лохматый горох, в Сибири — котик, мохнатка.

Употребляли нут в пищу как в жареном, вареном, так и в сыром виде (предпочтительно белосемянные сорта: темные шли на корм скоту). Прежде чем варить, нут замачивали с вечера, так он



КРАХМАЛ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Трудно хранить картофель в домашних условиях в зимнее время. Подмерзшие клубни быстро загнивают и становятся непригодными. При длительном хранении в комнате они увядают и теряют свои пищевые и вкусовые качества.

Слегка подмороженные клубни не выбрасывайте, переработайте их в крахмал.

Для получения из картофеля крахмала клубни моют, поврежденные и загнившие места вырезают, затем измельчают на мелкой терке. Полученную массу загружа-

ют в чистую кастрюлю с холодной водой и дают отстояться. Осторожно сливают воду. Осевший на дно крахмал несколько раз тщательно промывают холодной водой.

Можно отделить крахмал от мезги и с помощью сита, протерев кашицу щеткой. До полной чистоты крахмала 2-3 раза промывают в холодной воде.

Полученный сырой крахмал содержит примерно 50 процентов влаги. Чтобы получить крахмал для длительного хранения, его вы-

сушивают в духовом шкафу при температуре 40-45 градусов, периодически помешивая. После сушки крахмал сыпают и хранят в мешках.

Из картофельного крахмала готовят кисели. На 1 л требуется: 150 г фруктово-ягодного сока, столько же сахара, 50 г сухого крахмала. В воду добавляют сок и сахар, кипятят, размешивают крахмал в небольшом количестве остывшего сока с сахаром. После этого при постоянном помешивании горячий раствор сахара и сока малыми порциями вливают в размешанную взвесь крахмала, доводят до кипения. Кисель готовят до кипения. П. ПЕТРОВ.

Обыкновенная пятиэтажка, каких десятки в городе, обычный подъезд, как у всех входная дверь с дребезжащим звонком. Но именно за этой дверью и происходит все необычное для городской квартиры. Здесь громче и почти непрерывно звучит музыка, чуть чаще обычного раздаются телефонные звонки, а входная дверь, практически, не успевает закрыться. Все это и многое другое — тон-студия «Гран».

Я побывала в студии в тот момент, когда здесь шла подготовка к телефестивалю эстрадной песни. Конкурсанты, Андрей Емельянов и Радим Гризбил записывали фонограммы к песням, представленным на фестивале. Но о них разговор чуть позже. А пока предлагаю вам, уважаемые читатели, поближе познакомиться со студией и с её музыкальным продюсером Александром Гришным.

Знакомьтесь: тон-студия «Гран»

● НАШИ ИНТЕРВЬЮ

— Александр, что же такое студия «Гран»? Как все начиналось?

— «Гран» — это студия, где можно записать, практически, любую музыку. Смонтирована она была год назад, но задумывалась задолго до этого времени. Год ушел на изучение рынка, спроса, техническую и профессиональную подготовку. Все оборудование и аппаратура здесь профессиональная, естественно, импортного производства.

— Итак, студия сформирована. Воспользоваться её услугами доступно будет лишь профессиональным авторам и певцам или двери «Грана» открыта для всех музыкантов?

— Я не делю людей на профессионалов и любителей. Если молодой человек хочет подарить кассету с записью своей песни любимой девушке, то он может прийти в студию и записать фонограмму. Но, в основном, приходят профессиональные музыканты, работающие на сцене. Так же в студии записывается музыкальное оформление рекламных роликов для телевидения и радио. Конечно, услуги у нас платные и сумма зависит от обработки песни. Например, если мне приносят уже готовую музыку, не требующую обработки, то есть полностью записанную и записанную фонограмму, то, естественно, это будет стоить дешевле.

Причем, узнают о ней друг от друга. Ведь у нас довольно низкие цены, по сравнению со студиями Саратова и Москвы. А качество записи нисколько не хуже.

— С 16 по 18 сентября будет проходить телефестиваль эстрадной песни. Если можно, расскажите о нем подробнее.

— Телефестиваль проводится в преддверии Дня города, а 19 сентября состоится гала-концерт его победителей. Сам конкурс продлится три дня — два полуфинала и финал. Возраст конкурсантов от 15 до 32 лет. Надо отметить, то очень жестким был отбор музыкантов на фестиваль. Например, на первом отборочном туре из 35 участников прошло всего 8. Но тем не менее сейчас уже перебор. Всего было подано более 70 заявок. А на фестивале будет представлено 37 конкурсных номеров вместо 32. Дело в том, что в Самаре поздно прошла реклама и поэтому заявки на участие в конкурсе стали поступать несколько позднее конечного срока их подачи. Плюс ко всему перенесли Краснодарский фестиваль и саратовские музыканты заявили на наш конкурс в последние дни. Тем более, что я приглашал их еще раньше.

География конкурса получилась достаточно широкая. Я даже сам не ожидал. Будут конкурсанты из Саратовской, Самарской областей, Санкт-Петербурга, Байконура. Фонограммы к песням, пред-

— Да, приоткрылось. А в 1990 году я даже стал обладателем спецпремии III Всесоюзного фестиваля народного творчества. Но сейчас я получаю большее удовольствие, видя на сцене своих питомцев. Причем, наша студия не только записывает фонограммы молодых исполнителей, но и оказывает помощь начинающим композиторам и поэтам.

— Ну, и последний вопрос. Каковы планы на будущее?

— Планов, конечно, много. В будущем хочу построить в Балакове профессиональную студию, продюсерский центр. Ничего подобного в нашем регионе нет. Хочется надеяться, что телефестиваль, проводимый в этом году, станет ежегодным. Скорее всего это будет региональный конкурс, на который будут съезжаться музыканты со всей Средней Волги. Ну и, конечно, концертная деятельность и организация различных шоу...

— Спасибо вам за интересную беседу. Хочу пожелать студии «Гран» успехов в работе и, надеюсь, в скором времени её будут знать не только в России, но и за её пределами.

Ну, а теперь, как я и обещала, знакомство с двумя участниками телефестиваля — Андреем Емельяновым и Радимом Гризбиллом. Андрей живет в районе, в совхозе «Зоркинский», а Радим приехал из Саратова. А все остальное о себе они расскажут сами.

Андрей: Музыкой я увлекаюсь с детства, но участвую на профессиональном конкурсе впервые. О телефестивале и об этой студии узнал из рекламы по Балаковскому телевидению. Сейчас записываю две песни. Какие? Это пока секрет.

Конечно, есть мечта победить в конкурсе, сыграть на профессиональную сцену. Ну, а что получится, покажет телефестиваль.

Радим: Начну с того, что родился в музыкальной семье. Когда мне исполнилось 6 лет, пошел в музыкальную школу. Потом в моем музыкальном образовании был перерыв, так как заканчивал общеобразовательную школу. Но музыку не забросил. Сейчас учусь на 2 курсе Саратовской консерватории.

В конце 1991 года участвовал в конкурсе «Новая звезда-91», где получил гран-при. Затем стал дипломантом конкурса «Юта-92». На этих двух конкурсах я исполнил свои песни, но сейчас на теле-



Юрий Николаевич Руднев работает в городской музыкальной школе № 1 преподавателем по классу баяна.

Дважды в неделю он выезжает в село Новониколаевка, где размещен филиал школы, дает здесь уроки.

В свободное время Юрий Николаевич охотно аккомпанирует самодельным артистам в районном Доме культуры. Хорошо принимает Ю. Н. Руднев на ярмарке. Под аккомпанемент его баяна пела Валентина Голыкова.

Фото Б. Воронкина.

Русский квас

Издавна славился на Руси квас. Удивительный напиток — и жажду утоляет, и повышает аппетит, наконец, оказывает тонизирующее действие. К сожалению, забыты древние рецепты приготовления кваса из многих фруктов и ягод, пьем в основном тот напиток, что иногда продают на тротуарах из квасных бочек. А между тем приготовить домашний квас вовсе не трудно.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС. Вымыть свеклу, очистить, натереть на крупной терке, поместить в глиняную или стеклянную посуду, залить водой.

Положить кусок ржаного хлеба, сахара, соль. Обвязать посуду марлей или салфеткой, поставить в теплое место на 3-5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Для окрошки

такой квас незаменим.

МАЛИНОВЫЙ КВАС. Вымытые ягоды раздавить, залить кипятком, накрыть крышкой. Через двенадцать часов процедить, добавить сахар, лимонную кислоту по вкусу и дрожжи. Размешать, закрыть посуду полотенцем, оставить в теплом месте еще на 12 часов. Квас готов.

На один кг. ягод — 8-12 литров воды, 800 гр. сахарного песка, 30 гр. дрожжей.

СМОРОДИНОВЫЙ КВАС. Вымытую смородину протереть, вскипятить, процедить сок. Долить остуженную кипяченую воду с сахаром, перемешать вместе с распущенными дрожжами, оставить на ночь в тепле. На следующий день разлить в бутылки, надежно закупорив их, положить в каждую по небольшому количеству сахара. Хранить в прохладном месте.

На 2 кг. черной смородины 5 л. воды, 500 гр. сахара, 20 гр. дрожжей, 100 гр. изюма.

Собран Е. ГР

работают на сцене. Так же в студии записывается музыкальное оформление рекламных роликов для телевидения и радио. Конечно, услуги у нас платные и сумма зависит от обработки песни. Например, если мне приносят уже готовую музыку, не требующую аранжировки, то есть полностью подготовленную к записи фонограммы, то, естественно, это будет стоить дешевле, чем запись фонограммы с «голого» текста.

Мы работаем по трем основным направлениям: студия непосредственно, концертная деятельность и продюсерский центр, который включает в себя поиск молодых талантов. Кстати, двое артистов студии добились определенных успехов на своем поприще. Это Татьяна Санина и Сергей Кочетков. Таня участвовала в областном конкурсе «Юта-92», где стала лауреатом второй премии. Сейчас её пригласили на профессиональный конкурс эстрадной песни в Краснодаре. А Сергей завоевал звание лауреата на саратовском фестивале «Новая звезда-91». Причем, музыку и слова к песням они пишут сами.

В настоящее время пять человек являются солистами студии. В перспективе они так же будут работать на профессиональной сцене.

— Вы сказали, что в студии можно записать любую музыку. Приходилось ли иметь дело с классикой?

— Нет, никто не обращался с таким предложением, хотя возможность такая есть. Вот романсы, народные песни писать приходилось. Кстати, у нас можно записать фонограмму целого симфонического оркестра. А однажды даже писали медитации для психологических опытов. Эту музыку психотерапевты использовали на своих сеансах.

— Услугами студии «Гран» пользуются только музыканты города и района или же её знают за его пределами?

— Нет, не только балаковцы знают студию. К нам приезжают записывать фонограммы музыканты из других городов, областей.

курсы стали поступать несколько позднее конечного срока их подачи. Плюс ко всему перенесли Краснодарский фестиваль и саратовские музыканты заявили на наш конкурс в последние дни. Там более, что я приглашал их еще раньше.

География конкурса получилась достаточно широкая. Я даже сам не ожидал. Будут конкурсанты из Саратовской, Самарской областей, Санкт-Петербурга, Байконура.

Фонограммы к песням, представленным на конкурс, мы записываем бесплатно, правда, после конкурса эти записи остаются у нас в студии. Но если музыкант не захочет расставаться со своей фонограммой, то он может её у нас выкупить.

Хочется отметить, что песни, в основном, написаны самими конкурсантами. Причем, никакого ограничения в жанре нет.

— Каков состав жюри конкурса?

— Председатель — Лора Квинт, члены жюри — певец Андрей Биль, директор Саратовской филармонии, представитель музыкальной редакции Саратовского телевидения и другие. Надо отметить, что в зале будут находиться люди, готовые вкладывать деньги в шоу-бизнес, в конкретных исполнителей, если они действительно представляют интерес. Поэтому победителей конкурса помимо призов и наград, ждут заключения контрактов на творческое сотрудничество, то есть запись магнитоальбомов, концертная деятельность. Кому-то из интересных исполнителей снимем видеоклипы, есть уже договоренность с балаковским телевидением. Так же будут даны рекомендации на другие профессиональные конкурсы. Возможно, будет турне победителей по городам Поволжья. Кстати, хочу обратиться к руководителям хозяйств: если вы хотите организовать концерт победителей фестиваля у себя в селе, то можете позвонить к нам в студию по телефону 4-41-42.

— Александр, а Вы сами когда-нибудь участвовали в подобных конкурсах?

— Мне исполнилось 6 лет, пошел в музыкальную школу. Потом в моем музыкальном образовании был перерыв, так как заканчивал общеобразовательную школу. Но музыку не забросил. Сейчас учусь на 2 курсе Саратовской консерватории.

В конце 1991 года участвовал в конкурсе «Новая звезда-91», где получил гран-при. Затем стал дипломантом конкурса «Юта-92». На этих двух конкурсах я исполнял свои песни, но сейчас на телефестивале буду петь из репертуара С. Минаева и В. Леронтьева. Дело в том, что нет возможности работать над своими песнями, не хватает времени.

Бывает ли мне страшно на сцене? Нет, не бывает. Иногда, правда, когда поешь первый куплет, а в голове вдруг мелькает мысль, что забыл второй, вот тогда страшно. Но все обходится нормально. Надеюсь, и в этот раз все будет хорошо.

Ну, что ж, мне остается пожелать этим ребятам и другим участникам конкурса удачи на сцене. А вам, уважаемые читатели, напомним, что телефестиваль будет проходить всего три дня в Дворце культуры химиков. Билеты продаются. Все справки по телефону 4-41-42.

В гостях у студии «Гран» была Т. ЗУДИНА.



тем приготовить домашний квас, а остуженную кипяченую воду

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС. Вымыть свеклу, очистить, натереть на крупной терке, поместить в глиняную или стеклянную посуду, залить водой.

Положить кусок ржаного хлеба, сахара, соли. Обвязать посуду марлей или салфеткой, поставить в теплое место на 3-5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Для окрошки

остуженную кипяченую воду с сахаром, перемешать вместе с распущенными дрожжами, оставить на ночь в тепле. На следующий день разлить в бутылки, надежно закупорив их, положить в каждую по чайной ложке. Хранить в прохладном месте.

На 2 кг. черной смородины 5 л. воды, 500 гр. сахара, 20-30 гр. дрожжей, 100 гр. изюма.

Собрав Е. ГРИ

● ЭТО ИНТЕРЕСНО

Погремушки и копилки

Точно так же, как нынешние мамы и папы, наши далекие предки забавляли младенцев погремушками. Правда, они не были такими яркими и легкими, как сейчас, и естественно, отличались от современных более грубым исполнением, и тогда они были любимыми игрушками малышей. Археологи извлекли из могил погремушки тысячелетней давности. В Перу, к примеру, при раскопках древнего города Пахатен была обнаружена мумия ребенка, рядом с которой лежала погремушка — морская раковина с песчинками внутри. Отверстие в раковине было залито веществом, напоминающим деготь. Известный археолог Шлиман при раскопках древней Трои нашел чудесную глиняную погремушку с металлическими частицами внутри.

И копилки для денег, над которыми мы нередко посмеиваемся, оказываются, также имеют древнюю историю. О ней интересно рассказывает экспозиция, демонстрирующаяся в западногерманском городе Ингельгейме, в которой представлено 600 образцов различных копилочек, начиная с античных времен и до наших дней.

Самые древние экспонаты из них сделаны из глины и имеют форму маленького домика. В средние же века в качестве надежных копилочек были распространены железные лари и шкатулки, в которых богатые ремесленники пытались сберечь свои накопленные ценности от воровства.

В XIX столетии самая популярная копилка имела форму свиньи — животного, которое издавна считалось символом благополучия. Тогда же возникли и столь любимые карикатуристами копилки-кошки. Как утверждают исследователи, эта форма пришла к нам из средних веков, когда из кошачьих шкур делали пояса, якобы помогающие от радикулита и ревматизма и в которые очень часто для большей безопасности прятались деньги.

Сегодня копилки, как ёмкости для хранения денег, совершенно утратили свою былую популярность. Но всё же нет-нет, да и появляются в базарные дни забавные глиняные кошечки и хвироньки, которые родители охотно покупают детям.

Г. МИНЕЕВ

Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в типографии №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727

Тираж 5572
Заказ 3393



ХОЧУ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ...

В районной газете была напечатана статья о земляничном физалисе. После этого я получил много писем от овощеводов-любителей с просьбой выслать семена. Подавляющее большинство обратившихся начинающие. И почти в каждом письме люди просят прислать материалы о способах переработки физалиса. Многие огородники пишут мне, что земляничный физалис плохо всходит. Даю ответ. Дело в том, что всхожесть этого физалиса продолжается на протяжении месяца, а то и больше. Нужно уметь ждать. Приготовление вкусных заготовок из физалиса

Физалис собирают в сухую погоду и сразу удаляют чашечки, так как они могут придать плодам горьковатый вкус.

Плоды овощного физалиса (мексиканский) в основном идут на приготовление консервов.

Физалис маринованный. На дно чистых банок вместимостью 0,5 л укладывают по 2-3 шт. гвоздики, по кусочку красного горького перца и по 1 лавровому листу, а затем плотно укладывают подготовленные плоды, наполняя банки доверху. Одновременно готовят маринадную заливку. В эмалированную кастрюлю наливают воду, добавляют сахар и кипятят до полного растворения сахара. Сваренный сироп в горячем состоянии фильтруют через 3-4 слоя марли, а затем вновь доводят до кипения и добавляют уксусную кислоту. На одну банку вместимостью 0,5 л готовят маринадную заливку из 150-160 г воды,

ют холодной водой, дают воде стечь, плотно укладывают плоды в большую банку или гончарную посуду и заливают рассолом, который готовят из расчета на 10 л воды 250 г сахара и 150 г соли (соль можно не класть). Наполненную тару накрывают деревянным кружком, оставляют при комнатной температуре на 1-2 дня, а затем переносят в погреб, где и хранят до употребления.

Моченый физалис готов к употреблению через 25-30 дней.

Физалис соленый. Солят физалис, как огурцы и помидоры. Подготовленные плоды вместе с пряностями укладывают в банки. На 1 кг физалиса 30 г укропа, 4 г корня хрена, 3 г чеснока, 1 г красного стручкового перца. Можно класть и другие ароматические добавки: лист черной смородины, эстрагон, базилик, лист мяты, петрушку, сельдерей и др. Однако общий вес пряностей не должен превышать 50 г на 1 кг плодов. Уложенные в банки плоды с пряностями заливают рассолом, содержащим на 1 л 60 г соли, после чего банки накрывают чистой тканью и оставляют на 7-10 дней при комнатной температуре для брожения. Появляющуюся во время брожения плесень снимают. После накопления кислоты (она должна ощущаться на вкус) рассол слить и прокипятить, снова залить в банки. Оставшиеся закатанные банки поставить в холодильник на хранение. Для соления, как и для маринования, берите спелые плоды.

Икра из физалиса. Обжаренные на растительном масле овощи — на растительном масле овощи —

щее неприятным запахом. Подготовленные плоды помещают в эмалированный таз и заливают горячим сахарным сиропом 50%-ой концентрации (на 1 кг физалиса 610 г воды). Сироп нагревают при помешивании до полного растворения сахара, кипятят 7 минут, фильтруют через 3-4 слоя марли, вновь нагревают до кипения. Залитые кипящим сиропом плоды выдерживают 3-4 часа. По окончании выдержки в таз добавляют сахар (500 г на 1 кг плодов), ставят на слабый огонь, нагревают при помешивании до полного растворения сахара, кипятят 10 минут и отставляют на 6-8 часов. После второй выдержки таз ставят на слабый огонь и уваривают варенье до готовности. Горячее варенье выкладывают в сухие подогретые банки, герметически укупоривают их прокипяченными крышками, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

Джем. Подготовленные плоды помещают в эмалированный таз, добавляют воду (900 г на 1 кг физалиса) и варят при помешивании до полного размягчения. В массу добавляют сахар (1,2 кг на 1 кг плодов) и уваривают до готовности. Готовый горячий джем фасуют в чистые подогретые банки, герметически укупоривают их крышками, переворачивают вниз горлышком и охлаждают при комнатной температуре.

Повидло. Подготовленные так же, как для варенья, плоды помещают в эмалированный таз, добавляют воду (2-3 см по высоте) и проваривают до размягчения. Плоды не следует переваривать, так как это теряет

Пломба для дупла

Сохранить дерево легче, чем вырастить. Когда на стволе появляется трещина или образуется дупло, я делаю так: больное место очищаю от гнилой древесины, дезинфицирую пятипроцентным раствором железного купороса и после того, как древесина подсохнет, делаю пломбу.

В жестяную банку с остатками масляной краски насыпаю цемент и перемешиваю до густоты хорошей сметаны. При необходимости добавляю натуральную олифу. Такая замазка долговечна и водонепроницаема, а масляная краска придает ей эластичность.

Пломба не должна выступать выше краев дупла. Когда отверстие заделано, вокруг него срезаю незначительный слой живой древесины, зачищаю и замазываю вместе с пломбой масляной краской под цвет коры.

Такое лечение очень эффективно и дает возможность сохранить дерево на долгие годы.

Б. БОРИН

ворачивая.

Цукаты. Плоды физалиса для цукатов готовят так же, как для варенья. Подготовленный физалис помещают в эмалированный таз, заливают горячим сахарным сиропом и выдерживают 5-6 ч. Сахарный сироп готовят из расчета 1,2 кг сахара и 300 г воды на 1 кг плодов. После выдержки смесь проваривают 10-15 мин. и оставляют еще на 5-6 ч. Затем в массу добавляют лимонную кислоту (2-3 г на 1 кг физалиса) и уваривают цукаты до готовности, т. е. до температуры кипения сиропа 108 градусов С.

Уваренную кипящую массу откидывают на дуршлаг, установленный на кастрюлю, и оставляют на 1-1,5 часа для более полного стекания сиропа и охлаждения ягод. Оставшиеся ягоды обсыпают мелким сахаром или сахарной пудрой, укладывают на сито в один слой и сушат. Можно сушить и в духовке при температуре не выше 35-40 градусов С.

Для длительного хранения готовые цукаты складывают в сухие чистые банки и герметически укупоривают их крышками.

Земляничный физалис сушат, получают изюм.

Физалис сушеный. Перед сушкой физалис сортируют, удаляют испорченные плоды, обрывают чашечки, моют холодной водой. Подготовленный физалис раскладывают на сито или противни и сушат на солнце или в духовке при температуре не выше 40 градусов С. Сушеный физалис хранят в мешочках в сухом месте. Он может быть использован как изюм, для начинки пирогов, а также для компотов. Просьба всех желающих, у которых возникнут вопросы, обращаться ко мне. Могу выслать семена физалиса (5 сортов) и способы приготовления (9 рецептов) за умеренную плату.

Баклажаны

Баклажаны выращивают почти так же, как перец и помидоры. Но в отличие от последних они требуют больше тепла и влаги. Наиболее распространена фиолетовая окраска плодов, поэтому в обиходе зовут баклажаны «синенькими».

Калорийность баклажанов невелика. В них содержится 93 процента воды, около 3 процентов сахара, небольшое количество витаминов групп В, витамин С и каротин. Едят их в жареном, отварном, в консервированном виде.

Баклажаны весьма полезны для профилактики и лечения атеросклероза, так как способствуют выведению из организма холестерина и снижают его уровень в крови. В них немало калия, способствующего нормальной работе сердца. Поэтому баклажаны рекомендуют пожилым людям, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при отеках, связанных с нарушением работы сердца. Полезны они и при подагре.



а затем плотно укладывают под
готовленные плоды, наполняя
банки доверху. Одновременно
готовят маринадную заливку. В
эмалированную кастрюлю нали-
вают воду, добавляют сахар и
кипятят до полного растворения
сахара. Сваренный сироп проце-
живают через 3-4
слоя марли, а затем вновь до-
водят до кипения и добавляют
уксусную кислоту. На одну банку
емкостью 0,5 л готовят маринад-
ную заливку из 150-160 г воды,
50-60 г сахара и 30 г уксусной
кислоты 6%-ной концентрации.

Наполненные банки заливают
горячей маринадной заливкой,
накрывают крышками и устанавли-
вают в емкость с водой, нагретой
до 50 градусов С для стерилизации.
при 100 градусах С
для банок емкостью 0,5 л —
8-10 мин, 1 л — 12-15 мин. При
открытии кастрюлю накрывают
крышкой, уровень воды в ней
должен быть на 3 см ниже горлышка
банок, кипение не должно
быть бурным. После стерилизации
банки герметически укупоривают,
переворачивают вниз горлышком
и охлаждают.

Физалис моченый. Физалис
можно квасить либо мочить как
яблоки или ягоды. Физалис мо-

чего банки накрыть чистой тканью
и оставить на 7-10 дней при ком-
натной температуре для брожения.
Появляющуюся во время брожения
плесень снимают. После накопле-
ния кислоты (она должна ощу-
щаться на вкус) рассол слить и
прокипятить, снова залить в банки.

Остывшие заквашенные банки по-
ставьте в холодильник на хране-
ние. Для соления, как и для ма-
ринаования, берите спелые плоды.

Икра из физалиса. Обжаренные
на растительном масле овощи —
плоды физалиса 500 г, лук — 200,
морковь — 200 и белые корни —
100 г — смешать, добавить по
вкусу соль, сахар, перец черный
молотый, лавровый лист, чеснок
измельченный, зелень укропа и
петрушки и все это тщательно
перемешать при подогреве. После
остывания икра готова к упот-
реблению.

Изюмный, кондитерский, ана-
насный, земляничный физалисы
используют для приготовления
кондитерских изделий.

Варенье. Собранные плоды очи-
щают от чашечек, удаляют пос-
торонние примеси, моют холодной
водой, дают воде стечь, а затем
бланшируют в кипящей воде 2-3
мин., чтобы удалить с поверхности
ягод клейкое вещество, обладаю-

щее физалиса) и варят при помешива-
нии до полного размягчения. В
массу добавляют сахар (1,2 кг
на 1 кг плодов) и уваривают до
готовности. Готовый горячий джем
фасуют в чистые подогретые бан-
ки, герметически укупоривают их
крышками, переворачивают вниз
горлышком и охлаждают при
комнатной температуре.

Повидло. Подготовленные так-
же, как для варения, плоды по-
мещают в эмалированный таз,
добавляют воду (2-3 см по высоте)
и проваривают до размягчения.
Плоды не следует переваривать,
так как масса при этом теряет
желирующие свойства и аромат.
Проваренный физалис вместе с
водой протирают через сито и в
полученное пюре добавляют са-
хар (1 кг на 1 кг пюре), массу
хорошо перемешивают, ставят на
слабый огонь и при непрерывном
помешивании во избежание приго-
рения уваривают до готовности.

Для придания повидлу более
приятного вкуса в начале уварива-
ния добавляют в массу лимонную
и виннокаменную кислоту (2-3 г
на 1 кг пюре). Готовое горячее
повидло расфасовывают в подогре-
тые банки; герметически укупори-
вают их и охлаждают при ком-
натной температуре, не пере-

Физалис сушеный. Перед сушкой
физалис сортируют, удаляют ис-
порченные плоды, обрывают ча-
шечки, моют холодной водой.
Подготовленный физалис раскла-
дывают на сита или противни и
сушат на солнце или в духовке
при температуре не выше 40 гра-
дусов С. Сушеный физалис хра-
нят в мешочках в сухом месте.
Он может быть использован как
изюм, для начинки пирогов, а
также для компотов. Просьба
всех желающих, у которых воз-
никнут вопросы, обращаться ко
мне. Могу выслать семена фи-
залиса (5 сортов) и способы пе-
реработки (9 рецептов) за уме-
ренную цену.

Для быстрого и гарантирован-
ного ответа в письмо-заказ обя-
зательно вложите другой пол-
ностью заполненный конверт с
Вашим адресом.

Н. МУЦ.

264540 Украина Волынская обл.,
Камень-Каширский район, село
Раков-Лес, ул. Мира, 20. Муц Ни-
колай Петрович.

Физалис, обладающий ценными
качествами, заслуживает популяри-
зации. Особенно полезен физалис
людям, страдающим заболеваниями
сердечно-сосудистой системы,
особенно при отеках, связанных с
нарушением работы сердца. По-
лезны они и при подагре.



ПРОШУ ИЗВИНИТЬ!

Приношу свои извинения за
причиненный моральный
ущерб директору совхоза и
на XXV съезде КПСС Григо-
ревичу Ивану Ивановичу.
Р. ЧАББАРС
директор заготконтора

ПО СЛЕДАМ ПИСЬМА

В ГОРОДЕ — КВАРТИРА, В СЕЛЕ — ДОМ

В редакцию пришло рагневан-
ное письмо. Пишет житель села
Хлебновки. Указывает он на не-
законность действий. Называет
одного из работников хозяйства,
который вместе с семьей пере-
ехал в совхоз и трудится здесь.

Как же так, пишет автор. По-
чему семье предоставили дом,
когда в Балакове имеется квар-
тира?

И далее идут рассуждения о
том, что многие люди страдают
от нехватки жилья, а человек жи-
вет в селе, квартиру же сдает
в городе в наем.

Мы обратились к юриконсуль-
ту администрации района И. Д.
Никифоровой.

Как разъяснила она по существу
вопроса, противозаконных дей-
ствий в этом не усматривается.
Любой гражданин имеет право
иметь дом или квартиру в городе
и получать зарплату за работу в селе.

ктор
ИМОВ

тонабором и
им способом
г. Саратов.

АО «Московский мясокомбинат. МИКОМС»
примет на переработку скот на выгодных
условиях, обеспечит встречные поставки
копченостей, сосисок, вареных, полукопче-
ных, варенокопченых, сырокопченых колбас.

Адрес: 109316 Москва, ул.Талалихина, 41
Телефакс: 276-08-60
Телефоны: 276-08-81, 276-08-23,
271-97-38.

МИКОМС

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных
депутатов.
Индекс газеты 53727

Выпускающий редактор
И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5672

Заказ 3751

Глядя на улыбающееся
лицо Ларисы Александров-
ны, я думал о том, что
ни трудности в работе пе-
дагога, ни маленькая зар-
плата не смогли сделать
ее раздраженной, обо-
ленной. А если улыба-
ется, то и у нас
там будет...

жет инженер Виктор Петрович
мло.
На митинге выступили В. И. Кре-
енчук, В. М. Грицков, А. И. По-
моренко — зам. генерального
директора по социальным
вопросам.

А потом все участники горжества
пришли в дом Терещенко — кон-
такты села, где и была зажи-
жена газовая плита самой Анной
Александровной.

— Вот и пришел, наконец-таки,
и к нам газ! Спасибо!

Такие слова благодарности услы-
шали все присутствующие от хо-
зяйки дома.

Планы будут газифициро-
ваны село в течение двух лет.
На снимках:

1. заведен газ в доме Тере-
щенко;

2. сельчане на митинге;

3. газопровод идет по селу.
Текст и фото Б. Боронюка



НАШИ КОНСУЛЬТАЦИИ

Рубрику ведет главный редактор журнала «Социальная за-
щита» и газеты «Ваше право» Наталья ПОЛЕЖАЕВА

Какая у вас будет зарплата?

Какомец-то у нас в стране раз-
работан механизм периодического
рассмотра заработной платы
работников всех бюджетных от-
раслей — а их почти 15 милли-
онов человек. В его основе —
Единая тарифная сетка (ЕТС).

Единая тарифная сетка оплаты
труда, должностей служащих, про-
фессий рабочих и иных разря-
дов будет опубликована в бли-
жайшем номере газеты «Ваше
право». Желающие приобрести
этот номер могут заказать не-
обходимое количество экземп-
ляров в редакции по тел. 926-67-66,
926-60-69 и 292-75-27. Кроме того,
и в газете, и в журнале «Соци-
альная защита» мы будем печатать
разъяснения по применению
ЕТС, положения по аттестации
и тарификации профессий и долж-
ностей по отраслям.

А сегодня предлагаем инфор-
мацию, полученную в Министер-
стве труда России.

В зависимости от сложности
труда всем рабочим и служащим
бюджетной сферы будут присво-
ены. Всего в ЕТС во-
семь разрядов: для рабо-
чего по восьмой, для
второго по во-
сему разряду будет присво-
ен третий разряд, а за-
тем — результат ум-
ножения коэффициента
на коэффициент

ряда.

Давайте рассмотрим несколько
примеров. Вот, скажем, дежурный
бюро пропусков. Эта должность не
требует особых знаний и подго-
товки, поэтому для нее установ-
лен второй разряд.

Другое дело машинистка или
стенографистка. У них должны
быть определенная подготовка,
навыки, умение. Поэтому и раз-
ряды выше. Причем в большинстве
случаев указана вилка. Скажем,
у стенографистки — 4-5. Это зна-
чит: начинающей скорее всего
присвоят четвертый разряд. А
опытной, квалифицированной —
пятый.

У бухгалтера вилка еще шире.
Характер труда в данном случае
одинаковый, однако уровень под-
готовки, квалификация разные.
Кроме того, разные должности,
разные организации. И соответс-
ственно — разная ответственность.
Кстати, именно поэтому отдельной
строкой выделен бухгалтер-
ревизор.

Но вот разряды установлены,
объявлены. Как узнать свой оклад?
Заглянем в самый главный до-
кумент — Единую тарифную сетку.

В первом ряду по горизонтали
проставлены разряды, а во вто-
ром — соответствующие им та-
рифные коэффициенты. Вот и
смотрим. Вы работаете юри-
стом, получили, скажем,
восьмой разряд. Ему в сетке со-
ответствует коэффициент 3,12. Это

ваш личный ключик к зарплате,
выпишите его на бумажку. Те-
перь смотрим в сетку ниже. В
третьем ряду всего одна цифра —
ставка первого разряда. Она ус-
танавливается правительством,
и от нее ведется расчет.

Чтобы узнать свой оклад, надо
умножить ставку первого разряда
на свой коэффициент.

Так будет рассчитываться оклад
любого работника бюджетной сфе-
ры. Если через некоторое время
вам повысят разряд — увеличит-
ся и коэффициент, а следовательно,
и зарплата. Вырастут цены
в России — правительство уве-
личит ставку первого разряда,
и автоматически поднимутся
оклады.

Напомним, ЕТС будет действо-
вать только в бюджетных орга-
низациях и учреждениях. А для
хозрасчетных ЕТС — станет ори-
ентиром.

Принятый 18-разрядный ЕТС
диапазон ставок оплаты и харак-
тер нарастающих тарифных коэффи-
циентов от разряда к разряду
отражают различия в сложности
труда и создают материальную
заинтересованность у работников в
росте квалификации. В ЕТС уров-
ни ставок растут от разряда к
разряду.

Предусматривается предоставить
право бюджетным учреждениям,
организациям и предприятиям
в пределах средств, направляемых
на оплату труда, самостоятельно

Брянские ученые провели мно-
гочисленные опыты на лесных
культурах, которые дали удиви-
тельные результаты. Вот один
из них. На стволах двух расту-
щих рядом молодых сосен сде-
лали глубокие вертикальные над-
резы таким образом, чтобы эти
раны «смотрели» друг на друга.
Но через несколько месяцев об-
наружили, что... стволы разверну-
лись вокруг своей оси на 90 гра-
дусов каждый. Процесс шел с
небольшой силой: на одном из ясе-
ней боковая ветвь, мешавшая
стволу развернуться, изогнулась
так, что на ней лопнула кора.

Как деревья «узнали» о сущест-
вовании надреза у соседа? Что
заставило их ствол разворачи-
ваться вокруг своей оси? Биопо-
ле, которое имеет способность
отталкивать и притягивать? Уче-
ные ищут ключ к загадке.

определять виды и размеры над-
бавок, доплат и других выплат
стимулирующего характера. А
также утверждать структуру и
штаты учреждений и организаций
без учета соотношений числен-
ности работников различных ка-
тегорий. Учитывая, что квалифика-
ционные требования к работни-
кам должны отражать квалифика-
цию и сложность выполняемых
ими работ, необходимо отменить
ранее применявшиеся доплаты и
надбавки, носящие тарифный
характер.

Размеры компенсационных
доплат и надбавок за условия
труда, отклоняющиеся от нормаль-
ных — за работу в ночное и свер-
хурочное время, выходные и
праздничные дни и другие, —
предлагается применять в соот-
ветствии с ранее установленным
разрядом.

Учитывая масштабность и слож-
ность подготовительной работы,
введение новой системы оплаты
труда решено осуществить в
два этапа.

На первом этапе с учетом из-
менения индекса потребительских
цен увеличены действующие став-
ки и оклады в полтора раза. Эта
мера в первую очередь вводит-
ся для работников образования,
здравоохранения и социальной
защиты населения.

На втором этапе будут реали-
зованы основные принципы новой
системы оплаты труда в отраслях
бюджетной сферы на базе Еди-
ной тарифной сетки. Это, видимо,
происойдет позднее, в октябре-
декабре, по мере готовности
отраслей.

«Российская газета»
от 11 сентября с. г.

ни трудностей в работе. За-
дача, ни маленькая зар-
плата не смогли сделать
ее раздражительной, обо-
зленной. А если улыбается
учитель, то и урок ребя-
там будет не в тягость.

— Я с детства мечтала
быть педагогом, — расска-
зывает Лариса Александров-
на. — И вот моя мечта осу-
ществилась. После оконча-
ния Вольского педучилища
приехала работать в родную
деревню.

— А почему именно учи-
телем? — интересуюсь я.

— Я очень люблю де-
тей. Вот чувствую, делом
чего-то не хватает мне, а
сейчас понял — ребят.
У нас очень дружный класс.

Весной и осенью обязатель-
но ходим в походы, а зи-
мой после уроков все вмес-
те играем в снежки. Ин-
тересно у нас проходят и
классные часы, устраиваем
различные викторины. В том
году, например, на День
космонавтики «летали» в
полет. У всех ребят на
головах были шлемы, ко-
торые снн, кстати, сделали
сами на уроках труда.

— Да, действительно, ин-
тересная жизнь у наших
ребят, — соглашаюсь я. —
Но что же, по-вашему, са-
мое главное в работе учи-
теля?

— Главное — обоюдная
любовь и, конечно же, по-
мощь родителей учеников.
У меня за четыре года не
было ни одного конфликта
с ними. А если мама и папа
уважают учителя, то и их
ребенок тоже будет отко-
ситься к нему с уважением.

— Лариса Александровна
впереди у вас последний
год работы с этими ре-
бятами. Жалко, наверно,
будет расставаться с ними.

— Конечно, очень жаль,
тем более, у мен-
первые.

Но, наве-
потому, что
и потому, что
из этих
ее зна-
мания.

ВОЛЖСКАЯ ≈ НОВЬ

ИЗДАЕТСЯ С ЯНВАРЯ 1980 ГОДА

№ 13 (1993)

Вторник, 16 февраля 1993 года

Цена в розницу —
3 рубля

ГАЗЕТА БАЛАКОВСКОГО РАЙОННОГО СОВЕТА НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖИЗНЬ В ЗЕРКАЛЕ СОЦИОЛОГИИ

Статьи в газете «Волжская новь» посвящены различным аспектам жизни села. В частности, в этом номере опубликованы результаты опроса, проведенного в Балаковском районе. Опрос выявил, что большинство жителей села испытывают трудности с получением кредитов, что является серьезной проблемой для развития сельского хозяйства. Кроме того, многие жители села испытывают трудности с получением медицинской помощи и образованием. В то же время, многие жители села испытывают трудности с получением информации о различных социальных программах и услугах.

В конце прошлого года молодежь нашего района активно участвовала в различных социальных программах. Продолжающийся процесс, политические страсти, участие российских депутатов в различных программах, участие в Правительстве не могут не сказаться на социальном психологическом состоянии жителей нашей области.

Отдел по вопросам общественных отношений областной администрации провел ряд опросов общественного мнения различных групп населения области. Изучались проблемы экономических реформ, изменений в социальной сфере общества.

Отрадно, что чувство неуверенности и страха перед будущим у большей части населения сменяется, согласно результатам этих социологических исследований, более конструк-

тивным отношением к будущему. Большинство жителей села считают, что в будущем году их материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений. Большинство жителей села считают, что в будущем году их материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений.

Вопрос одной из актуальных проблем — «Как вы считаете, в будущем году ваше материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений?» — формировал весьма характерный спектр общественного мнения. Сельское население настроено в целом более оптимистично. Особенно это касается фермеров, среди которых число оптимистов в три раза превышает число избравших негативную альтернативу. Однако считать, что реформы на селе идут гладко и безболезненно, конечно же, нельзя. Большинство респондентов на

вопрос о том, как вы считаете, в будущем году ваше материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений? — отвечали, что в будущем году их материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений. Большинство жителей села считают, что в будущем году их материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений.

дисциплина, безответственность потребителей сельхозпродукции, снабженческих и финансово-кредитных органов вызывает справедливый гнев 89 % фермеров земли саратовской. 20 % из них заявляют о возможном в ближайшее время прекращении своей деятельности и ликвидации хозяйства. Сельские труженики, продолжающие работать в бывших колхозах, совхозах, а ныне акционерных обществах, товариществах и т. п. никаких изменений в своей жизни, в социальном статусе вообще не почувствовали. О том, что в их жизни ничего не изменилось в связи с изменением формы собственности, свидетельствуют 86 % опрошенных. Только 15 % жителей села одобрили бы желание своих детей стать фермерами. Столь возжеланная даже каких-нибудь 60 лет назад земля ныне мало кого прельщает из жителей села. Кстати, более 30 % сельских жителей не знают, кем были их предки до революции и сразу после неё. Так порванная в прошлом нить времени обращается к настоящему. Прорехами настоящего Утрачено не только уже многократно оплаканное чувство хозяина. Утрачено и чувство работника. Более 50 % жителей села заявили о том, что никогда не станут работниками у хозяина единоличника.

● ЛЮДИ НАШИХ СЕЛ

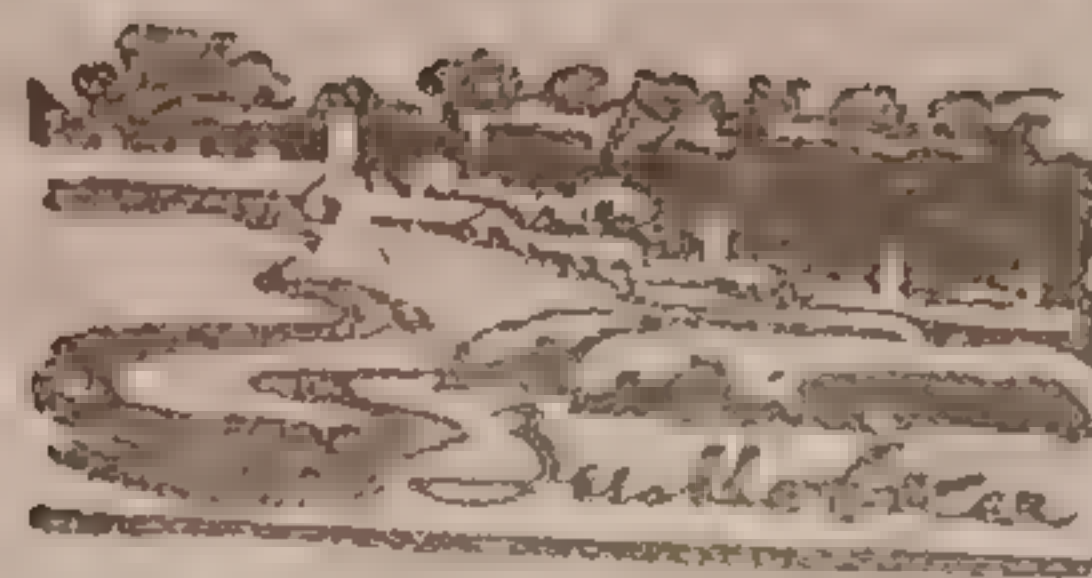
А. А. Романов заведующий совхозе имени XXV съезда КПСС животноводческим комплексом. Дружно работает его коллектив. В прошлом году на фуражную корову здесь получено почти три тысячи литров молока.

Доставляется молоко на завод С. В. Каплуновым — человеком добросовестным.

На снимке:

⊙ А. А. Романов и С. В. Каплунов;

⊙ доярка товарищества «Пылковское» О. А. Музургаева. Фото Б. Воронкина



● СОВЕЩАНИЕ АКТИВА РАЙОНА

ИТОГИ РАБОТЫ ПО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ РАЙОНА ЗА 1992 ГОД И ЗАДАЧИ НА 1993 ГОД.

В районном Доме культуры состоялось совещание актива района. На нем присутствовали главы администраций, председатели сельских Советов, руководители колхозов, совхозов, предприятий, организаций, товариществ, председатели профсоюзных комитетов, главные специалисты, ответственные работники администрации, управления сельского хозяйства.

С докладом «Итоги работы по социально-экономическому развитию района за 1992 год и задачи на 1993 год» выступил глава администрации района В. Н. Игошин.

В обсуждении доклада приняли участие начальник планового отдела управления сельского хозяйства Н. С. Кнутова, председатель колхоза имени Кирова П. П. Ермолаев, глава администрации Пылковского сельского Совета А. Н. Петров, главный государственный инспектор по закупкам и качеству животноводческой продукции Д. И. Архипов, начальник районного отдела внутренних дел Н. П. Тренбак, председатель колхоза имени Свердлова В. М. Осотов.

Подробный отчет о совещании будет опубликован в газете.

Отдел по социальным отношениям администрации (создан в 1992 году) проводит опросы населения по различным социальным вопросам. Исследования проблемы экономических реформ, изменений в социальной сфере общества. Отрадно, что чувство неуверенности и страха перед будущим у большей части населения сменяется, согласно результатам этих социологических исследований, более конструктивным чувством досады по поводу высоких политических промахов. Одно лишь печально: среди тех 20 % населения области, которые смотрят в свое будущее со

тупом и пессимизмом, материальное благосостояние улучшится, ухудшится или останется без изменений? Сформировался новый характер спектра общественного мнения. Сельское население оптимистично в целом более оптимистично, чем городское. Этот оптимизм превышает число избравших негативную альтернативу. Однако считать, что реформы на селе идут гладко и безболезненно, конечно же, нельзя. Большинство респондентов на вопрос о причинах низкой популярности фермерства на селе указывают на отсутствие техники, инвентаря, системы материально-технического обеспечения фермерских хозяйств. Низкая исполнительская

нибуда 60 лет назад земля ныне мало кого прельщает из жителей села. Кстати, более 30 % сельских жителей не знают, кем были их предки до революции и сразу после нее. Там поразительная в прошлом нить прорывов настоящего. Утрачено не только уже многократно оплаканное чувство хозяина. Утрачено и чувство работника. Более 50 % жителей села заявили о том, что никогда не станут работниками, а хозяевами одиночки.

В. А. РУСАНОВ,
консультант-советник отдела
по вопросам общественных
отношений администрации
области.

● ПРОФСОЮЗЫ И РЫНОК

Когда помощи уже ждать неоткуда

При областном комитете «ЭЛЕКТРОПРОФСОЮЗ» создан фонд социальной помощи.

Денежный размер его на сегодняшний день составляет 655 тысяч рублей. Средства фонда, прежде всего, будут использоваться на выплату пособий членам профсоюза и оказание материальной помощи работникам в связи с временной остановкой производства.

Фонды социальной поддержки организованы и в ряде других областных комитетов профсоюзов, входящих в Федерацию профорганизаций области.

венной поддержки временно безработных и их семей.

Как отмечается в этом обращении, Федеральная служба занятости насчитывает в России около 500 тысяч безработных. Однако официальная статистика не учитывает огромной армии временно потерявших работу, которая в последнее время увеличилась до катастрофических размеров и, по данным экспертов Совета ФНПР, составляет около 10 млн. человек.

В целях поддержки безработных Совет ФНПР предлагает использовать Государственный фонд занятости населения, который располагает значительными средствами, не востребованными на социальные льготы и компенсации гражданам, имеющим статус безработного.

Безработных миллионы

Совет Федерации независимых профсоюзов России обратился к Президенту с просьбой определить меры государст-

Материалы подготовил
В. ШПАК,
зам. пресс-центром Совета
Федерации, профорганизации
Саратовской области.

Магазин № 7 «Хозтовары»

(ул. Пролетарская, 65 — старый рынок)

ИМЕЕТ В ПРОДАЖЕ:

- ⊙ электропрямки — по цене 10000 руб.
- ⊙ обои — 140 и 150 руб. за рулон.
- ⊙ фарфор (сервизы столовые и чайные) в широком ассортименте.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ БАЛАКОВСКОГО РАЙОНА В 1992 ГОДУ

Результаты работы предприятий и хозяйств района за 1992 год характеризуются следующими данными (прирост (снижение) в процентах — 1992 г. к 1991 г.; 1991 г. к 1990 г. справочно):

Объем промышленной продукции (в сопоставимых ценах)	- 16,9	
Производство товаров народного потребления	- 4,1	- 10,9
— продовольственных	- 1,3	+ 45,7
— непродовольственных	- 15,6	+ 41,3
Производство основных видов животноводческой продукции		+ 75,6
— реализовано на убой		
основных видов скота и птицы в живом весе	- 23,4	- 19,4
— молока	- 19,2	- 18,1
— яиц	- 48,2	+ 0,9
— шерсти	- 22,0	- 13,0
ЗАКУПКИ		
— скота и птицы (в жив. весе)	- 36,5	- 23,0
— молока	- 30,4	- 22,0
— яиц	- 48,4	- 6,0
— шерсти	- 19,4	- 7,2
Ввод в действие жилых домов		
общей площадью	- 56,5	+ 3,4
Товарооборот государственной и кооперативной торговли, включая общ.питание	в 5,8 р	+ 69,0
Платные услуги в фактических ценах	в 2,6 р	+ 57,1

О демографической ситуации

В 1992 году в районе наблюдалось дальнейшее ухудшение демографической обстановки. Продолжается падение рождаемости: в 1992 году в районе родилось 226 человек, или на 14,7 процента младенцев меньше, чем в 1991 году. Общий показатель рождаемости (число родившихся на 1000 жителей) снизился с 13,6 до 11,3. Ухудшилась ситуация со смертностью населения. В 1992 году общий её показатель по району 13,7 умерших на 1000 жителей, в 1991 году этот показатель составлял 12,7. В результате неблагоприятных изменений в рождаемости и смертности в районе наблюдается естественная убыль населения, т. е. число умерших превышает число родившихся.

Финансы и денежное обращение

За январь-ноябрь 1992 года предприятиями и организациями района по всем видам хозяйственной деятельности (без сельского хозяйства) получено 63253 тыс.

Кирпич-обжиг	(тыс. штук)	4107	126,5
СОВХОЗЫ			
Колбасные изделия	(тонн)	21	70,0
Мясо	(тонн)	465	96,5
ПТИЦЕФАБРИКА			
Мясо	(тонн)	550,5	100,2
Мясокостная мука	(тонн)	161,6	в 3 р
Яичный порошок	(тонн)	33,8	143,2
РАЙПО			
Колбасные изделия	(тонн)	110,2	65,3
Кондитерские изделия	(тонн)	16,1	51,6

Общий объем товарооборота государственной и кооперативной торговли, включая общественное питание, за 1992 год составил 267770,5 тыс. рублей, в том числе розничный товарооборот 263818,5 тыс. рублей, общественного питания — 3952,0 тыс. рублей. Против прошлого года объем товарооборота увеличился в 5,8 раза.

Объем платных услуг, оказанных населению района за 1992 год, составил 9194,7 тыс. рублей. По сравнению с прошлым годом общий объем платных услуг увеличился в 2,6 раза (в фактических ценах).

Объем бытовых услуг, оказанных населению, составил 5698,3 тыс. рублей, что в 2,3 раза больше, чем в 1991 году (в фактических ценах).

Основные показатели работы промышленности района

В январе-декабре 1992 года все промышленные предприятия района выполнили договорные обязательства по поставкам продукции. Объем произведенной продукции в сопоставимых ценах составил 28262 тыс. рублей, против 34019 тыс. рублей в 1991 году. Фонд оплаты труда работников в промышленности за декабрь составил 24499,2 тыс. рублей, что на 23667,4 тыс. рублей больше, чем за декабрь 1991 года. Среднемесячная заработная плата за декабрь 1992 года составила 33107 рублей и возросла по сравнению с декабрем 1991 года в 29 раз.

Агропромышленный комплекс

По состоянию на 1 января 1993 года в районе имеется 9 колхозов, 7 совхозов, 12 товариществ с коллективной и коллективно-долевой формой собственности. На эту же дату зарегистрировано 132 фермерских хозяйства, которым выделено 8488 га земли.

Наличие и состояние сельскохозяйственной техники на 1 января 1993 года характеризуется следующими данными:

Тракторы — всего	1220
из них исправных	946
Грузовые автомобили — всего	620
из них исправных	524
Зерноуборочные комбайны — всего	316
из них исправных	144
Сеялки тракторные — всего	579
из них исправных	490

птицы на убой 22 хозяйства из 26, молока 20 хозяйств. Наибольшее снижение реализации скота и птицы допустили: ТОО «Пылковское» (49,9 %), ТОО «Большой Иргиз» (54,2 %), ОПХ «Новониколаевское» (45,3 %), АОЗТ «Балаковское» (51,2 %). Снижение производства молока в целом по району произошло за счет снижения надоя на одну фуражную корову с 2165 кг в прошлом году до 1880 кг в текущем году (или на 13,2 %) и за счет снижения поголовья коров с 12714 голов до 12167 (на 4,3 %). Снизили против прошлого года продуктивность коров 19 хозяйств из 24-х.

Численность продуктивного скота и птицы в хозяйствах района на 1 января 1993 года (голов — 1.01.93 г.; 1.01.93 г.; 1993 г. в % к 1992 г.):

Крупный рогатый скот			
всего	38240	41175	92,9
в т. ч. коровы	12167	12714	95,7
Свиньи	26507	31741	83,5
Овцы	49863	57203	87,2
Птица	344353	770162	44,7

Снизили поголовье КРС 87,5 процента хозяйств, поголовье коров — 37,5 процента, свиней — 76,2 процента, овец — 83,3 процента.

Поступление приплода на 1 января 1993 года характеризуется следующими данными (голов — 1.01.93 г.; 1.01.92 г.; 1993 г. в % к 1992 г.):

Телята	12656	12221	103,6
Поросята	29379	35048	83,8
Ягнят	16949	16191	104,7

В расчете на 100 маток, имевшихся на начало года, приплод телят и ягнят увеличился и составил соответственно 75 и 63 головы, против 73 и 54 в 1991 году. Приплод поросят уменьшился на 263 головы и составил 1187 голов.

Падение скота в хозяйствах района в январе-декабре 1992 года (голов — 1992 г.; 1991 г.; в % к обороту стада — 1991 г.; 1992 г.):

Крупный рогатый скот	3140	2739	4,4	5,5
Свиньи	5736	4565	5,2	8,5
Овцы	7970	8888	10,9	10,2

Закупки основных продуктов животноводства за январь-декабрь 1992 года характеризуются следующими данными (закуплено за 1992 г.; было закуплено за 1991 г.; 1992 год в % к 1991 году):

Скота и птицы в живом весе	— тонн	5448	8585	63,5
Молока	— тонн	17638	25347	69,6
Яйца	— тыс. штук	40102	77646	51,6
Шерсть	— тонн	98	122	80,3

Снизили уровень прошлого года по закупкам скота и птицы 22 хозяйства из 25, молока — все хозяйства. Наибольшее снижение по закупкам скота и птицы допустили: ОПХ «Новониколаевское» (30,4 %), ТОО «Хлебновский» (49,8 %), ТОО «Маянское» (35,4 %), ТОО «Пылковское» (46,2 %).

На оставшиеся 4-5 месяцев стойлового содержания скота, к 1 января 1993 года в хозяйствах района имелось в наличии всех видов кормов 620,9 тыс. центнеров ко-

ти и смертности в районе наблюдается естественная убыль населения, т. е. число умерших превышает число родившихся.

Финансы и денежное обращение

За январь-ноябрь 1992 года предприятиями и организациями района по всем видам хозяйственной деятельности (без сельского хозяйства) получено 63253 тыс. рублей, по сравнению с соответствующим периодом прошлого года прибыль увеличилась в 6,6 раза. Промышленными предприятиями района получено 3003 тыс. рублей, или 5 процентов общей суммы прибыли; подрядными строительно-монтажными организациями — 14763 тыс. рублей, или 23 процента; транспортными организациями — 14422 тыс. рублей, или 23 процента; снабженческими организациями — 13226 тыс. рублей, или 21 процент. Из общего числа предприятий и организаций по району 94 процента предприятий получили прибыль в сумме 63268 тыс. рублей, 1 организация, или 6 процентов получили убыток 15 тыс. рублей.

Районное отделение Сбербанка за январь-декабрь 1992 года привлекло во вклады 47140,7 тыс. рублей свободных денежных средств населения. Продано облигаций на сумму 286,0 тыс. рублей. Остаток вклада в Сбергательном банке на 1 января 1993 года составил 106631,0 тыс. рублей.

Потребительский рынок и сфера услуг

В 1992 году в районе произведено товаров народного потребления на сумму 68552 тыс. рублей, что на 2946 тыс. рублей, или на 4,1 процента меньше, чем в 1991 году. 82,4 процента приходится на продовольственные товары народного потребления (против 80 процентов в 1991 году).

Производство важнейших видов продукции характеризуется следующими данными (фактически произведено в 1992 году; 1992 г. в % к 1991 году):

МЕХЛЕСХОЗ			
Веники-сорго	(штук)	8559	63,8
Бондарные изделия	(штук)	169	36,7
Плетеные изделия из лозы		216	в 2,4 р
ЛЕСОПУНКТ			
Деловая древесина	(куб. м)	3314	99,8
Дрова топливные	(куб. м)	13560	71,2
РАЙПРОМКОМБИНАТ			
Мебель (тыс. руб.)		10121	104,3

Наличие и состояние сельскохозяйственной техники на 1 января 1993 года характеризуется следующими данными:

Тракторы — всего	1220
из них исправных	946
Грузовые автомобили — всего	690
из них исправных	524
Зерноуборочные комбайны — всего	316
из них исправных	144
Сеялки тракторные — всего	579
из них исправных	490
Плуги тракторные — всего	349
из них исправных	277
Культиваторы — всего	442
из них исправных	360

В целом по району в 1992 году урожай зерновых культур сложился выше, чем в предыдущем году. Собрано 1207,4 тыс. центнеров зерна, что на 44 процента больше, чем в 1991 году.

Средняя урожайность зерновых культур в целом по району составила 16,5 центнера с 1 гектара, что выше уровня прошлого года на 6,8 центнера (по области средняя урожайность зерновых составила 12,6 центнера с 1 га)

Производство семян подсолнечника увеличилось по сравнению с прошлым годом на 8,3 процента и составило 101,7 тыс. ц. Картофеля в 1992 году накопано 26,3 тыс. ц, или на 6,9 процента больше, чем в 1991 году.

Производство овощей уменьшилось по сравнению с предшествующим годом на 5,2 процента и составило 144,2 тыс. ц.

В 1992 году закупки зерна составили 333,0 тыс. центнеров, что в 2,6 раза больше, чем год назад. В счет обязательных поставок в госресурсы поступило 324,4 тыс. центнеров. Пшеницы закуплено 80,9 тыс. центнеров, что в 2,6 раза больше прошлогоднего объема.

Закупки картофеля за 1992 год составили 6,8 тыс. центнеров (на 24,5 % меньше, чем в 1991 году), овощей — 106,7 тыс. центнеров (на 38,8 % меньше, чем в 1991 году).

Производство основных видов животноводческой продукции в хозяйствах района по состоянию на 1 января 1993 года характеризуется следующими данными (1.01.92 г.; 1.01.92 г.; 1993 г. в % к 1992 г.):

Реализовано на убой основных видов скота и птицы в живом весе — тонн 7416 9677 76,6

Молоко, включая купленное у населения по договорам

Яйца — тонн 24116 29592 81,5
Шерсть — тыс. штук 45753 88322 51,8
— тонн 170 218 78,0

Снизил против прошлого года реализацию скота и

Яйца — тыс. штук 40102 77646 51,8
Шерсть — тонн 98 122 80,3

Снизил уровень прошлого года по закупкам скота и птицы 22 хозяйства из 25, молока — все хозяйства. Наибольшее снижение по закупкам скота и птицы допустили: ОПХ «Новониколаевское» (30,4 %), ТОО «Хлебновский» (49,8 %), ТОО «Маянское» (35,4 %), ТОО «Пылковское» (46,2 %).

На оставшиеся 4-5 месяцев стойлового содержания скота, к 1 января 1993 года в хозяйствах района имелось в наличии всех видов кормов 620,9 тыс. центнеров кормовых единиц (на 1,6 процента меньше, чем к началу 1992 года), концентрированных — 173,8 тыс. центнеров (на 43,2 процента больше). В расчете на условную голову крупного рогатого скота приходилось по 12,5 центнера кормовых единиц против 10,0 ц к. ед. год назад.

Капитальное строительство

За 1992 год в районе введено в действие основных фондов на сумму 71713 тыс. рублей, из них производственного назначения 59141 тыс. рублей. Всего капитальных вложений освоено на сумму 195983 тыс. рублей, в том числе производственного назначения 94442 тыс. рублей. Из всех освоенных капитальных вложений 53,5 процента приходится на централизованные источники.

За 1992 год введено в действие 22 жилых дома, общей площадью 2923 кв. метра (в 1991 году было введено 52 дома, площадью 6466 м²). Также было газифицировано 250 квартир.

Ввод в действие жилых домов характеризуется следующими данными (введено за январь-декабрь 1992 г.; январь-декабрь 1992 г. в % к 1991 г.):

Ввод в действие жилых домов		
кв. м общей площади	2923	45,2
всего по району:		
По формам собственности:		
— государственная	1212	97,7
— негосударственная		
из неё собственность		
— колхозов и м/хозов	228	24,9
— товариществ	1221	36,8
— совхозов с коллективной		
формой собственности	152	18,1
— индивидуальных застройщиков	110	—
По источникам финансирования		
— централизованные	—	—
— средства предприятия	2813	45,1
— средства населения	110	—

Горрайотдел статистики

Коммунисты выбирают ...КПСС

На восстановительно-объединительной конференции КП РФ в составе КПСС были коммунисты, их гости, немало сочувствующих. Такая открытость понятна: у компартии нет секретов от народа. Напротив. И в докладе секретаря А. Труфанова, и в выступлениях отмечалось, что людские боли, тревоги, нищенская жизнь только ускоряют процесс возрождения КПСС, и свою деятельность она направляет на

защиту прав человека труда.

Активизировали свою деятельность партийки по месту жительства, проходят собрания. Около двухсот коммунистов прошли перерегистрацию.

Конференция еще раз показала, что коммунисты остаются приверженцами возрождения КПСС и СССР, они — за общенародную собственность, за права и интересы трудящихся.

Идет слияние компартии с

другими партиями, патристическими движениями. Так, Саратовская организация РКРП «вступила» в КПСС, в её состав вошли и лидеры РКРП.

Однако балаковские лидеры РКРП от такого шага пока воздерживаются. Об этом заявил в своем выступлении второй секретарь В. Бесштанов. Он призвал коммунистов к... осторожности, не торопиться, твердо заявил, что надо объединяться на платформе РКРП.

«Победа или смерть!» — так закончил он свое выступление.

С интересом выслушали участники конференции выступление С. Законова из села Матвеевка. Он прошел путь от Сталинграда до Берлина, на фронте стал коммунистом.

— Не наша вина, что не стало большой сильной страны. — сказал С. Законов. — Но сдаваться рано. Вот только руководители нашей балаковской организации забыли о сельских

коммунистах.

14 коммунистов, восстановившихся в рядах КПСС. — в селе Наумовка. В объединенный комитет избран М. Васильев, а А. Иванников назван делегатом на областную партконференцию.

Кандидатами на II съезд компартии РФ и XXIX съезд КПСС от Балакова выдвинуты А. Труфанов, В. Васильева, В. Ерошкин, А. Макасов.

Л. АНДРЕЕВА.

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Готовим семена к посеву

Прежде всего следует отобрать полновесные семена. Для этого семена огурцов, моркови, лука, свеклы столовой погружают в обычную воду, а редиса, капусты, томатов — в 3-5 %-ный раствор поваренной соли и выдерживают 7-10 минут. При этом легковесные (в большинстве невсхожие) семена всплывают, и их удаляют.

Для уничтожения скрытых внутри семян вирусных возбудителей болезней их прогревают в духовке в течение 4-5 часов при температуре 40-60 градусов. Температуру поднимают постепенно. Семена капусты, репы, редьки, редиса, предохраняя от бактериальных и грибковых заболеваний, прогревают 20 мин. в горячей воде. После этого 3 мин. их охлаждают в холодной воде и подсуши-

вают до сыпучести. Семена моркови для обеззараживания от опасных болезней — фомоза и черной гнили выдерживают 15-20 минут в воде при 53 градусах тепла.

Прорастание семян ускоряет их замачивание. Прием этот проводят при температуре 20-25 градусов тепла. Для этого семена в плотном слое марли помещают в посудину так, чтобы вода только покрывала их. Семена капусты, огурцов, редиса, кабачков, гороха выдерживают в течение 12-18 часов; моркови, лука, томатов, свеклы столовой — сутки-двое. Через каждый 3-4 часа необходимо менять воду. После этого можно сеять.

А. СЕДОВИЧЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук.

Как сделать шампанское?

35 бутылок воды и 2 кг сахара подогрейте, не доводя до кипения, и перелейте в кадочку. Когда вода остынет до температуры парного молока, влейте в нее полбутылки дрожжей. После часа брожения смеси положите в каждую бутылку, предназначенную для заполнения,

по одному кусочку сахара и влейте по капле лимонного масла. Разлив воду по бутылкам хорошенько их закупорьте, засмолите и поставьте на холод.

Когда напиток начнет пениться, как шампанское, можно его употреблять.

И медонос, и приправа

...голубой — одно-... высотой 40-60... люцерну... как кормовое...

которая в свою очередь используется для приготовления аджики.

Чтобы получить ароматную приправу, я высеваю один рядок па-

Чем обедают цыплята?

На выгулах, в вольере или клетке поставьте для цыплят ящичек, таз или другую емкость с древесной золой, перемешанной с мелким песком. Цыплята любят купаться в такой смеси. Там же ставят и кормушки с промытым крупным песком, необходимым птице для перетирания пищи. Полезно также насыпать сюда размельченные кусочки древесного угля. У растущего молодняка повышенная требовательность к воде. От её недостатка обезживается организм, и тогда птицы теряют аппетит, выщипывают у собратьев пух, перышки, и в конце концов может погибнуть весь выводок. Если поставить воду в блюдечке, цыплята станут залезать в него с ногами. Если же пустым блюдечком накрыть стакан с водой и осторожно перевернуть, подложив щепочку, то питье будет поступать в блюдце по мере его расходования. Чем суше корм, тем больше хотят пить малыши. При скормливанні зелени воды им требуется меньше. Но учтите, что лук, наоборот, вызывает жажду.

Цыплята, выращиваемые ранней весной, а она не за горами, болеют чаще, чем поздневесенние. Это и понятно, ведь они растут в искусственных условиях. Для профилактики птицеводы дают цыпля-

Отклики Орденами не торгуют

Так озаглавлена корреспонденция Героя Советского Союза Е. К. Ерошкина, опубликованная 16 января 1993 года в № 4 районной газеты «Волжская новь». В ней, в частности, говорится о покупке орденов и медалей. Я глубоко поддерживаю выступление автора, так как возмущен появившимися на рынках и у некоторых магазинов в рядах людей с этикетками на груди: «Куплю ваучер!», «Продаю ваучер!». Появились некие «купцы» с нагрудной вывеской тоже на груди, но более крупным шрифтом написано: «Куплю ордена и медали!», а через несколько шагов у другой личности на груди объявление, но с буквами меньшего размера: «Продам ордена и медали!».

Я искренне присоединяюсь к автору с призывом: «Строго взыскивать с тех, кто распродает духовное достояние Родины».

Мы, люди старшего поколения, вынесшие на своих плечах безмерную тяжесть второй мировой войны, вочию видели, знаем, за что награждали победителей после каждого боя, а некоторых и посмертно.

Мне хочется рассказать об одном ордене — Красной Звезды. Это боевой военный орден, не имеющий цены. Им награждали воинов, отличившихся в боях с фашистскими захватчиками. В сознании советских людей орден Красной Звезды является символом доблести и славы. И тех воинов, которые носят на правой стороне груди этот орден, народ считает верными сынами, которые в огне сражений беззаветно отстаивали честь и свободу Родины. Об этом забывать нельзя!

Орден Красной Звезды был учрежден в апреле 1930 года. Первым кавалером этого ордена был маршал Советского Союза — Василий Константинович Блюхер.

Однажды в боях за Москву, под Наро-Фоминском в 1942 году разгорелся жаркий бой. Наша стрелковая рота, с которой я служил в должности политрука, поплатившись почти к самым траншеям противника. Затем воины поднялись и прогнали раскатистое «Ура!». Командир

огонь по контратакующему противнику, чем способствовал продвижению наших войск вперед. За проявленную храбрость, личную отвагу и стойкость лейтенант Стариков награжден орденом Красной Звезды.

И это не единственный боевой эпизод, которому я свидетель.

Нашей роте вместе с другими подразделениями было приказано захватить неприятельские окопы, находящиеся перед нашей обороной. С рассветом 12 августа 1942 года рота пошла на захват. Я находился с первым взводом. По условленному сигналу командир взвода лейтенант В. Н. Шутов подал команду: «Цепь, в атаку, вперед!» Бойцы ринулись вперед за командиром. Справа и слева второй и третий взводы нашей роты пошли на вражеские траншеи. Под непрерывным минометно-пулеметным огнем мы упорно продвигались вперед, приближаясь к траншеям. А пули ошалело свистели, взвизгивали осколками мин. Кругом стоял сплошной огонь. Траншеи и люди тонули в грохоте и дыме. А мы делали перебежку группами и короткими бросками.

Приблизившись к траншеям, перепрыгнув через бруствер, вступили в рукопашный бой. Заполит Д. В. Щербаков с бойцами четвертого отделения второго взвода первым ворвался в самую гущу противника. Отказал у него автомат, тогда он стал забрасывать фашистов гранатами.

Отличился в этом бою ефрейтор В. З. Лапшов. Он выкатил станковый пулемет на бруствер окопа и открыл огонь. Был ранен, но не переставал вести огонь по врагу, пока не потерял сознание.

Боевой приказ был выполнен. К сожалению, восемнадцать воинов мы потеряли убитыми. Они награждены посмертно. Враг был выбит с занимаемой им позиции.

С болью в сердце вспоминаю многих своих однополчан, победивших, но, увы, не доживших до Победы. После четвертого ранения я был направлен в другую часть и там неоднократно приходилось быть свидетелем мужества, храбрости, смелости и находчивости воинов, заслуженно получивших правительственные награды: ордена и медали.

Был боец из роты Б. Б. Б. Ленинграда, битвы под Курском, Сталинградом и так далее. Так что я хочу сказать — награды давались нелегко, и беречь их надо.

дожджей. После часа брожения смеси положите в каждую бутылку, предназначенную для заполнения,

Когда напиток начнет пениться, как шампанское, можно его употребить.

И медонос, и приправа

ПАЖИТНИК голубой — однолетнее растение высотой 40-60 см, внешне напоминает люцерну. Используется как кормовое, пряно-ароматическое и лекарственное растение.

Пажитник — прекрасный медонос. Посев пажитника в несколько сроков с интервалом в 10-15 дней позволит пчеловодам значительно продлить период медосбора.

Вырастить пажитник несложно. Ранней весной мелкие темно-коричневые семена высевают на глубину до 3 см, рядками через 30 см. Всходы появляются спустя неделю. Загущенные рядки прорываю. Уход за посевами сводится к уничтожению сорняков и распушиванию междурядий после дождей.

Пажитник с успехом используют на кухне многих стран как пряно-ароматическое растение. Сухой порошок из не полностью созревших плодов входит в состав известной приправы хмели-сунели,

которая в свою очередь используется для приготовления аджики.

Чтобы получить ароматную приправу, я высеваю один рядок пажитника отдельно. В период созревания семян растения обильно поливаю теплой водой. Если этого не делать, то плоды не приобретут характерного для них аромата. Когда нижние бобы начинают желтеть, срываю их и кладу в темное сухое место для сушки. Хорошо высушенные бобы вместе с семенами измельчаю, порошок храню в плотно закрытых стеклянных банках. Использую как приправу к картофельным супам, для приготовления острых подлив к рыбным и мясным блюдам.

Семенники собираю после полного побурения бобов. Надземную часть растений срезаю, хорошо высушиваю и обмолачиваю. Никаких минеральных удобрений в период выращивания не использую.

А. АНДРУСЕВ.

ступать в блюдец по мере его расходования. Чем суше корм, тем больше хотят пить малыши. При скормливании зелени воды им требуется меньше. Но учтите, что лук, наоборот, вызывает жажду.

Цыплята, выращиваемые ранней весной, а она не за горами, болеют чаще, чем поздневесенние. Это и понятно, ведь они растут в искусственных условиях. Для профилактики птицеводы дают цыплятам так называемый йод. Заваривают картофельный крахмал (на один литр воды — столовую ложку крахмала) и в расчете на это количество добавляют примерно 20 капель настойки йода. Получается темно-синий кисель, который наливают в поилки. Дают такое питье один-два раза в неделю, каждый раз приготавливая свежий. Кроме того, специалисты советуют поить цыплят в течение двух дней раствором сахара (50 граммов на 4-5 литров воды).

От желудочных заболеваний помогает бледно-розовый раствор марганцовки. Его ставят в поилки два раза в неделю и через полчаса убирают. Только при этом не надо пользоваться одинаковыми оцинкованными поилками.

Е. ЗАВОЛЕЖСКИЙ

Как лучше заквасить капусту?

Целебные свойства квашеной капусты — чуда домашнего стола — известны с незапамятных времен. Можно привести только один пример: спутники известного путешественника Кука за время трехгодичного морского путешествия в XVIII веке были здоровы и бодры только потому, что везли с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты.

Следует напомнить, что для сохранения ценных веществ квашеную капусту перед кулинарной обработкой не надо мыть; если же она кислая, следует сполоснуть на решетке или добавить нарезанного яблока или свежей капусты.

Для квашения следует выбрать крепкие кочаны осенних сортов; посуду использовать из дерева или фаянса, предварительно промытую раствором соды и сполоснутую чистой водой. Очищенные качаны освобождают от кочерыжки (можно использовать и кочерыжку, если капуста выращена у себя на огороде, так как в ней содержится наибольшее количество витаминов), разрезают пополам, мелко шинкуют стружкой (диаметром не менее 6 см и шириной 3-4 см), хорошо перемешивают

с солью (на 1 кг белокочанной капусты берут 15-20 г соли); добавляют на 100 кг очищенной капусты 3-4 кг очищенной свежей столовой моркови. На это же количество вносят тмина — 18 г, хрена — 10 г, лаврового листа и плотно утрамбовывают. На дно посуды кладут капустные листья. Чтобы квашенная капуста оставалась твердой, соли кладут 2 процента от общего веса, сильно утрамбовывают и не хранят в теплом месте.

Квасят капусту также с антоновскими яблоками — из расчета на 100 кг капусты 5 кг; клюквой, брусникой — по 1-2 кг, со сладким перцем — 8 кг, тыквой — 10 кг.

Для повышения вкусовых качеств капусты иногда пятую часть соли заменяют сахарным песком.

Чтобы в капусту не проникал воздух, образующийся при утрамбовке, жидкости должно быть больше. Сверху капусту накрывают крупными листьями и прокипяченным полотенцем, затем деревянной крышкой, с гнетом из расчета 10 кг груза на 100 кг капусты (известковые камни не применять).

Наилучшая температура для брожения — 16-18 градусов

тепла. Через две недели брожение заканчивается, рассол становится прозрачным, а созревание капусты продолжается еще при низкой температуре три недели. И все это время уровень жидкости должен быть выше крышки. При необходимости добавляют 1-2-процентный раствор соли в охлажденном состоянии.

Плесень на жидкости удаляют через каждые 2 недели, первый раз сразу же после брожения; деревянную крышку, полотенце и груз при этом ошпаривают кипятком, остужают и снова укладывают на место. Хранят капусту при температуре около нуля (от -1° до +2°С).

Вынув капусту из посуды, остаток её выравнивают и снова укладывают груз. Можно переложить капусту в стеклянные банки и сверху залить на 2 пальца растительным маслом — так она сохраняется до конца весны.

Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупнотолчеными зернами кукурузы.

Из коллекции
Анатолия ТЕРНОВСКОГО.

рожден в апреле 1930 года. Первым кавалером этого ордена был маршал Советского Союза — Василий Константинович Блюхер. Однажды в боях за Москву, под Наро-Фоминском в 1942 году разгорелся жаркий бой. Наша стрелковая рота, с которой я служил в должности политрука, попластушки подобралась почти к самым траншеям противника. Затем воины поднялись и прогремело раскатистое «Ура!». Командир взвода лейтенант А. В. Стариков первым ворвался во вражескую траншею. В рукопашной схватке уничтожил несколько фашистов, сея в их рядах смятение и страх. Гранатой уничтожил пулеметный расчет. Захватив вражеский танковый пулемет, он открыл из него

я был направлен в другую часть и там неоднократно приходилось быть свидетелем мужества, храбрости, смелости и находчивости воинов, заслуженно получивших правительственные награды: ордена и медали.

Был в боях за город Блужу, Ленинграда, битвы под Курском, Сталинградом и так далее. Так что я хочу сказать — награды давались нелегко, и беречь их необходимо. А продавать ордена и медали просто преступление.

Согласен с автором, где он считает, что ордена и медали может продать лишь человек, которому они достались случайно, по ошибке, по недоразумению.

А. ПОРХУНОВ,
кавалер четырех боевых орденов.

ПИСЬМА

Доплата до смешного мала

Дорогая редакция!

Я вынуждена обратиться к вам, потому что уверена: должны помочь в моей беде. А дело вот в чем. Это было давно, в 1976 году, когда мой муж, Ларин Виктор, работая в колхозе комбайнером, ушел и не вернулся с первого дня уборки урожая. Рой пчел покушал его, он умер прямо в поле в 9 часов утра — смерть наступила мгновенно. Я осталась тогда с 8-месячной девочкой на руках. Тогда мне была назначена пенсия из райсобеса 62 рубля 54 копейки — в результате потери кормильца, а колхоз должен был доплачивать к той сумме половину, т. е. 31 рубль 27 копеек. Сейчас, в связи с повышением

цен, мне райсобес платит 1260 рублей, а колхоз продолжает платить 31 рубль 27 копеек. Я неоднократно обращалась в правление, чтобы мне перемотрели колхозное пособие. Но остаюсь с этой же суммой по сей день. И еще — в смерти мужа был полностью виновен колхоз, т. к. помощи не оказали (не было ни аптечки, ни воды в поле, не предупредили его и об установке пасеки около поля, вдоль полосы). Поэтому я прошу: помогите мне. Ведь если подать в суд, то почти ежемесячно пенсии пересматриваются, придется бесконечно судиться.

Прошу вас, помогите мне.
Е. БЕРЧАК.
с. Малое Перекопное.

Бр-р-р — холодно

Наши руководители превратили рабочий поселок в концлагерь без отопления. В каждой квартире холод, температура воздуха не поднимается выше 5 градусов. Наш возраст пенсионный — 70-80 лет. Детей полно маленьких. Рабочие об этом заявляли — внимания не обращают.

Товарищ Дьяченко, наш директор, отвечает, что сейчас некуда жаловаться. Нет правды и её не

ищите. Январь прошел, а отопительную систему не пускают. Не принимает мер и руководство бывшей МПМК. Никто не обращает никакого внимания на рабочий класс. Жильцам топливо не завозят, нигде ничего не найдешь. Даже разговаривать не хотят с нами. Просим вас, вы хоть согрейте наши квартиры и нас.
Группа жителей села Малая.
Всего 8 подписей.

● СОВЕТЫ ВРАЧА

Гриппу — бой!

Грипп — острое инфекционное заболевание. Способность вируса гриппа поражать своими ядами жизненно важные органы не проходит бесследно даже для людей, перенесших его легко, «на ногах». В тяжелых случаях могут наступить поражения органов дыхания, нервной системы, сердца, почек. Особенно опасен грипп для детей и пожилых людей. Больше всего страдают от гриппа больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы, они особенно восприимчивы к ядам вирусов гриппа.

Источником инфекции является больной человек; больные легкой формой как распространители вируса наиболее опасны, т. к. своевременно не изолируются — ходят на работу, пользуются общественным транспортом, посещают массовые места. Инфекция передается от больного к здоровому воздушно-капельным путем при разговоре, чихании, кашле или через предметы домашнего обихода.

При подозрении на грипп заболевшего необходимо изолировать, уложить в постель и обязательно вызвать врача. Комнату, в которой находится больной, надо регулярно проветривать и не реже одного раза в день проводить влажную уборку с исполь-

зованием соды, хлорамина, хозяйственного мыла. Столовую и чайную посуду больного надо мыть кипятком с питьевой содой или обрабатывать пятипроцентным раствором хлорамина.

Как же уберечься от гриппа? Чаще проветривать помещения дома и на работе. Не допускать переохлаждения, т. к. при этом организм становится более уязвим для вируса гриппа. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем ехать на транспорте. Ограничьте посещение кинотеатров, концертов, других зрелищных мероприятий. Включайте в рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов, не пренебрегайте луком, чесноком, которые содержат много фитонцидов — веществ, убивающих вирус и микроорганизмы. Больному гриппом необходимо обильное питье. Так как при гриппе ткани становятся отечными, надо ограничивать употребление соли, чтобы жидкость не задерживалась в организме. Выполнение мер, предупреждающих распространение гриппа, надежный заслон инфекции.

Л. РОМАНОВА,
инструктор центра общественного и личного здоровья.

● СООБЩАЕТ 01

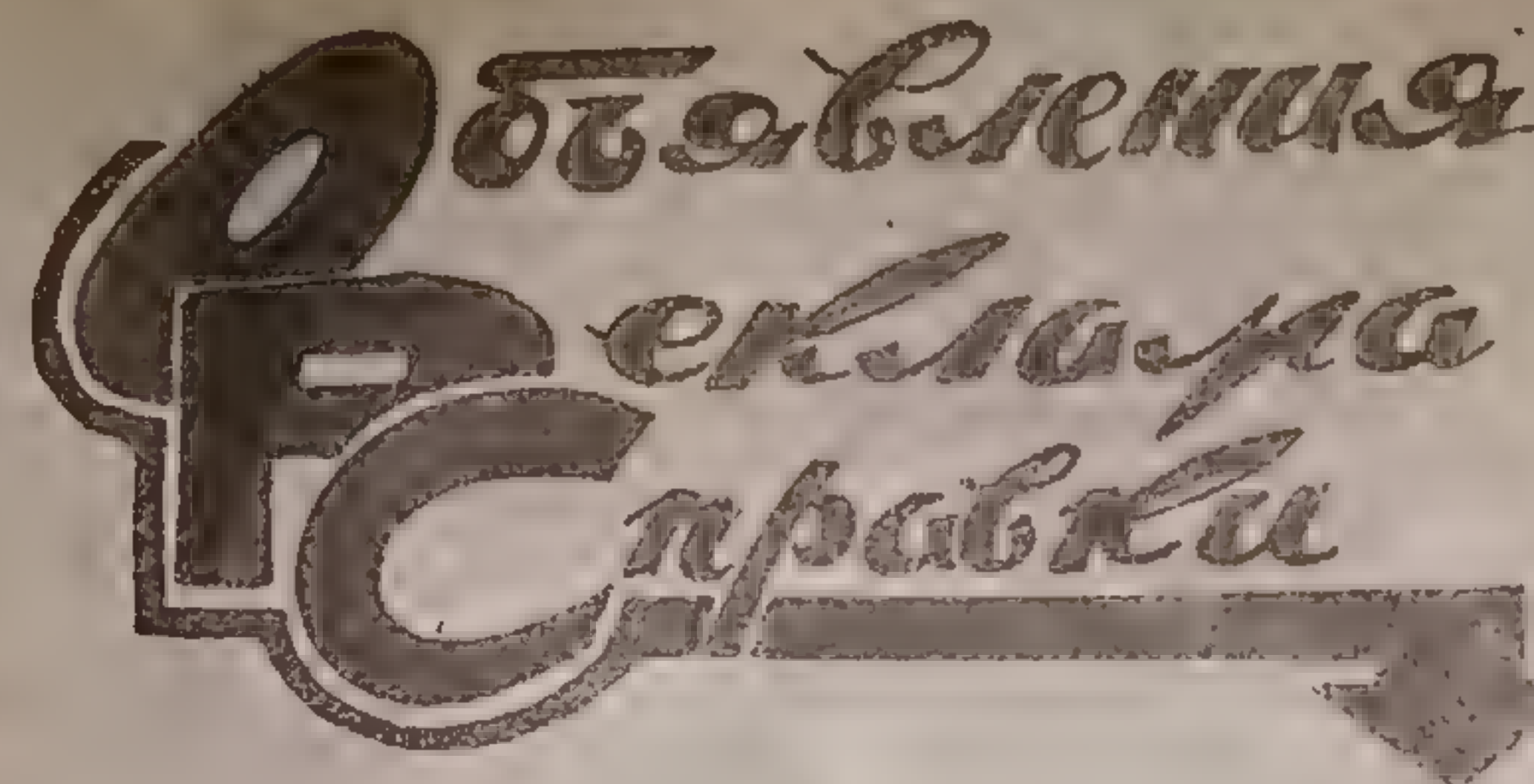
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

На протяжении ряда лет в районе устойчиво сохраняется рост пожаров. Так, в 1990 году произошло 46 пожаров, ущерб от которых составил 555561 рубль, в том числе погибло 5 человек.

За прошедший 1992 год в районе произошло несколько пожаров, материальный ущерб от них все же составил 290154 рубля, в огне два че-

из них 14 жилых домов и надворных построек. 17 августа 1992 года в селе Быков Отрог от детской шалости сгорел дом и надворные постройки гр-ки Л. Материальный ущерб от пожара составил тысячи рублей. Большая беда, когда люди остаются без крова над головой, но дом можно построить заново, а вот человеческую жизнь уже не вернуть.

25 ноября 1992 года в селе...



Внимание, автолюбители!

НОВИНКА!!!

Оригинальная система зажигания для любого автомобиля (кроме ВАЗ 2108, 2109)

« С П А Р К »

разработка и изготовление по конверсии военным заводом

« С П А Р К » — это:

- удвоенная надежность системы зажигания;
- нормальная работа двигателя на любых марках бензина;
- экономия топлива до 20 %;
- существенное повышение мощности и приемистости двигателя;
- облегчение пуска двигателя в холодное время года;
- визуальный контроль за работой прерывателя;
- возможность переключения на штатное зажигание даже во время движения автомобиля;
- установка в автомобиль за 10 минут.

СМЕХОТВОРНО НИЗКАЯ

СТОИМОСТЬ.

Устройство реализует фирма «Антей» по адресу: г. Балаково, ул. Комсомольская, 36, телефон 4-32-27.

ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ,

купивших недостроенные дома

в селе Быков Отрог!

МП «Сосна» предлагает услуги по полной или частичной достройке домов.

Обращаться по адресу: территория Балаковского ЦРЗ. Проезд автобусом № 10 до остановки «Новая пристань», МП «Сосна».

Телефоны: 4-11-28 и 9-21-32.

ОСТОРОЖНО! АММИАКОПРОВОД!

По территории нашей области проходит аммиакопровод. Аммиак — это сильно действующее ядовитое вещество с резким запахом нашатырного спирта. Установлена охранная зона по 50 м в обе стороны от оси аммиакопровода, вокруг насосных и раздаточных станций по 100 м в обе стороны.

В охранной зоне трубопровода запрещаются любые земельные работы (кроме пахоты) без согласования с администрацией аммиакопровода.

В санитарной зоне на расстоянии одного километра в обе стороны от оси аммиакопровода запрещаются: все мероприятия, связанные с массовым скоплением людей, коллективные сады с жилыми домами, проведение взрывных работ, строительство временных сооружений, водоемов и т. п.

Данные о местонахождении аммиакопровода всем заинтересованным организациям должны давать исполкомы районных и местных Советов народных депутатов, на местности аммиакопровод обозначен километровыми столбами.

Услышав сообщение об аварии или ощутив сильный запах аммиака (нашатырного спирта), необходимо в домах закрыть окна и форточки, выключить нагревательные приборы, газ, погасить огонь в печах, окна и двери завесить мокрой тканью, одеться и быть готовыми, по сигналу покинуть загазованную зону, при этом защитив органы дыхания ватно-марлевой или тканевой повязкой, обильно смоченной водой.

Необходимо помнить, что выходить из загазованной зоны необходимо в направлении, перпендикулярном направлению движения воздуха (ветра), желательно на возвышенный и хорошо проветриваемый участок местности.

При отравлении...

На протяжении ряда лет в районе устойчиво сохраняется рост пожаров. Так, в 1990 году произошло 46 пожаров, ущерб от которых составил 555561 рубль, при этом погибло 5 человек.

За прошедший 1992 год в районе количество пожаров несколько уменьшилось, но материальный ущерб от них все же составил немалую сумму — 290154 рубля, а так же погибло в огне два человека.

По-прежнему много пожаров происходит в жилом секторе, основными причинами которых являются: неосторожное обращение с огнем, неосторожность при курении, детская шалость, нарушение эксплуатации и монтажа электропроводки в частном секторе, но прежде всего это людская безответственность. Нередко это приводит к непоправимым последствиям и большому материальному ущербу. Зачастую от преступной беспечности страдают не только виновники, но и те, кто живет по соседству.

За истекший 1992 год в районе пожаром уничтожено 16 строений,

из них 14 жилых домов и надворных построек. 17 августа 1992 года в селе Быков Отрог от детской шалости сгорел дом и надворные постройки гр-ки Л. Материальный ущерб от пожара составил тысячи рублей. Большая беда, когда люди остаются без крова над головой, но дом можно построить заново, а вот человеческую жизнь уже не вернуть.

25 ноября 1992 года в жилом доме гр-ки В. (с. Большой Кушум) вследствие неосторожного обращения с огнем произошел пожар, в результате которого погиб хозяин дома. Материальный ущерб от пожара составил десятки тысяч рублей, но что такое деньги по сравнению с человеческой жизнью?

В заключение хочется обратиться ко всем жителям района:

— не проходите мимо детей, балующихся с огнем, не допускайте сами беспечность, которая может привести к страшным последствиям.

С. СЕРЕБРЯНСКИЙ,
инспектор ГПН.

ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ,

купивших недостроенные дома

в селе Быков Отрог!

МП «Сосна» предлагает услуги по полной или частичной достройке домов.

Обращаться по адресу: территория Балаковского ЦРЗ. Проезд автобусом № 10 до остановки «Новая пристань», МП «Сосна».

Телефоны: 4-11-28 и 9-21-32.

Сберегательные кассы

коммерческого «Балаково-банка»

помогут вам не только сохранить, но и приумножить ваши сбережения.

- ⊙ вклад до востребования — 30 % годовых;
- ⊙ детский вклад — 80 % годовых;
- ⊙ срочный вклад — 80 % годовых;
- ⊙ свои сбережения Вы можете завещать любому лицу.

За справками обращаться по телефону:

4-48-60 «Балаково-банк», ул. Ленина, 114;

3-34-31 Сберкасса 728/01, Степная 27/3;

9-64-64 Центральная проходная БРТ.

готовыми, по сигналу покинуть загазованную зону, при этом защитив органы дыхания ватно-марлевой или тканевой повязкой, обильно смоченной водой.

Необходимо помнить, что выход из загазованной зоны необходим в направлении, перпендикулярном направлению движения воздуха (ветра), желательно на возвышенный и хорошо проветриваемый участок местности.

При отравлении дать пострадавшему теплое молоко, чай, при попадании жидкого аммиака на кожу — обильно промыть водой пораженные участки кожи. После этого следует обратиться за медицинской помощью.

О всех нарушениях правил охраны аммиакопровода, а также при обнаружении запаха аммиака просим сообщить об этом в ближайший районный Совет, милицию или диспетчерскую аммиакопровода по адресу: 410062, г. Саратов, Московское шоссе 1; или по телефону 13-34-72, 13-26-55.

Производственное объединение «Трансаммиак».

Газ и правила для нас: аккуратность и знания

Товарищи! В зимний период соблюдайте особую осторожность при пользовании газом. В холодное время потребление газа значительно увеличивается. При этом его давление в сети может снизиться и зажженные горелки могут погаснуть. Газ, поступающий из такой горелки, в смеси с воздухом может образовать взрывоопасную смесь, и это может привести к трагическим последствиям. Поэтому никогда не оставляйте работающие газовые приборы без присмотра.

Очень опасно обогревать помещения газовыми плитами. При продолжительной работе плиты без притока свежего воздуха газ сгорает не полностью, выделяя угарный газ. Отравление им опасно для жизни.

В холодные ветреные дни возможно ухудшение или возникновение обратной тяги. В это время особенно тщательно проверяйте тягу до и через 3-5 минут после включения газовой горелки печи, колонки или автоматического водонагревателя. При отсутствии тяги пользоваться газовыми приборами опасно.

Владельцам собственных домов необходимо проверять состояние дымоотводящих труб, так как возможна конденсация паров и образование льда, что может привести к сужению дымохода, и угарный газ может пойти в жилое помещение.

Если прибор неисправен, необходимо вызвать слесаря на дом. Для этого нужно обратиться в службу домовых сетей треста по телефону 2-02-18 и дать заявку на ремонт оборудования. Если вы почувствовали запах газа в помещении, в подъезде, подвале, на улице, необходимо срочно сообщить по телефону 04 в аварийную службу горгаза в любое время суток. Ваши правильные действия в загазованном помещении помогут избежать опасных последствий.

От слесаря-газовика требуйте предъявления удостоверения личности.

Особо напоминаем, что в месте проведения работ на газовом оборудовании и газопроводах в помещении присутствие посторонних лиц недопустимо. Трест «Балаково-межрайгаз».

МЕНЯЮ

УАЗ-469 на автомашину марки ВАЗ-06 или ВАЗ-09.

Обращаться: г. Балаково, ул. Чапаева, 159а, телефон 4-44-79 в любое время.

СРОЧНО куплю дом.

Обращаться: г. Балаково, пр. Героев, 58а-83 после 17 часов.

СТОЛОВАЯ «ЛИРА»

принимает от населения продукты питания.

Обращаться по телефону 2-22-44.

Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МПГ «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10

Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727

Выпускающий редактор
И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5485

Заказ 514

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Новые перспективные сорта огурцов

К таким сортам огурцов относятся «стойкие», «крепыш», «учительский». Огурцы сорта «стойкие» интенсивно плодоносят вплоть до заморозков, а сорта «учительский» выдерживают заморозки до -5°C . Сорт «крепыш» — скороспелый, дает урожай через 45 дней, причем урожай с каждого квадратного метра составляет до 12,5 кг. Огурцы этих сортов отличаются высокими вкусовыми качествами и устойчивостью к ложной мучнистой росе и бактериозу. Агротехника их выращивания несложна. Погружаем семена в 0,5-процентный раствор марган-

цовки на десяток минут для дезинфекции, затем намачиваем в 0,005-процентном растворе стимулятора роста, гумате, на сутки; раствор должен быть теплым. Высокий урожай дают огурцы, если посадить их рассадой на «теплую» гряду. Питательный слой (перегной, дерновая земля, торф) должен быть в соотношении 1:1:1. Оптимальная кислотность почвы — pH-7. Расстояние между растениями — 50 см, между рядами — 1 метр. Рассаду высаживайте, на три четверти заглубляя торфяные горшочки. Подвязка обязательна. По мере вегетации подкармли-

вайте перепревшим компостом, древесной золой. Верхушки растений над шпалерой над 4-м листом прищипывайте. Поливайте только прогретой на солнце водой ($23-25^{\circ}\text{C}$) ежедневно; в период плодоношения норма полива — 5 л на 1 м^2 . Подкармливать нужно один раз в 10 дней, чередуя азотные и калийно-фосфорные удобрения. Часть первых огурцов оставьте на семена.

Приобрести семена огурцов новых сортов можно наложенным платежом по адресу: 400026, г. Оренбург, а/я 1284.

Бернард ДУХНЕВИЧ.

АПРЕЛЬСКИЕ ЗАБОТЫ ОВОЩЕВОДА

В апреле закрывают влагу — боронуют мелкими боронками или рыхлят железными граблями вспапанную осеннюю почву, продолжают закладывать картофель на яровизацию, разводят или разносят, разбрасывают и закапывают (запахивают) органические и минеральные удобрения. Эти работы во многом влияют на будущий урожай в открытом грунте. Своевременное закрытие влаги (на низких поливных участках, как правило, его не проводят), умение выбрать момент боронования, угадать лучшие сроки готовности почвы к перекопке, к посеву — дело нелегкое, требует знания искусства и опыта.

Вают в открытый грунт часть яровизированных семян сельдерея. Основную часть сельдерея выращивают через рассаду.

После посева рассадник и некоторые культуры (редька, репа, редис) до всходов или при появлении блошек на небольших участках утром по росе опрыскивают табачной пылью, золой, дорожной пылью в смеси с известью или золой (1:1). Это предупреждает повреждение нежных всходов вредителями.

В первую очередь сеют холодостойкие овощные культуры: морковь, петрушку, репу, летнюю редьку, редис, салат, шпинат, укроп, лук, горох, бобы.

хой коровяк и торф) или даже с гранулированными минеральными удобрениями.

Намоченные и пророщенные семена можно сеять только во влажную землю.

Плотность посадки картофеля и капусты, помидоров, кабачков и других овощных культур определяется в зависимости от сорта. Плодородия почвы и биологических особенностей растений. Например, капусту сортов «номер первый» и «стахановка» высаживают из расчета 5-6 растений на 1 кв. м , «слава», «белорусская», «подарок» и «камагер» — 3-4 растения, а сорта «московская поздняя» и краснокочанную капусту — до 3-х

● ВАМ, ЖИВОТНОВОДЫ И ОГОРОДНИКИ!

САПРОПЕЛЬ

Это прекрасная кормовая добавка и эффективное удобрение

Проблема получения и применения органических удобрений в нашем районе находится на стадии развития. Специалисты сельского хозяйства давно знают эффект от его применения. Почва, которая нуждается в восстановлении своих первоначальных свойств от влияния «химии», ждет его внесения.

Сапропель — один из видов органических удобрений, получаемый из озерного ила. При его добыче достигается и побочный эффект — очистка природных водоемов от донных отложений, устранение их заиленности.

Это удобрение содержит в себе все необходимые элементы питания для растений — азот, фосфор, калий, кальций, микроэлементы, витамины, биостимуляторы. По эффективности применения превосходит навоз и торф в несколько раз, является альтернативной минеральной подкормкой.

Проведенные исследования местного сапропеля показали, что в нем полностью отсутствуют нитраты, нитриты, ядохимикаты, соли тяжелых металлов и другие вещества, оказывающие вредное влияние на организм человека, животных, растения и почву.

Благодаря особому химическому составу (наличию лигнинно-гумусового комплекса, углеводов, биостимуляторов, витаминов) внесенный в почву сапропель улучшает структуру, стимулирует в ней биохимические процессы и увеличивает содержание гумуса, повышая плодородие земельных участков. Эти вещества активизируют рост и развитие всех сельскохозяйственных культур, повышают сопротивляемость растений болезням и вредителям.

Сапропель нейтрализует вредные вещества и снижает избыточ-

ную кислотность почвы, увеличивает в ней содержание подвижных форм фосфора и калия и усвояемость этих элементов питания растениями.

Белорусский опыт его применения показал, что этот продукт — прекрасное средство борьбы со злейшим врагом картофеля — колорадским жуком.

Сапропель не содержит семян сорных трав, что облегчает обработку дачных участков.

Действие этого удобрения на растения, почвы не ограничивается одним годом, он оказывает положительное влияние и на последующие культуры севооборота.

Сапропель относится к группе наиболее перспективных органических удобрений, имеет высокие агрохимические и физико-механические свойства. Сапропели бабалаковского месторождения богаты солями кальция, фосфора, железа и без примеси песка, бедные глиной. Весной как никогда организм животных, домашней птицы ощущает нехватку минеральных солей, кальция и витаминов, что сказывается на их продуктивности, общем состоянии. Поэтому сапропели периодически, по мере необходимости, добавляют в рацион как подкормку свиньям и коровам — до 2 кг, курам — 10-15 г, гусям — 20 г в сутки.

Также сапропель применяется для приготовления компостов.

Мы рассказали вам о новом для города и области продукте в преддверии нового дачного сезона. Хотим обрадовать вас, что в большом количестве сапропель уже поступил в магазины нашего города. Ждет любителей дачного дела.

А. КАЗАМАНОВА,
агрохимик.

апреле закрывают влагу боронуют мелкими боронками или рыхлят железными граблями вскопанную осеннюю почву, продолжают закладывать картофель на яровизацию, разводят или разносят, разбрасывают и закапывают (запахивают) органические и минеральные удобрения. Эти работы во многом влияют на будущий урожай в открытом грунте. Своевременное закрытие влаги (на низких поливных участках, как правило, его не проводят), умение выбрать момент боронования, не упустить лучшие сроки готовности почвы к перекопке, к посеву — дело нелегкое, требует большого искусства и опыта.

Семена мелкие, поэтому необходима неглубокая заделка и обязательно во влажную почву. Разрыв между её обработкой и посевом даже в 5-6 часов недопустим — за это время одна сотка земли теряет до трех кубометров воды. Очень важна своевременность заделки в почву органических и минеральных удобрений. Не заделанные быстро органические удобрения (навоз, торфо-навозный компост) за 5-6 часов на солнце могут потерять до 30 процентов полезных питательных веществ.

С середины апреля в открытом грунте сеют редис, морковь, петрушку, лук, салат, шпинат, укроп, свеклу, горох и другие овощные и зеленые культуры, высаживают раннюю и цветную капусту, семенники овощных культур. В открытых рассадниках проводят в два-три срока посев (с интервалом в пять-семь дней) семян средне-спелых сортов белокочанной капусты — «слава грибовская 231», «кислоостровская» (кислоустойчивая), «слава 1305», «стахановка», «белорусская 455»; зеленые культуры — лук, редис, салат, шпинат, укроп сеют также в два-три срока с интервалом в пять-шесть дней. В это же время овощеводы высе-

вают в открытый грунт часть яровизированных семян сельдерея. Основную часть сельдерея выращивают через рассаду.

После посева рассадник и некоторые культуры (редька, репа, редис) до всходов или при появлении блошек на небольших участках утром по росе опрыскивают табачной пылью, золой, дорожной пылью в смеси с известью или золой (1:1). Это предупреждает повреждение нежных всходов вредителями.

В первую очередь сеют холодостойкие овощные культуры: морковь, петрушку, репу, летнюю редьку, редис, салат, шпинат, укроп, лук, горох, бобы.

Почти все корнеплоды сеют однострочно (в междурядье 45 см), двухстрочно (62 + 8 см, 50 + 20 см, 60 + 10 см), а на торфянистых и отдельных массивах с легкой и средней дерново-подзолистой почвой — многострочно (четыре-пять строчек). Зеленные овощные культуры традиционно сеют 5-10-строчно (между строчек до 10 см. По примеру опытных овощеводов все чаще сеют редис, укроп, шпинат, листовой салат и сплошными посевами (более 7-10 строчек в грядке). На легких почвах семена этих культур заделывают глубже (2 см на холодных), на тяжелых почвах — мельче (до 1 см).

На хорошо окультуренных супесчаных и суглинистых почвах глубина заделки крупных семян (горох, бобы, тыква, кабачки, фасоль и кукуруза) — 3-4 см; среднекрупных (свекла, шпинат, огурцы) — 2-3 см; мелких — укроп, лук, редис, редька — 1-2 см; моркови, петрушки, репы, салата — до 1 см.

Для равномерного посева и соблюдения необходимой нормы высева к мелким овощным семенам добавляют просеянный, речной песок — на 1 часть семян 5 частей песка. Овощеводы иногда смешивают семена с драже (су-

хой коровьяк и торф) или даже, с гранулированными минеральными удобрениями.

Намоченные и пророщенные семена можно сеять только во влажную землю.

Плотность посадки картофеля и капусты, помидоров, кабачков и других овощных культур определяется в зависимости от сорта. Плодородия почвы и биологических особенностей растений. Например, капусту сортов «номер первый» и «стахановка» высаживают из расчета 5-6 растений на 1 кв. м, «слава», «белорусская», «подарок» и «камагер» — 3-4 растения, а сорта «московская поздняя» и краснокочанную капусту — до 3-х растений; помидоры — до 4-5 и картофель — до 5-6 кустов на 1 кв. м. На более плодородных почвах плотность выращиваемых растений может быть выше.

В апреле одновременно с посевом начинается период ухода за овощными культурами. Рекомендуется провести первую минеральную подкормку (по 10-15 г азотных и фосфорных и 5-10 г калийных удобрений на 1 кв. м). Сразу же проводят первое рыхление междурядий, и через три-четыре дня оживут посевы шавеля, лука-батуна, ревеня.

В середине месяца снимают укрытия с подзимней посадки лука, осторожно рыхлят граблями, гвоздевыми или легкими боронками почву с многолетними или поздними посевами зеленых и других овощных культур.

Для первого посева редиса, укропа, салата, лука еще с осени подготовлены высокие по рельефу, теплые, плодородные участки.

И, конечно, особое внимание в апреле уделяют выращиванию раннего урожая зеленого лука, зелени петрушки и сельдерея в открытом грунте.

Я. ПАНТИЕЛЕВ,
доктор сельскохозяйственных наук.

вого комплекса, углеводов, биостимуляторов, витаминов) внесенный в почву сапропель улучшает структуру, стимулирует и увеличивает содержание гумуса, повышая плодородие земельных участков. Эти вещества активизируют рост и развитие всех сельскохозяйственных культур, повышают сопротивляемость растений болезням и вредителям.

Сапропель нейтрализует вредные вещества и снижает избыточ-

— 20 г в сутки

Также сапропель применяется для приготовления компостов. Мы рассказали вам о новом для города и области продукте в преддверии нового дачного сезона. Хотим обрадовать вас, что в небольшом количестве сапропель уже поступил в магазины нашего города и ждет вас в садовом магазине.

А. КАЗАМАНОВА,
агрохимик.

Кайод —

в рационы животных

В состав гормонов щитовидной железы — одного из важнейших регуляторов обменных процессов, как известно, входит и йод. При его недостатке нарушаются белковый, углеводный, жировой, минеральный, водный обмены, что ведет к ухудшению работоспособности многих систем организма. Установлено, что недостаток йода в рационах питания животных нарушает не только функцию щитовидной железы, но гипотиза, гормоны которого регулируют процессы размножения.

Надо сказать, что в большинстве кормов йода недостаточно. Объясняется это главным образом тем, что на большей части территории страны в почве йода мало, а именно она обогащает корма этим элементом. Поэтому необходима йодная подкормка. О том, что она может дать, говорит такой пример. В совхозе «Симский» Владимирской области, где было установлено очень низкое содержание йода в рационе скота, 230 коров получали в течение двух лет с осени до весны ежедневно по 3-5 мг йодистого калия. В результате резко снизилась яловость коров, повысился вес новорожденных телят, прекратился их падеж.

Однако такого эффекта можно добиться в том случае, если йод давать в виде специального препарата — кайода. Включение же йодных солей, как это делалось раньше, в обычные подкормки (полисоли, брикеты, минеральные смеси, комбикорма) не дает должного результата из-за большой реактивности йодистого калия и быстрой потери йода.

Подкормка кайода изготавливается в виде таблеток, содержащих 6 мг йода в каждой. В таблетках исключено влияние на йодистый калий внешней среды, к тому же они обеспечивают введение в ра-

цион точных доз препарата в соответствии с продуктивностью животных.

Установлено, что наилучшие результаты дает введение кайода в рацион коров в период сухостоя и в первые месяцы лактации. Животное через кровь отдает свой йод плоду, тем самым обедняя собственный организм. Это приводит к нарушению репродуктивной функции коровы. Введение же в рацион кайода предупреждает эту патологию. В совхозе «Курсаково» Московской области, например, ежедневно коровам дают по две таблетки кайода в сутки. От ста коров здесь регулярно получают по 100 телят. А в совхозе «Россия» Ивановской области в итоге трехлетнего опыта на 240 коровах получено в среднем по 107 телят от каждой сотни животных.

После отела в период лактации корова также отдает много йода с молоком. Естественно, снижается функция щитовидной железы, возникают циклы без оплодотворения, особенно у высокопродуктивных животных. Препарат в этом случае целесообразно давать более длительное время.

Кайод повышает также молочную продуктивность коров. Так, в хозяйстве «Русиновичи» Минской области в опытных группах получено больше, чем в контрольных, молока на 9-11 процентов, молочного жира на 17-23, белка — на 14 процентов.

У нагульного и откормочного скота, когда он получает кайод, увеличиваются привасы и улучшается качество мяса. При использовании препарата в птицеводстве увеличивается выводимость цыплят, в овцеводстве — настриг шерсти, в свиноводстве — число поросят в помете и их привасы.

М. НИКОЛЬСКАЯ.

ВАШ ДОМ, САД И ОГОРОД

Наступает пора больших хлопот — пора дачного сезона. Если вы получили участок земли и решили построить на нем садовый домик, вам поможет брошюра «Как построить садовый дом», где предлагаются типовые проекты, сколько и каких строительных материалов потребуется, какова их приблизительная стоимость, приводятся рекомендации по строительству отдельных частей дома: фундамента, стен, крыши.

В книге Н. А. Смирнова «Домашний огород» даны практические советы по выращиванию семян

огурцов, томатов, свеклы, моркови и лука. Характеристика овощных растений, их требования к условиям среды, подготовка почвы, применение удобрений, на эти и другие вопросы вам ответит «Настольная книга овощевода».

В красочно-иллюстрированной книге «Болезни и вредители овощных культур и меры борьбы с ними» освещены наиболее распространенные болезни и вредители овощных культур.

О том, как сохранить выращенный урожай, вам расскажет книга В. П. Шиловой, В. Н. Федина «Хра-

нение и переработка плодов и ягод».

Разная и интересная тематика по вопросам садоводства и огородничества представлена в ежемесячной газете «Дачный календарь», еженедельная газета «Дачник», «Наша дача» и «Приусадебное хозяйство».

Уважаемые садоводы, приглашаем всех в районную библиотеку, здесь вы найдете ответы на интересующие вас вопросы.

Л. ГЛЕБОВА,
библиограф ЦБС.

4

● ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Стихи для самых маленьких

МАША

У моей Машутки
Глазки-незабудки,
Губки словно розочки,
А в глазах по звездочке,
А реснички поволокой
У девочки синеокой,
Пухленьки хорошки —
Машенькины ножки.
А ладошки-ладушки
Мягки как оладушки.
Это Машенькин портрет.
Краше нашей Маши нет.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Поздравляем нынче
Дорогого внука,
Чтобы обошли его
И болезнь, и скука.
Чтобы рос здоровеньким,
Носик, ножки ровненьки,
Шейка, зубки крепкие,
А ручонки цепкие,
А головка мудрая
В смоль иль златокудрая.
Папе с мамой не в помеху,
Деду с бабушкой на утеху!
Внучек,
С Днем рождения!

ОБРАТНЫЙ СЧЕТ

В стареньком пальтишке
Скачет воробышка.
Ищет зёрна на обед
От болезней и от бед:
Десять мошек,
Девять крошек,
Восемь жирных червяков,
Семь худющих пауков,
Шестерых комариков,
Пять крох от сухариков,
Четырех кузнечиков,
Три крупинки гречки,
Две еще козявочки,
Жужелку с булавочку.
Вот какой обед!

ЮНЫМ ХУДОЖНИКАМ

Этюды, мольберты
С утра припасены.
Но холст ложатся ветры
Взбуревшей Весны.
Вот как играя канет

В моем родном селе Малое
Перекопное (по обыкновению —
Студенцах) много однофа-
милейца Вишняковых. Хочу
своим землякам рассказать об
одном из них. Люди старшего
поколения его должны знать.

Однажды на работе в слу-
жебном документе я прочитал
— «Улица Вишнякова». Сна-
чала я этому не придал значе-
ния: фамилия эта в стране
очень распространенная. Но по-
том в документах это название
улицы встречалось неоднократно,
я обратил внимание, что
документы эти приходят из го-
рода Бокситогорска нашей
Ленинградской области.

Бокситогорск — город пер-
вых пятилеток развития на-
родного хозяйства, нашей ин-
дустрии, поэтому, видимо, я
вспомнил знатного земляка —
Вишнякова Савву Гавриловича,
которого в селе с большим
почтением называли горным ин-
женером. Я подумал, что ули-
ца названа в честь него.

Так это и оказалось. В кра-
еведческом музее Бокситогор-

ска мне дали брошюру о про-
исхождении и развитии города.
В брошюре Савва Гаврилович
указан в числе первооткрыва-
телей бокситовых руд, изло-
жена подробная его биография.

Родился он в 1897 году в
Малом Перекопном, участвовал
в гражданской войне, Чапаев-
ской дивизии. В Пугачеве окон-
чил среднюю школу и поехал
в далекий Ленинград, где с
отличием окончил геологичес-
кий факультет Ленинградского
государственного университета.

Как способный специалист
активно участвовал в поисковых
экспедициях и партиях в раз-
ведке боксита, из которого
производится глинозем, необ-
ходимый для выплавки алюми-
ния.

Именно Савва Гаврилович
разработал методику разведки

● ЕГО ИМЕНЕМ НАЗВАНА

Улица Вишнякова

благодаря которой в Ленин-
градской области были выявле-
ны крупные залежи бокситовых
руд, что, надо сказать, было
сделано ко времени — надан-
галась война, нужно было мно-
го самолетов, а значит и алю-
миния. В 1935-1940 гг. на
базе бокситовых карьеров были
построены и вступили в эк-
сплуатацию крупнейшее пред-
приятие цветной металлургии
страны — Бокситогорский алю-
миниевый завод.

За заслуги в этом важном
деле доктор геологических
наук, профессор Вишняков
С. Г. награжден орденом Ле-
нина.

Я знаю его немного. В су-
ровом 1941 году он был в
Студенцах. Когда он был эва-
куирован уже из блокадного
Ленинграда, приехал очень

худым рассказывал нам о ге-
роической защите Ленинграда и
стойкости ленинградцев. После
поправки Савва Гаврилович
уехал продолжать научную
деятельность.

Знаю и сейчас встречаюсь в
Санкт-Петербурге с его сы-
ном Вадимом Саввичем
Вишняковым, проживавшем в
Студенцах с 1942 по 1945
годы. Сейчас он является вы-
сококвалифицированным спе-
циалистом по строительству и
проектированию машиностро-
ительных предприятий.

В городе Бокситогорске,
вдалеке от Малого Перекопного,
на одном из домов прикре-
плена мраморная доска, на ко-
торой золотыми буквами напе-
чатано: «Улица названа в честь
Вишнякова Саввы Гаврилови-
ча, видного ученого и органи-
затора разведки и использован-
ия бокситовых руд».

Вишняков С. Г. не только
наш земляк, он достойный
сын России.

А. ВЕЛЬМИСОВ

● СОВЕТЫ ВРАЧА

Весна и веснушки

У людей, предрасположенных к
появлению веснушек, они впервые
возникают весной в возрасте 4-6
лет. Но могут начиная с 16-18 лет
исчезнуть совсем. Отмечается не-
редко и наследственное пред-
расположение к веснушкам.

Весной и летом солнечные лу-
чи как бы проявляют веснушки,
осенью и зимой они бледнеют
или пропадают вообще. Многие
пытаются избавиться от них соб-
ственными силами. Нередко это
кончается плачевно. Если вы ре-
шили удалить веснушки, посове-
туйтесь с косметологом.

В домашних условиях можно
использовать лишь безвредные от-
беливающие средства: сок лимона,
грейпфрута, красной смородины,
кислой капусты, свежего огурца.

Можно самим приготовить и
некоторые отбеливающие лосьоны.
Например, смешать столовый ук-
сус, сок лимона и воду в равных
количествах. Отбеливающими
свойствами обладает настой пет-
рушки: две чайные ложки мелко
нарезанной зелени залейте ста-
каном кипятка, настаивайте 2-3
часа, затем процедите. Храните
настой в холодильнике не более

сухой коже — 2 раза в неделю.
Готовятся они непосредственно
перед наложением на предвари-
тельно очищенную кожу. Маску
держат не более 15-20 минут.
По истечении этого времени дей-
ствие веществ, проникающих в
кожу, прекращается, маска может
вызвать неприятные ощущения и
даже повредить кожу. Её снимают
влажным тампоном, смоченным
водой или настоем шиповника,
а затем накладывают на сухую
кожу тонкий слой питательного
крема.

Маска из репчатого лука.

Одну столовую ложку све-
жевыжатого сока лука смешать с
1 чайной ложкой подогретого
меда и нанести на пигментирован-
ную кожу. Через 15-20 минут снять
маску сначала влажным, затем су-
хим тампоном.

Маска из кислой капусты
(для любой кожи)

Салфетку смочить соком, слегка
отжать и наложить на пигментные
пятна на 15 минут.

Можно использовать маску из
кислого молока с творогом (10-15
минут).

Хочешь торговать — получи лицензию

За последнее время улицы на-
ших городов стали напоминать
большие торговые ряды. Товаров
много, порядка, увы, не очень...

Для упорядочения торговли на
территории области, защиты прав
потребителей, осуществления
государственного контроля за
соблюдением правил реализации
товаров введено обязательное ли-
цензирование торговли деятель-
ности всех предприятий, физичес-
ких лиц, занимающихся производ-
ством и реализацией продукции
общественного питания.

Установлены следующие раз-

меры оплаты за выдачу лицензий:
3 тыс. рублей за разовую лицен-
зию на каждую торговую точку,
за лицензии срочные (от 1 до 3
лет) соответственно от 10 до 30
тыс. рублей.

Проверку соблюдения требо-
ваний, налагаемых лицензий, осу-
ществляют органы государствен-
ного контроля в соответствии со
своей компетенцией, а также ор-
ганы управления торговлей на мес-
тах.

Пресс-служба
администрации области.

● ПОМНИ ИМЯ СВОЕ «Ты чей, откуда родом?»

В древности верили люди в ма-
гическую силу слова, в его способ-
ность навлечь беды или, наоборот,
уберечь от них. У славян, как и у
других народов, некоторые имена
новорожденным давались, вероятно,
как пожелание счастливой
судьбы, как талисман, который
предохранял их от действия злых
сил. Ученые предполагают, что
такие древние имена, как Гром,
Мороз, давались как охранные,

до нас в составе таких широко
распространенных русских фами-
лий, как Громова, Морозов, Быков,
Волков, Медведев, Злобин.

Сотни лет на Руси при встрече
с новым человеком задавали воп-
рос: «Ты чей?». Ответом на него
чаще всего были притяжательные
прилагательные, образованные с
помощью суффиксов притяжатель-
ных прилагательных от имен
(Сергей-Сергеев) и прозвищ

Девять крошек,
Восемь жирных червяков,
Семь худющих пауков,
Шестерых комариков,
Пять крох от сухариков,
Четырех кузнечиков,
Три крупинки гречки,
Две еще козявочки,
Жужелку с булавочку.
Вот какой обед!

ЮНЫМ ХУДОЖНИКАМ

Этюды, мольберты
С утра припасены.
На холст ложатся ветры
Вернувшейся Весны.
Вот-вот играя канет
Жемчужная капель
И солнца луч заглянет
В пейзажей карусель.
Просторы неба синего,
Стальную моря гладь —
Под силу всё художникам
Правдиво написать.
Вы созданы для вечного
Прекрасного труда.
Успехов и здоровья вам
На долгие года.

Р. ПАРУНИНА

УКРАИНКА ЛЕСЯ

Есть у нас Олесенька,
Мамочкина песенка.
Глазки как смородинки,
А на щеке родинка.
Губки — маки алые,
Стройны ножки малые.
Волосы колечками,
Темными овечками.
Носик белоснежный,
Голосочек нежный.
Девочка пригожая,
На отца похожая.
Помогает маме —
Моет чашки, рамы,
Подметает коврик,
Поедает коржики,
Помогает брату
Починить лопату.
Песни звонко распевает,
Месяц выйдет — засыпает.
Вот какая Лесенька —
Мамочкина песенка.

Р. ПАРУНИНА



Редактор
А. Р. АШИМОВ
Газета набрана фотонабором и
отпечатана офсетным способом
в МПГ «Типография № 1», г.
Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

начается плачевно. Если вы ре-
шили удалить веснушки, посове-
туйтесь с косметологом.
В домашних условиях можно
использовать лишь безвредные от-
беливающие средства: сок лимона,
грейпфрута, красной смородины,
кислой капусты, свежего огурца.
Можно самим приготовить и
некоторые отбеливающие лосьоны.
Например, смешать столовый ук-
сус, сок лимона и воду в равных
количествах. Отбеливающими
свойствами обладает настой пет-
рушки: две чайные ложки мелко
нарезанной зелени залейте ста-
каном кипятка, настаивайте 2-3
часа, затем процедите. Храните
настой в холодильнике не больше
недели. Непроцеженный настой
можно заморозить в виде куби-
ков и протирать ими кожу. Тем, у
кого кожа жирная, рекомендуется
пользоваться сывороткой, кото-
рая отделяется от кефира 3-4-
дневной давности. Любими из этих
средств следует протирать места
пигментации 2 раза в день — ут-
ром и вечером.
Хороший отбеливающий эффект
дают маски. Полный курс лечения
10-15 масок. Периодичность их при
жирной коже — через день, при

а затем накладывают на сухую
кожу тонкий слой питательного
крема.
Маска из репчатого лука.
Одну столовую ложку свеже-
выжатого сока лука смешать с
1 чайной ложкой подогретого
меда и нанести на пигментирован-
ную кожу. Через 15-20 минут снять
маску сначала влажным, затем су-
хим тампоном.
Маска из кислой капусты
(для любой кожи)
Салфетку смочить соком, слегка
отжать и наложить на пигментные
пятна на 15 минут.
Можно использовать маску из
кислого молока с творогом (10-15
минут).
Мягкое отбеливающее действие
оказывают специальные отбели-
вающие кремы. Применять их нуж-
но только осенью и зимой, когда
нет яркого солнца, которое спо-
собствует усилению пигментации.
Уже с февраля нужно защищать
кожу от солнечных лучей. Вы-
ходя на улицу, лицо смазывайте
тонким слоем фотозащитного
крема и припудривайте пудрой
более темных тонов.
З. БАСОВА,
инструктор Центра здоровья.

ПОМНИ ИМЯ СВОЕ «Ты чей, откуда родом?»

В древности верили люди в ма-
гическую силу слова, в его способ-
ность навредить, бедо или, наоборот,
уберечь от них. У славян, как и у
других народов, некоторые имена
новорожденным давались, вероятно,
как пожелание счастливой
судьбы, как талисман, который
предохранял их от действия злых
сил. Ученые предполагают, что
такие древние имена, как Гром,
Мороз, давались как охранные,
чтобы ребенок не погиб от грома
или мороза, а имена типа Бык,
Волк, Медведь должны были
спасти его от гибели при встрече
с этими животными. Наверное,
такие имена, как Злоба, Немир,
по представлениям древних славян,
также оберегали человека от зла.
Эти имена были унаследованы
древнерусским языком и сохра-
нились в народе очень долго, не-
смотря на церковный запрет назы-
вать детей этими и другими язы-
ческими именами после принятия
христианства в X веке. Они дошли

до нас в составе таких широко
распространенных русских фами-
лий, как Громы, Морозов, Быков,
Волков, Медведев, Злобин.
Сотни лет на Руси при встрече
с новым человеком задавали воп-
рос: «Ты чей?». Ответом на него
чаще всего были притяжательные
прилагательные, образованные с
помощью суффиксов притяжатель-
ных прилагательных от имен
(Сергей-Сергеев) и прозвищ
(В русских фамилиях образо-
вались особенности жизни рус-
ского народа с древнейших вре-
мен. Еще в XV веке в русском
языке возникли слова, соответ-
ствующие некоторым современ-
ным фамилиям, хотя самого этого
слова на Руси тогда не было. Слово
«фамилия» в значении «семья»
заимствовано из латыни всеми
европейскими языками, а его
значение «наследственное семей-
ное имя», переходящее от отца
(или матери) к детям, является
чисто русским.
Г. СЕРОВ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

КОММЕРЧЕСКИЙ «БАЛАКОВО-БАНК» предлагает новый вид вклада СРОЧНЫЙ ДЕПОЗИТ

Срочный депозит принимается на срок 6 меся-
цев и 1 год.

С 1 апреля 1993 года процентная ставка состав-
ляет:

- на срок 6 месяцев — 110 % годовых;
- на срок 1 год — 140 % годовых.

МИНИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР СРОЧНОГО ДЕПОЗИ-
ТА — 50 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

Более подробную информацию Вы можете по-
лучить по телефонам: 4-48-60, 3-34-31.

КОММЕРЧЕСКИЙ «БАЛАКОВО-БАНК» сообщает о повышении процентных

ставок по сберегательным сертификатам

С 1 апреля 1993 года процентная ставка
по сберегательным сертификатам «Бала-
ково-банка» составляет

100 % годовых

По сберегательным сертификатам стои-
мостью свыше 50 тысяч рублей

140 % годовых

СРОК ОБРАЩЕНИЯ — 1 ГОД СО ДНЯ ПРОДАЖИ

Если владелец Сберегательного сертификата
предъявляет его банку к оплате до истечения од-
ного года:

— в течение 1 месяца со дня покупки, — Банк
оплатит его номинальную стоимость, не начисляя
дохода в процентах;

— по истечении 1 месяца со дня покупки, — Банк
выплачивает доход в размере 50 % годовых.

Телефоны для справок: 4-48-60, 4-40-56, 3-34-31.

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных де-
путатов.
Индекс газеты 53727

Выпускающий редактор
И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5699

Зказ 1383

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



● КОПИЛКА ОПЫТА

Огурцы на теплой грядке

Земля у меня на участке тяжелая, огурцы растут плохо, вот я и решила выращивать их на высокой грядке.

Для начала выкопала яму на 1-1,5 штыка лопаты по периметру предполагаемой грядки. Верхний слой плодородной земли откладываю в одну сторону, всю остальную использую для выравнивания участка. На дно ямы укладываю сухие поленья так, чтобы как можно меньше оставалось просвета, затем на них кладу скомканную бумагу и всевозможное тряпье и засыпаю на 10-15 см горячим (не пережженным) навозом. Яма сравнялась с землей и уже приобретает форму гряды.

Далее на навоз стелю сухую ботву от горошка, заготовленную с осени, и на неё слоем опять же 10-15 см сыплю сухой перепревший навоз, а в завершение — слой земли, который сняла с верхнего слоя плодородной почвы.

Теплая грядка готова, остается

поставить дуги, натянуть пленку и оставить приблизительно на неделю, чтобы земля как следует прогрелась.

Через неделю числа 9-10 мая начинаю сеять. Предварительно семена замачиваю на ночь и отбираю полные. В грядке делаю бороздки и хорошо их поливаю раствором марганцовки средней окраски, чтобы обезвредить почву. Затем в эти бороздки раскладываю семена, присыпаю землей, еще раз поливаю из лейки с распылителем и закрываю пленкой.

Семена очень быстро всходят. Если получились густые посадки, я их разреживаю, оставляя самые сильные. Как только появились 5-6 листочков, обязательно прищипываю, чтобы дать вырасти боковым побегам. К моменту, когда минует пора ночных заморозков (12-16 июня), у моих огурчиков появляются усы, это тот момент, когда надо их заставить цепляться вверх по веревочке.

Заготавливаю палочки длиной 10-15 см. За один конец привязываю веревочку или шпагат такой длины, чтобы можно было завязать за дугу, на которую легла пленка. Второй конец заглубляю в землю, недалеко от корня основного стебля, чтобы не повредить его, и подвешиваю, заплетая каждый стебель и его отводки. Получилась высокая грядка, которая прогревается сверху солнцем, снизу — биотеплом.

Поливаю во второй половине дня водой, нагретой на солнце.

В третьей декаде июня огурцы зацветают и дают обильный урожай. С грядки размером приблизительно 1,5x2,5 м собираю по 6-7 ведер огурцов сорта «либелла».

Грядка может существовать несколько лет, достаточно весной поменять верхний слой земли, а под неё добавить немного сухого навоза.

М. МАТВЕЕВА.

Овощ для диабетиков

К сожалению, у нас мало знают об очень интересном и в своем роде уникальном растении, завезенном из Японии. Речь идет о топинамбуре, или, как его еще называют, о земляной груде. Уникальность топинамбура в том, что он содержит в себе крахмал, то есть это прекрасный продукт питания для больных сахарным диабетом.

растения с огромным количеством клубеньков располагаются на глубине 5-20 см. Один куст может дать до 300 клубеньков весом 4-12 г каждый.

Высаживают стахис ранней весной на глубину 8-10 см. Рядки размечают, как у картофеля, с расстоянием между ними 60-70 см и в ряду 20-30 см.

на внесение удобрений. Но для получения большого урожая и удобства уборки лучше высаживать стахис в почвы легкого состава с внесением органических удобрений из расчета 4-6 кг на квадратный метр.

В пищу стахис можно использовать в сыром виде, можно подавать на гарнир (сваренные в те-

МАЛИНА В АПРЕЛЕ

Если на малине не были вырезаны сухие отплодоносившие в прошлом году побеги, делают это сейчас. Одновременно вырезают слабые, лишние и поврежденные стеблевой галлицей (в нижней части стебля имеются «галлы», утолщения, внутри которых питаются и зимуют мелкие розовато-оранжевые личинки) однолетние побеги, оставляя не более 20 на одном метре. У оставшихся обрезают верхушки со сближенными и недоразвитыми почками, повязывают их к шпалере или колу.

Вы не успели посадить малину осенью, сделайте это весной. Саженцы малины необходимо посадить на место до начала распускания почек.

Возможно раньше, как только сойдет снег, но еще не оттаяла почва, освободите от зимнего укрытия стебли плодоносящей малины. Осмотрите их. Если побегов много и они все здоровые, выберите в кусте 5-6 лучших из них, остальные вырежьте у самого основания. Оставленные стебли малины укоротите до первой хорошо развитой почки.

Если побегов у малины мало, есть среди них надломленные, слабые, пораженные вредителями, то больные стебли удалите полностью, слабые оставьте, надломленные обрежьте до места повреждения. Словом, стремитесь к тому, чтобы обеспечить необходимый минимум стеблей малины с живыми почками.

Стебли малины, почки которых пострадали от зимних морозов, обрежьте. До начала распускания почек стебли малины, оставленные на плодоношение, подвяжите к опорам.

На ровных участках по оттаивающей почве внесите минеральные удобрения — 30-50 г нитроаммофоски на 1 кв. м площади насаждения малины.

На участках малины, с которых долго не сходит вода, в первые весенние месяцы приведите в порядок осушительные и отводные каналы.

После посадки малину мульчируют слоем торфа 5-10 см, опилок, соломы или сена.

В. РИВНЯК,
садовод-любитель.

Коза-дереза

В наше время коз выращивают во всем мире. Всем известный мохер получают из шерсти коз ангорской породы. Шерсть коз упруга и прочна. Из неё делают ворсистые ткани, ткнут ковры. Знаменитые кашмирские шали — «продукция» все тех же коз.

Козье молоко в рекламе не нуждается. Оно полезнее коровьего и легче усваивается организмом. Лучшие породы коз дают до четырех литров молока в день. Это много!

Пуховых коз, как правило, не доят. Их выращивают ради ценного пуха. Порой с одной козы шерстяной породы настригают до пяти килограммов ценного сырца. Но прежде чем приступить к стрижке, шерсть чешут специальным гребешком.

Конечно, коза — животное с характером. А разве не интересно именно такое?

ствием пастись на привязи или без привязи — как позволят условия. В зимнее время ей сгодятся отходы со стола. Корнеплоды, овощи, кожура от них, хлебные корки и сено, заготовленное летом, веники — вот её зимнее меню.

Козы не боятся холода. Их можно держать в сарае, где температура всего 5-7 градусов тепла. Только обязательно нужно заделывать все щели, чтобы не было сквозняков и сырости. Когда на улице терпимые морозцы, коза может гулять 4-5 часов; если ниже 10 градусов, то только час-два.

У молочных коз шерсть бывает разной длины и качества. Если шерсть у коз не очень длинная, за ними проще ухаживать. Но те козы, у которых больше пуха, легче переносят холод. Масть, отсутствие или наличие сережек на шее, форма и длина ушей, рогов к молочности отношения не имеют.

Возраст козы определяется по зубам. У взрослой козы 32 зуба. С годами козы зубы

Овощ для диабетиков

К сожалению, у нас мало знают об очень интересном и в своем роде уникальном растении, завезенном из Японии. Речь идет о стахисе, или, как его еще называют, японском картофеле. Уникален он тем, что не содержит в своих клубнях крахмала, то есть это идеальный продукт питания при заболевании сахарным диабетом. Клубеньки снижают содержание сахара в крови, целебны при болезнях дыхательных путей, желудочно-кишечных заболеваниях, нормализуют кровяное давление, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Что же представляет собой это растение? Внешне кустики стахиса, достигающие высоты 50-60 см, напоминают мяту. В пищу используются клубеньки, с виду напоминающие ракушки. Корни

растения с огромным количеством клубеньков располагаются на глубине 5-20 см. Один куст может дать до 300 клубеньков весом 4-12 г каждый.

Высаживают стахис ранней весной на глубину 8-10 см. Рядки размечают, как у картофеля, с расстоянием между ними 50-70 см и в ряду 20-30 см.

За лето необходимо провести 2-3 прополки и 2 окучивания. Стахис убирают до наступления заморозков. Сроки уборки урожая зависят от зоны. В Нечерноземье к уборке приступают с начала октября. При уборке куст стахиса подкапывают лопатой или вилами (как кусты картофеля при ручной уборке) и отбирают клубеньки со столонов.

Стахис неприхотлив. Растет на любых почвах, слабо реагирует

на внесение удобрений. Но для получения большого урожая и удобства уборки лучше высаживать стахис в лоты легкого состава с внесением органических удобрений из расчета 4-6 кг на квадратный метр.

В пищу стахис можно использовать в сыром виде, можно подавать на гарнир (сваренные в течение 5 минут в подсоленной воде клубеньки), добавив к нему сливочное масло. Используют в супах как овощной компонент. Из высушенного и размолотого стахиса готовят соус.

В настоящее время посадочный материал стахиса реализует только магазин «Ваш сад» (Москва, ул. Черняховского, 11).

Телефон 152-81-11).

А. ВОЛКОВ,
садовод-любитель.

то и легче усваивается организмом. Лучшие породы коз дают до четырех литров молока в день. Это много!

Пуховых коз, как правило, не доят. Их выращивают ради ценного пуха. Порой с одной козы шерстяной породы настригают до пяти килограммов ценного сырья. Но прежде чем приступить к стрижке, шерсть чешут специальным гребешком.

Конечно, коза — животное с характером. А разве не интересно именно такое животное завести на своем подворье? Козленок, воспитанный в доброте и ласке, становится настоящим другом, только не нужно ему очень диктовать свою волю. Он будет повсюду ходить за вами, играть, смешно выставив рожки, внимательно слушать ваш голос. Прокормить козочку не трудно. Весной, летом и в начале осени, пока есть трава, коза будет с удоволь-

У молочных коз шерсть бывает разной длины и качества. Если шерсть у коз не очень длинная, за ними проще ухаживать. Но те козы, у которых больше пуха, легче переносят холод. Мать, отсутствие или наличие сережек на шее, форма и длина ушей, отношение к молочности относятся к породе.

Возраст козы определяется по зубам. У взрослой козы 32 зуба. С годами козы зубы видоизменяются, стираются.

Козлята до месячного возраста едят через 4-5 часов. Им дают овсянку, после месяца — корнеплоды, которые мелко режут. С первого дня рождения козлят вволю поят чистой нехолодной водой. В хорошую погоду козлят с 6-10-дневного возраста выпускают на прогулку от 2 до 5 часов — в зависимости от температуры воздуха.

Г. ПЕРОВ.

Лев Громов ИЗ БЛОКНОТА САДОВОДА

В печати периодически появляются сообщения о том, что кто-то где-то вырастил дыню или тыкву невероятных размеров, собрал с одной сотки земли более тысячи килограммов картофеля или 80 килограммов помидоров с одного куста.

Такое возможно, утверждает садовод-любитель Л. Громов, автор ряда статей «Из блокнота садовода», которые мы начинаем публиковать. У растений есть немалый резерв давать более высокие урожаи, чем мы имеем сегодня.

Итак, слово — Л. Громову.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УРОЖАЙ

В первую очередь от погоды. Она может быть холодной, дождливой, жаркой и засушливой. Случаются и поздние заморозки, не исключена возможность града и т. д.

В прохладную и дождливую погоду лучше растут капуста, лук, картофель, а в сухую и жаркую — арбузы, дыни, огурцы и другие теплолюбивые растения.

При равных погодных условиях качество и количество урожая зависит от агротехники и структуры почвы.

АГРОТЕХНИКА

Агротехника складывается из следующих составляющих:

- от соответствия почвы данному растению,
- от обеспечения растения водой в достаточном количестве и в нужные периоды развития,

- от сорта, времени и густоты посадки,
 - от правильности предпосевной обработки семян,
 - от правильности выбора места посадки (в низине, на склоне, в тени),
 - от рыхлости почвы, эффективности борьбы с сорняками,
 - от севооборота,
 - от эффективности борьбы с болезнями растений, которые, как правило, у всех свои,
 - от эффективности борьбы с вредителями (тлей, листогрызущими, а также включая защиту от мышей, зайцев, грачей, сусликов, медведки),
 - от наличия на участке пчел, которые опыляют растения, увеличивая урожай,
 - от наличия на участке полезных насекомых и животных (божьих коровок, птиц, лягушек, жаб, муравьев),
 - от уровня грунтовых вод (при высоком уровне могут вымокнуть корни яблонь, груш).
- Каждое растение по-разному относится к любому из перечисленных составляющих агротехнику.

ПОЧВЫ

Они условно делятся на суглинистые (содержащие глины до 60 % и 40 % песка), супесчаные (песка — 80 %, глины — 20 %), щебеночно-каменистые (содержание камней щебня и опок до 80 %).

Под почвой подразумевается верхний слой земли, который сложился в результате действия на верхние слои земли дождей, морозов, ветров, а также в результате жизнедеятельности различных микроорганизмов, корней растений, дождевых червей и других живых организмов. Пахотный слой считается до 20-25 см, в котором наиболее интенсивно идет образование корней.

Почвы по составу чрезвычайно разнообразны, но все содержат в себе в том или ином количестве следующие составные элементы: глину, песок, щебень, а также микроорганизмы, микроудобрения. В одном грамме почвы содержание микроорганизмов доходит до многих мил-

лионов, особенно их много около корней растений.

КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ

Почвы по кислотности делятся на сильнокислые (pH3-4), среднекислые (pH4-5), слабокислые (pH5-6,5), нейтральные (pH6, 5-7), щелочные (pH7-8), сильнощелочные (pH8-9).

Кислотность почвы определяется индикатором определения кислотности или прибором индикатором кислотности почвы модели ИК-1-Дельта.

Различные растения по-разному относятся к кислотности почвы: одни лучше растут на кислых, другие — на щелочных почвах.

Кислые почвы весной долго не просыхают, а просохнув, быстро покрываются почвенной коркой.

Под влиянием кислотности в почве появляются весьма ядовитые для растений вещества — растворимые алюминий и марганец. В кислых почвах фосфорные удобрения переходят в недоступную для растений форму, что отрицательно сказывается на развитии растений.

Большинство растений на кислых почвах растут плохо, болеют и не дают нужного урожая. Поэтому раз в 5 лет почву необходимо известковать (раскислять до нужной кислотности).

Лучшие почвы для большинства растений — слабокислые или нейтральные с pH6-7, а для всех косточковых — сливы, вишни, а также винограда почва должна быть слабощелочной с pH7-8.

Почвы засушливого Поволжья в основном имеют слабокислую реакцию.

Продолжение следует.

ИНФОРМАЦИЯ

Прощай, копейка!

Крах копейки произошел неожиданно. С 1992 года выпуск монет всех достоинств, кроме крупных, начиная с рубля, прекращен. В период господства в торговле «больших чисел» рубль уже не деньги. Ведь некоторые коммерческие ларьки рублевые и даже трехрублевые купюры к оплате не принимают. Официально их никто не отменял, очевидно, продавцы просто не желают терять время на пересчет-цены ведь у них вполне современные.

Специалисты банковского дела считают, что отказ чеканки разменной монеты вызван не только резким изменением цен на потребительские товары. На себестоимости монетного дела сказались и подорожание металла, энергоносителей и т. п. Говорят, что себестоимость копеечки в последний год составляла сорок копеек. Справедливость сказанного подтверждает и «опыт» других стран. В связи с резким повышением на мировом рынке цен на медь в Панаме, практически, исчезла из обращения самая мелкая монета — сентесимо, равная по номинальной стоимости одному американскому центу. И это несмотря на то, что в стране имелся 15-летний запас этой монеты. Да и американский цент переживает не про-

стые времена. По указанной причине монетный двор США уже обращался в конгресс с просьбой о замене меди на алюминий при чеканке центовика.

В Англии решением министерства финансов упразднена самая мелкая монета — полпенни. Итальянская лира делится на сто чентезимо, а как эти чентезимо выглядят, не помнят даже итальянские экономисты. Нумизматической редкостью стали и десятилировые монеты. Аналогичная судьба постигла в 60-е годы французские монеты номиналом один и пять сантимов. А вот в Бирме все металлические деньги являются дефицитом. Оказывается, «мелочь» выгоднее использовать в качестве металлолома.

Вот и наша копейка, как и ее производные, стала жертвой рыночных отношений. Навсегда ли?

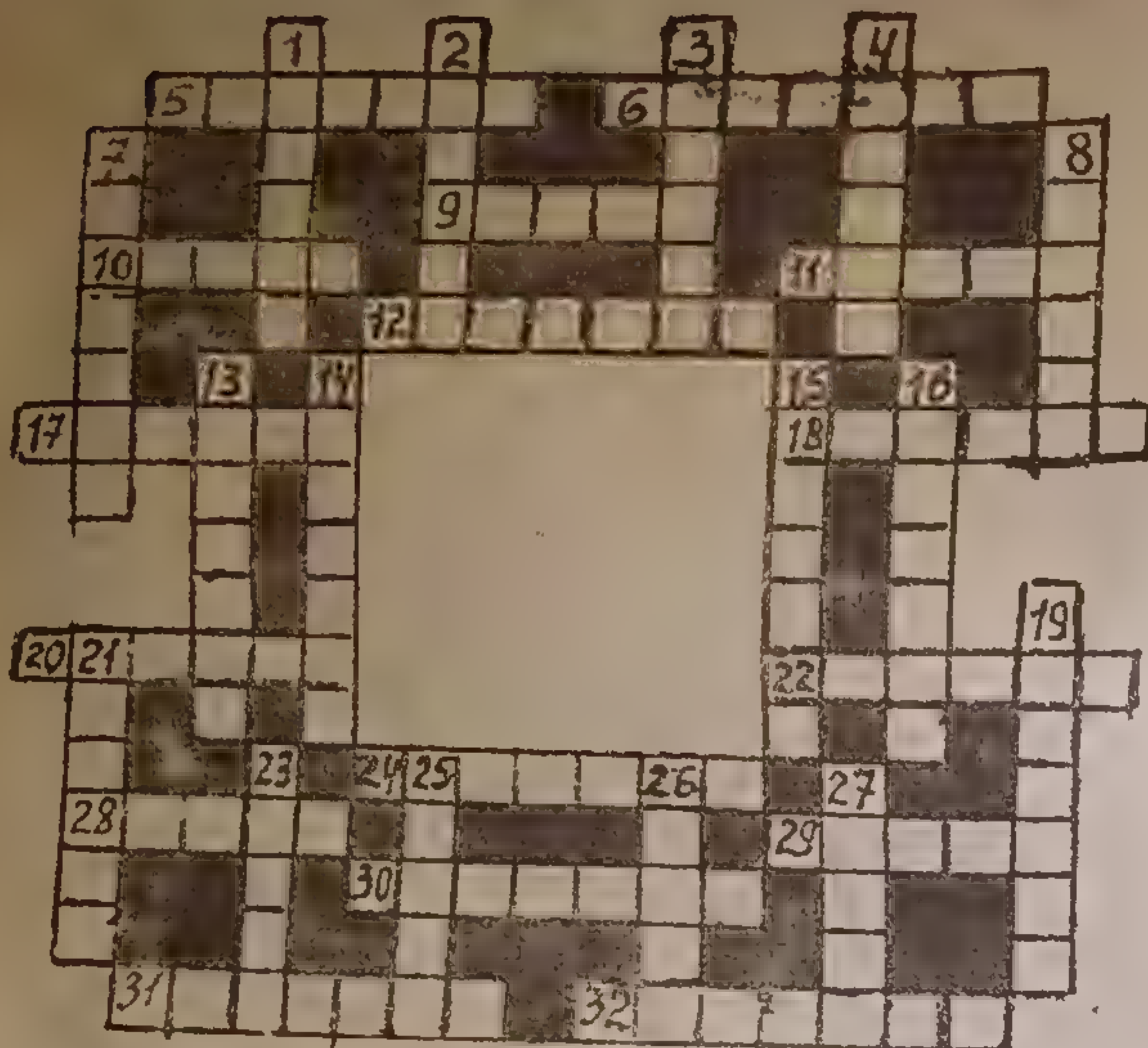
Исторический путь копейки не всегда был «усыпан розами». Чеканенная на серебрянной проволоке, копейка являлась основной русской монетой в XVI-XVII веках. Несмотря на то, что по размеру она была с ноготь мизинца взрослого человека, по тогдашним ценам считалась крупной единицей. В то же время вес ее постоянно снижался (с 0,68 грамм до 0,28 к началу XVIII века).

Первая попытка правительства Алексея Михайловича перейти на медную копейку успеха не имела, а лишь привела к грозному восстанию в 1662 году — «Медному бунту».

Лишь Петру I после тщательной подготовки удалось в 1718 году покончить с этими «старыми вшами», как он называл копейки. Все копейки стали медными и чеканились с перерывами до 1916 года. В СССР медные копейки выпускались в 1924-1925 годах и затем, вплоть до 1991 года включительно, из бронзового сплава. Как изменился внешний вид копеек за 457-летний период их существования, в какой-то мере можно судить по их образцам монет, собранных у любителей-коллекционеров.

Копейка прочно вошла в нашу трудную, обнищавшую жизнь. В некотором роде ее даже отождествляют с собирательным понятием «деньги». Вспомним выражение: «познать цену копейки», «ни копейка за душой», «копеечная душа». Огромный смысл заложен в выражениях: «копейка рубль бережет», «без копейки нет рубля». И мне хотелось бы закончить на оптимистической ноте — выразив надежду на возрождение значимости российской копейки, сказать ей «до свидания», а не «прощай».

Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ



КРОССВОРД

По горизонтали:

5 — Навесная палуба, расположенная на середине судна. 6 — Бочонок в одно, два, три ведра и больше для вина, уксуса, а также для водного балласта на шлюпках. 9 — Судно при эскадре, предназначенное для почтовой и разведывательной службы. 10 — Простая, большая финская лодка с одной и двумя мачтами, на которых по одному парусу. 11 — Полотно, скроенное и сшитое из отдельных кусков ткани определенной формы и размеров в зависимости от названия. 12 — Механическое устройство, с помощью которого переключают руль. 17 — Оптическая система, часть перископа. 18 — Значительное повреждение самого корабля или его боевых, технических средств. 20 — Чин, ранг. 22 — Кружок со шнуром на вершине мачты или антенны. 24 — Место встречи двух кораблей. 28 — Бескомандный порыв к пушкам. 30 — Приветствие, отдаваемое с корабля поперечная бронированная палуба для защиты от артиллерийских выстрелов. 31 — Парус, который

нчается, в тесных пределах

По вертикали:

1 — Диаметр канала ствола орудия. 2 — Высадка военных частей, или морского отряда для военных действий на побережье. 3 — Медная посуда с носиком, в которой вносили водку для команды. 4 — Трехмачтовое парусное военное судно, имевшее одну закрытую батарею. 7 — Получасовой промежуток времени, обозначаемый ударом в судовой колокол. 8 — Отдельные помещения внутри судна, разграниченные особыми перегородками вдоль и поперек судна. 13 — Группа орудий, имеющих одинаковый угол обстрела и объединенных в одном месте под командой одного начальника. 14 — Судно, предназначенное для закупорки неприятельских баз путем затопления его на входном фарватере. 15 — Пенковая пена. 16 — Соседний в строю корабль. 19 — Летний форменный убор. 21 — Угнетенная, вялая одежда (спецовка). 23 — Рядовой специалист по минной части. 25 — Работа на корабле, к которой привлекается весь личный состав или его значительная часть. 26 — Куски пенкового

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Рыбы — «электростанции»

Электричество, ставшее столь привычным в нашем повседневном обиходе, освоено тем не менее человеком недавно. В то же время в живой природе явление это используется значительно раньше. Особенно характерно оно для рыб.

Производимые некоторыми рыбами электрические разряды настолько сильны, что способны поразить крупное животное и человека, а попавшая в зону разряда мелкая рыба тут же всплывает брюхом вверх. Электрический потенциал вырабатывается в специальных электрических органах, представляющих собой систему сухожильных или кожных скле-

рган, обтянут плотной соединительной оболочкой, надежно изолирующей электрический орган от остальных участков тела.

Жителям африканских побережий наиболее известен электрический сом. Несмотря на свои небольшие размеры, порядка 30-40 см., он своим электрическим органом, залегающим прямо под кожей, способен вырабатывать достаточно сильный ток и «стрелять» сразу серией электрических разрядов в течение 15-20 минут, то и более.

До 0,5 квт мощности достигают импульсы электрического ската.

жение достигает порядка 50 вольт.

Но наиболее мощная «живая электростанция» — это электрический угорь — коренной обитатель водоемов Южной Америки. Он хоть и меньше ската (его вес порядка 20 кг., а длина до 3 м.), зато электрический орган занимает почти половину тела. Производимые им разряды электричества достигают 500-600 вольт, без труда могут свалить зашедших на водопой лошадь или быка, столь же опасны и для человека.

Электрические рыбы пользуются своими необычными органами в качестве защиты и как средство охоты на рыб, крабов и других животных.

Мясо электрических рыб съедобно.

повреждение самого корабля или его боевых технических средств. 20 — Чин, ранг. 22 — Кружок со шкивами на верхушке мачты или флагштока. 24 — Место встречи соединения судов. 28 — Бескорпусная цель с подвешенными патронами из погреба к пушкам. 29 — Приветствие, отдаваемое холостыми выстрелами из орудий. 30 — На корабле поперечная броневая перегородка для защиты от осколков. 31 — Парус, который ставится между марсреем и нижним реем. 32 — Ветры, дующие с постоянной силой трех-четырех баллов. Направление их не сохра-

14 — Судно, предназначенное для закупорки неприятельских баз путем затопления его на входном фарватере. 15 — Пенковый нить. 16 — Соседний в строю корабль. 19 — Летний форменный головной убор. 21 — Утепленная одежда (спецовка). 23 — Рядовой специалист по минной части. 25 — Работа на корабле, к которой привлекается весь личный состав или его значительная часть. 26 — Куски пенкового троса (веревки), распущенные на пряди. 27 — Мель в море среди глубокого места.

Составил К. КАЛМАЛДИН.

в живой природе явление это используется значительно раньше. Особенно характерно оно для рыб. Производимые некоторыми рыбами электрические разряды настолько сильны, что способны паразитировать крупное животное и человека, а попавшая в зону разряда мелкая рыба тут же вскакивает брюхом вверх. Электрический потенциал вырабатывается в специальных электрических органах, представляющих собой систему сухожильных или кожных складок, аналогичных пластинам аккумуляторов, а электролитом служит жидкая студенистая масса. Для безопасности самой рыбыны

Жителям африканских побережий наиболее известен электрический сом. Несмотря на свои небольшие размеры, порядка 30-40 см., он своим электрическим органом, залегающим прямо под кожей, способен вырабатывать достаточно сильный ток и «стрелять» сразу серией электрических разрядов в течение 15-20 минут, а то и более.

До 0,5 квт мощности достигают импульсы электрического ската, обитающего в теплых водах Индийского океана. Его электрический орган занимает около 20 процентов веса всего тела (собственный вес ската около 100 кг), а напря-

почти половину тела. Производимые им разряды электричества достигают 500-600 вольт, без труда могут свалить зашедших на водопой лошадь или быка, столь же опасны и для человека.

Электрические рыбы пользуются своими необычными органами в качестве защиты и как средство охоты на рыб, крабов и других животных.

Мясо электрических рыб съедобно и даже считается деликатесным. Местные жители охотно используют его в пищу.

В. СТОМА,
Биолог.

ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА!

Временной знак

Временной знак оказывает сильное воздействие на ваш характер и вместе с полученной вами информацией о своем знаке, а также о влиянии природных знаков (металл, вода, дерево, огонь, земля) он поможет вам более детально проанализировать особенности вашего характера.

Часы суток соответствуют двенадцати знакам китайского Зодиака, и вы постоянно находитесь под влиянием своего временного знака.

Для определения, какой временной знак оказывает на вас свое влияние, смотрите на таблицу, имея в виду время и место вашего рождения.

23.00-1.00 — часы Крысы
1.00-3.00 — часы Быка
3.00-5.00 — часы Тигра
5.00-7.00 — часы Зайца
7.00-9.00 — часы Дракона
9.00-11.00 — часы Змеи
11.00-13.00 — часы Лошади
13.00-15.00 — часы Козы
15.00-17.00 — часы Обезьяны
17.00-19.00 — часы Петуха
19.00-21.00 — часы Собаки
21.00-23.00 — часы Кабана
Крыса. Крысы делают вас от-

рытым и общительным; осторожным в денежных делах. Крыса оказывает особенно благотворное влияние на Зайца, Лошадь, Обезьяну и Кабана.

Бык. Бык оказывает на вас сдерживающее влияние, придает уверенности в себе и воли. Особенно благотворно влияние на Тигра, Зайца и Козу.

Тигр. Тигр дает вам динамизм, энергию, импульсивность. Особенно благоприятно влияние на Быка, Тигра, Змею и Лошадь.

Заяц. Заяц оказывает смягчающее влияние, делая вас более задумчивым, спокойным и осмыслительным. Особенно благоприятное влияние на Крысу, Дракона, Обезьяну и Петуха.

Дракон. Дракон дает вам силу, решительность и честолюбие. Особенно благоприятно влияет на Зайца, Козу, Обезьяну и Собаку.

Змея. Змея делает вас более задумчивым, у вас больше интуиции и опоры на свои собственные силы. Благоприятное влияние на Тигра, Козу, Кабана.

Лошадь. От Лошади вы получаете страсть к приключениям, отвагу и переменчивый нрав. Благо-

приятное влияние на Зайца, Змею, Собаку и Кабана.

Коза. Под влиянием Козы вы станете более терпимым, открытым, чувствительным и артистичным. Особенно благоприятное влияние на Быка, Дракона, Змею и Петуха.

Обезьяна. Обезьяна даст вам восхитительное чувство юмора и веселья. Вы станете более изобретательным и открытым. Благоприятное влияние на Крысу, Быка, Змею и Козу.

Петух. Петух даст вам больше жизни и желание выполнять работу четко и методично. Благоприятное воздействие на Быка, Тигра, Зайца и Лошадь.

Собака. Собака сделает вас более разумным, верным и честным. Благоприятное влияние на Тигра, Дракона и Козу.

Кабан. Вы станете более общительным, довольным жизнью и будете больше потакать своим слабостям. Кроме того, у вас появится желание помочь ближнему. Благоприятное влияние на Дракона и Обезьяну.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Детские зубы — взрослые проблемы

Проблема кариеса у подрастающего поколения волнует всех родителей. У зубов три врага. Первый — налет, в котором «процветают» микроорганизмы. В процессе своей жизнедеятельности они выделяют молочную кислоту, разрушающую зубы. Зубной налет — «клуб» для микроорганизмов, но мы устраиваем им еще и «банкет», постоянно подкармливая сладеньким. Сахар — не только продукт питания микробов, но как клей намертво приваривает зубной налет к зубам. Итак, сахар — второй враг.

А третий враг — недостаток фтора. Что же нужно делать, чтобы избежать заболевания кариеса? С самого раннего возраста давайте детям сладости на ночь, между основными приемами пищи, не заканчивайте сладким обед, ужин, завтрак. И приучите ребенка: если съел конфету в неурочное время, обязательно почистить зубы, прополоскать рот или съесть яблоко. Чистить зубы надо движением вверх-вниз, а не вдоль десен, и обязательно два раза в день, ми-

нимум по три минуты. Для 2-3-летнего ребенка попробуйте превратить скучную процедуру чистки зубов в игру. Проведите по его деснам и зубам ваткой, смоченной водным раствором люголя или настойкой йода, разведенной наполовину водой — налет тут же окрасится в коричневый цвет. Итак, ребенок чистит зубы, ополаскивает рот. А вы опять смачиваете зубы тем же раствором. Если коричневые полоски больше не появляются, значит, молодец, почистил отлично!

Остался третий компонент профилактики кариеса — фтор. Иногда появляется в продаже фторированная соль. Добавляйте щепотку по утрам в кашу — каша станет «профилактической», давайте ребенку и пасту «Фтородент».

Кроме всего этого, не забудьте о столь необходимых ребенку яблоках, моркови, а также режиме, свежем воздухе, правильном питании.

Л. РОМАНОВА,
инструктор Центра здоровья.

Редактор
А. Р. АШИМОВ

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МПГ «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Учредитель — районный Совет народных депутатов.
Индекс газеты 53727

Тираж 5699

Заказ 1386

Выпускающий редактор
И. Ю. СКАЛИНА

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



Выращивание грибов

При наличии теплых подвалов или затененных черной пленкой обогреваемых теплиц существует возможность выращивания грибов в зимнее время. Чаще всего возделывают шампиньоны двуспоровые и вешенку.

ШАМПИНЬОНЫ

Успех выращивания шампиньонов зависит в значительной мере от качества субстрата (компоста). Он должен быть однородным и простерилизованным, т. е. чистым от грибов, паразитирующих на шампиньонах, а также антагонистов.

Самым хорошим материалом для компоста считают соломенный конский навоз, к которому нередко добавляют соломенную резку. Лучше, если солома эта пшеничная, во всяком случае, не с полей, где применяли гербициды. Подготовка компоста начинается с рыхлой укладки навоза и его сильного увлажнения тонким слоем.

На садовом участке это можно делать в теплице, в хлеву. После увлажнения навоз рыхло укладывают в штабель высотой до 1 метра.

При разложении навоза выделяется значительное количество аммиака. Компост часто поливают и перебивают, т. е. перекладывают, ворошат, переворачивают. В процессе разложения в течение 3-4 недель солома приобретает окраску и легко крошится. Она должна быть рыхлой, пористой, равномерно влажной и не иметь

саживают кусочки мицелия размером с грецкий орех, выращенный на навозе. Посадку ведут на глубину 2-3 см.

Если мицелий выращен на зерне, то его разбрасывают по поверхности компоста и смешивают со слоем до 5 см. Емкости с высаженным мицелием помещают в темное теплое место. Через 7-10 дней после этого на поверхности компоста появляются гифы гриба. Температуру субстрата поддерживают после посадки мицелия на уровне 22-25 градусов, после укрытия покровной смесью в течение недели до 25-27 градусов, а позже — до 17-19 градусов. Во время плодоношения (появления плодовых тел гриба) благоприятной считают температуру грунта 18-20 градусов, а температуру воздуха 15-16 градусов. Очень важно систематически вентилировать помещение, не снижая температуру ниже названных выше пределов.

Через 2-2,5 недели после укрытия компоста начинается интенсивное формирование плодовых тел гриба. При неблагоприятных условиях эта фаза затягивается до 5-6 недель. Период плодоношения продолжается 35-45 дней.

Собирают грибы легким прижатием шляпки плодового тела к ножке и последующим поворотом вокруг нее. Обычно сбор грибов продолжают до того, как шляпка на нижней стороне шляпки еще не разорвалась.

ВЕШЕНКА

Дереворазрушающий гриб. Для прорастания спор и роста мицелия этого гриба необходима

личия от шампиньонов, вешенке необходим свет и нежелательна высокая концентрация углекислоты в воздухе.

Субстратом для вешенки могут служить солома злаковых культур, камыш, стебли и стержни початков кукурузы, древесные стружки и опилки. Материал измельчают на кусочки длиной 2-4 см, смешивают и увлажняют в течение нескольких дней.

Ящики с субстратом укрывают перфорированной полиэтиленовой пленкой и стерилизуют в специальных камерах паром с постоянной сменой воздуха в камере в течение 12 часов.

После охлаждения субстрат высыпают из ящика и перемешивают с мицелием. Мицелия берут от 2 до 5 процентов от массы субстрата. Эту смесь засыпают снова в ящики, выращивают и уплотняют поверхность субстрата. В течение 15-20 дней при температуре 25 градусов и высокой влажности воздуха идет рост мицелия.

После этого в регулярно проветриваемом помещении в течение 3 недель идет вызревание мицелия. Затем блоки устанавливают в теплице штабелями, оставляют между ними проходы, покрывают пленкой. Помещение (теплицу) охлаждают до 10-12 градусов. Через 2-3 дня пленку снимают.

Во время плодоношения вешенки в теплице поддерживают температуру воздуха 12-14 градусов, влажность около 95 процентов и хорошо вентилируют.

Уход во время плодоношения вешенки заключается в поддержании оптимальной температуры и влажности воздуха, поддержании

ОХОТА НА МЕДВЕДКУ

Огородники знают: медведка обыкновенная (капустянка, волчок) — вредитель опасный. Надгрызая под землей луковицы, она портит овощные и цветочные растения, наносит значительный ущерб посадкам. Как же бороться с медведкой?

Некоторые огородники стараются отпугивать её. Думаю, это неправильно. Отпугнутый вредитель переселяется на соседний участок, и общий вред от медведки не снижается. От приманок, пропитанных ядохимикатами, я также отказался — погибало много полезных насекомых и птиц. Особенно было жалко скворцов, поедавших отравленных медведок. Охота на медведок позволила мне лучше понять повадки вредителя, выработать способы борьбы с ним. Своими наблюдениями я и хочу поделиться.

Было замечено, что гнезда для размножения медведка устраивает не только в кучах мусора и навоза, но и на дорожках, межах, залежах.

Гнездо-пещерка располагается на глубине 10-17 см от поверхности почвы. Размер гнезда 6х6 см, здесь медведка в 3-4 приема откладывает 350-450 яиц. Опоясана пещерка горизонтально расположенным кольцевым ходом, так что стенки гнезда и хода находятся на расстоянии около 1 см друг от друга. Диаметр хода 1-2 см. Кольцевой горизонтально лежащий ход выполняет роль инкубатора. Он соединяется одним отростком с жильем медведки. Этот отросток уходит в глубь почвы почти вертикально. На глубине 80-120 см от поверхности земли и располагается жилье медведки.

Другой отросток выходит с противоположной стороны кольцевого хода на поверхность почвы под небольшим углом к вертикали.

В инкубаторе медведка создает наилучшие условия для выведения потомства. Пока длится инкубационный период, она ведет тщательное наблюдение за гнездом. В зависимости от погодных условий она то отходит

шени только воздушных ходов медведка минут через 5 появляется и восстанавливает ход. При этом она не вылезает на поверхность, но стремится подкопаться к уровню, находящемуся ниже повреждений примерно на 1 см. Там и заметишь её поковырки. Активность медведки при восстановлении ходов весьма высокая: за час она пять раз восстанавливает разрушенный ход.

На посадках с рыхлой почвой она «подкашивает» кусты целиком или даже часть куста, чтобы уменьшить затенение гнезда. После дождей и поливов медведка очищает ходы от заиления, отчего возле наружного люка появляются небольшие выбросы свежей почвы.

В первые дни жизни личинки питаются частичками стенок гнезда, сдобренных медведкой. После линьки маленькие медведки выходят из гнезда и питаются вблизи жилья. Зимуют личинки в основном в нижней части жилья и только весной покидают его и живут самостоятельно. На втором году жизни медведки наносят большой вред всем культурам. Взрослые насекомые за два сезона устраивают 3-4 гнезда, затем погибают.

В период инкубации медведки в мае-июне тщательно перекапывают дорожки, межи и пустующую землю, где прячутся медведки для откладывания яиц.

Там, где культурные растения посажены слишком густо и рыхление затруднено, я при прокопке по открытым норам и по подгрызленным растениям обнаруживаю гнезда-пещерки. А обнаружив их — разрушаю. На пропавших культурах норы, идущие от гнезда на поверхность почвы, разрушаю при прополке и рыхлении. По этим норам нахожу гнезда не только между рядками, но и в самих рядках.

Примерно половину гнезда я обнаруживаю при осмотре участка по увядшим стеблям и открытым отверстиям нор. Значительная часть гнезд разрушается при уходе за растениями в период яйцекладки, при перекопке не обрабатываемых участков почвы. Тщательная прополка, глубокое рыхление — вот что губит медведку в эту пору. Ведь в период

хорошо не дается. Он заглубляется лишь после того, как молодое поколение покинет пещерку. С помощью глубокой перекопки

При разложении навоза выделяется значительное количество аммиака. Компост часто поливают и перебивают, т. е. перекладывают, ворошат, переворачивают. В процессе разложения в течение 3-4 недель солома приобретает темную окраску и легко крошится. Ко времени готовности компост должен быть рыхлым, пористым, умеренно влажным и не иметь неприятного запаха.

Готовый компост слоем 20-30 см насыпают на стеллажи, в ящики, в полиэтиленовые мешки диаметром 0,5 м, или в другие емкости и слегка уплотняют. После того, как температура компоста опустится ниже 24 градусов, в него вы-

сасывают формование плодовых тел гриба. При неблагоприятных условиях эта фаза затягивается до 5-6 недель. Период плодоношения продолжается 35-45 дней.

Собирают грибы легким прижатием шляпки плодового тела к ножке и последующим поворотом вокруг себя. Обычно сбор грибов проводят до того, как пленка на нижней стороне шляпки еще не разорвалась.

ВЕШЕНКА

Дереворазрушающий гриб. Для прорастания спор и роста мицелия этого гриба необходима температура около 25 градусов, а во время формирования плодовых тел — 12-14 градусов. В от-

ветриваемом помещении в течение 3 недель идет взращивание мицелия. Затем блоки устанавливают в теплице штабелями, оставляют между ними проходы, покрывают пленкой. Помещение (теплицу) охлаждают до 10-12 градусов. Через 2-3 дня пленку снимают.

Во время плодоношения вешенки в теплице поддерживают температуру воздуха 12-14 градусов, влажность около 95 процентов и хорошо вентилируют.

Уход во время плодоношения вешенки заключается в поддержании оптимальной температуры и влажности воздуха, поддержании концентрации углекислого газа не более 0,06 процентов, в регулярных поливах.

ток уходит в глубь почвы почти вертикально. На глубине 80-120 см от поверхности земли и располагается жилье медведки.

Другой отросток выходит с противоположной стороны кольцевого хода на поверхность почвы под небольшим углом к вертикали.

В инкубаторе медведка создает наилучшие условия для выведения потомства. Пока длится инкубационный период, она ведет тщательное наблюдение за гнездом. В зависимости от погодных условий она то открывает, то закрывает входное отверстие и тем самым регулирует температурный режим инкубатора.

Механическое разрушение гнезда и воздушных ходов инкубатора губит как яйца, так и молодые личинки. Гнезда медведке не удается восстановить, а при нару-

открытии обнаруживается значительная часть гнезд разорванной. При уходе за растениями в период прищипки, при перекопке не-обработанных участков почвы. Тщательная прополка, глубокое рыхление — вот что губит медведку в эту пору. Ведь в период яйцекладки вредитель глубоких ходов не делает. Он заглубляет их лишь после того, как молодое поколение покинет пещерку.

С помощью глубокой зяблевой перекопки поздней осенью можно погубить множество личинок — вымерзнут за зиму.

Пользуясь этими приемами, я за три года полностью избавился от медведок. А тщательное рыхление почвы пошло только на пользу — способствует росту урожая.

М. ДЕНИСЕНКО,
агроном.

Календарь работ начинающего пчеловода

● **Январь.** Зимующие пчелы находятся в состоянии покоя. Скармливать корм мало — 30-40 г в сутки, или около 1 кг в месяц. В конце января желательно их проведать. При посещении необходимо соблюдать тишину. Если пчелы сидят тихо и спокойно, то и тревожить их нет необходимости. Шум, волнение в улье — признак неблагополучия. Нужно выяснить причину беспокойства и устранить её.

Что может быть? довольно часто новички-пчеловоды чрезмерно утомляют пчел. Виновницей беспокойства пчел может быть и мышь, поселившаяся в теплом улье. Такую хлебопечку стоит выгнать из улья. Причиной беспокойства пчел может быть засахарившийся мед. В таком случае следует на рамки под холст положить смоченный в теплой воде кусок ваты, завернутый в ткань. При необходимости подачу воды повторяют.

● **Февраль.** К концу февраля активность пчел возрастает: иногда матки начинают откладывать яйца по 20-30 штук в сутки, в связи с чем появляется работа по уходу за потомством. Внутри улья для обогрева расплода пчелы повышают температуру до 34-35 градусов. Топливом для пчел служит корм (мед), а поэтому расход его возрастает. Если в улье кормовые запасы скудные или есть подозрение на некачественный мед, то для спасения пчел необходимо дать им лепешку закристаллизованного меда, завернутого в кусок тюля или марли, сверху покрытую пленкой. Такой

корм кладется на рамки под холстик. Жидкий сироп в это время (до облета) давать пчелам нежелательно.

● **Март.** В северо-западной зоне еще настоящая зима — самое тяжелое время для пчел (т. к. кишечник их перегружен калом) и беспокойное время для пчеловода. В конце месяца беспокойным семьям можно организовать сверххранний облет. Для этого с южной стороны около здания или забора следует расчистить снег или застелить его сеном, соломой и в теплый, тихий, солнечный день выставить ульи. Пчелы облетятся, освободят кишечники и успокоятся.

Если облет пчел был дружный, то пчеловод может радоваться, зимовка его питомцев прошла хорошо. Если облет слабый и пчелы ползают с раздутыми брюшками, то тут пчеловоду необходимо вмешаться и оказать помощь таким семьям. Сырой подмор нужно убрать, гнезда вычистить, обтереть досуха стены улья и дно, дать пчелам из запаса другие согреть медовые рамки, сырое и грязное утепление заменить сухим, чистым. Заблаговременно в теплом помещении согреть запасные подушки, маты, чистые холстики, медовые и перговые соты. Если же пчелы больны, следует прибегнуть к помощи ветеринарного врача или зоотехника-пчеловода.



На сельской улице.

Фото Б. Воронкина.

Лук из чернушки — за сезон

Землю под плантацию лука желательно подготовить заранее, внеся на каждый квадратный метр 4 кг перепревшего навоза. Весной подготовленные грядки боронуют, вносят минеральные удобрения.

Весной для подготовки рассады надо вырыть ямку глубиной 15-20 см, взрыхлив внутри ямки грунт, внести туда удобрения: перепревший навоз, речной песок, золу. Густо посеять на дне ямки семена. Сеют семена на глубину 0,5-1 см, грунт уплотняют и обильно, но осторожно поливают теплой водой. Ямку закрывают стеклом или полиэтиленовой пленкой. Получится парник. (Можно в грунт, на эту же глубину, вкопать ящик с землей слоем 8-10 см и семена чернушки посеять в него. Пользоваться ящиком удобнее при пересадке рассады).

Семена лука-чернушки необходимо промыть в теплой воде,

то есть смыть с них восковой налет. Можно использовать для этого термос с водой температуры 40°. Минут 20 семена подержать в нем. Подсушенные семена сажают в подготовленную ямку. Всходы появляются на 12-15-й день.

Рассаду лука необходимо 2 раза подкормить огородной удобрительной смесью (20-30 г на ведро воды). Сажают семена лука-чернушки, как только сойдет снег.

Ко времени посадки рассады 45-60-дневного возраста (1-2-я декада мая) она должна быть с четырьмя хорошо развитыми листьями, длиной 18-20 см, с диаметром стебля 0,5-0,8 см и иметь хорошо развитую корневую систему.

Высаживают в грунт рассаду на расстоянии 6-10 см в ряду и 25-30 см между рядами, удалив от корней 1/3 и от листа 2/3 его длины. Глубина посадки 2-2,5 см.

Для лучшего роста и развития лук подкармливают органическими и минеральными удобрениями, раствором навозной жижи (1:15 с добавлением 20-30 г огородной удобрительной смеси на ведро воды). Это количество используется на 10 м ряда. Подкормку производят дважды. Если растения растут буйно, азот из подкормки исключают.

Некоторые садоводы для обеззараживания посевов лука и увеличения массы луковицы растения поливают соевым раствором. Первый полив производят, когда масса достигает 10-15 см, второй — через 10-15 дней. Для первого полива берется 300 г соли на 10 л воды, для второго — 500 г соли на 10 л воды. Ведро соевого раствора используется на 1 квадратный метр грядки. После соевого раствора грядку надо полить чистой водой.

ДОСУГ

Увлеченная
семья

«Здравствуйте, уважаемая редакция! Вновь пишет вам поклонник вашей газеты Дмитрий Панов...»

Так начинается это письмо, доставленное нам из поселка Головановка.

А дальше автор сообщает о том, что посылает в редакцию несколько стихотворений, причем не только своих, но и старшего брата Алексея, а также отца Владимира Васильевича.

Что же это за семья, которую так влечет поэзия? Что это за люди? Чем они заняты на работе и в свободное время?

С Дмитрием наш читатель несколько знаком по опубликованным стихам. Такая подборка у нас появилась в середине ноября. Там, в частности, есть такие строчки:

Прохудилось свинцовое небо,
Нудный дождик с утра моросит,
Ветер рощу ударил с разбега
И в осинник залез, голосит...

Дмитрий по натуре лирик. Он любит природу. С пониманием относится к окружающей жизни и старается отразить свои впечатления в стихотворных строчках. О его жизненных наблюдениях написано немало стихотворений.

Но не только это определяет жизненную позицию Дмитрия. Он большой лю-

битель настольного тенниса. Кстати, это тоже является семейной традицией. Так, отец, проживая с семьей в Узбекистане (оттуда эта семья и приехала), неоднократно выступал в соревнованиях различных рангов. Награждался почетными грамотами. Имеет звание кандидата в мастера спорта.

Как с гордостью заявляет Дмитрий, у отца золотые руки. По специальности он токарь, но вполне справляется и с плотничными работами. По-существу, может смастерить любую поделку, стоит только задаться целью.

Эта семья живет и работает в Головановке. А вечерами собирается в здании школы, где проходят тренировки по настольному теннису. Сейчас многие в селе по их примеру увлекаются этим видом спорта.

— По вечерам собираются школьники и другие любители настольного тенниса, — рассказывает Дмитрий. — Спасибо физоргу Анатолию Борисовичу Усинову, он доверяет ключ от спортивной комнаты. Приходит нередко сам.

Дмитрий хорошо играет в шахматы. Готов сразиться и с разрядником.

Вот такая семья проживает в селе. Семья увлеченная поэзией, спортом и многим другим, что невольно привлекает к ней жителей села, в первую очередь молодёжь.

Хорошо, когда есть такие увлеченные люди.

А. АЛЕШИН.



Танцевальная метелица

Фото Б. Воронкина.

Творчество наших читателей

Декабрь

Метет декабрь холодом
Снега с небесных гор.
Над новогодним городом
Причудливый узор.

Поет, кружит метелица
Пушистым серебром,
К ногам прохожих стелется
Сверкающим ковром.
А город напомаженный,
расцвеченный поёт

За год, за новорожденный
Поднять бокал зовет.
Снежинки в окна просятся,
Где перестройки новь,
Мечты в метель уносятся,
Где первая любовь.

Не проклиная прошлого,
Грядущее маня,
Желаю всем хорошего,
Любовь и мир храня.

Р. ПАРУНИНА.

НА ТЕМУ ДНЯ

Яд в красивой упаковке

Семеро детей погибли от отравления лекарственным препаратом ферроцерон.

Оранжевое драже в сладкой оболочке, напоминающее любимые малышами витамины, эти дети употребили в большом количестве. При этом не зная, что достаточно четырех таблеток, и спасти пострадавших практически невозможно. При большой дозе и отсутствии необходимой помощи ребенок погибает на третьи-четвертые сутки.

Из десяти детей, поступивших в областную детскую больницу с отравлением ферроцероном, спасти удалось троих за счет того, что родители немедленно начали

промывать желудок, врачами был оказан весь объем дезинтоксикационной помощи, затем в реанимационном отделении подключен аппарат «искусственная почка».

Высокая токсичность ферроцерона состоит в том, что при приеме внутрь большой дозы железосодержащего препарата «сжигается» слизистая оболочка желудка, при этом сказывается влияние на сердечно-сосудистую систему, печень и мозг.

Родителям следует хорошо помнить, что нельзя хранить лекарства в доступных для малышей местах. Тем более — лекарства в красивых упаковках, да еще приятные на вкус.

Но не только это определяет жизненную позицию Дмитрия. Он большой лю-

Хорошо, когда есть такие увлеченные люди.

А. АЛЕШИН.

Где первая любовь. Не проклиная прошлого, Грядущее маня, Желаю всем хорошего, Любовь и мир храня.

Р. ПАРУНИНА.

вертые сутки.

Из десяти детей, поступивших в областную детскую больницу с отравлением ферроцероном, спасти удалось троих за счет того, что родители немедленно начали

Родителям следует хорошо помнить, что нельзя хранить лекарства в доступных для малышей местах. Тем более — лекарства в красивых упаковках, да еще и приятные на вкус.

Время у нас сейчас такое — без компьютера никуда. Вот и в районной инспекции Госстраха все данные страхователей заложены в умную машину, и теперь ошибки в расчетах и выплатах страховок исключены.

Единственная в районной инспекции Госстраха бригада пользуется большим уважением не только у коллег, но и у своих страхователей. Сельчане им доверяют, прислушиваются к их советам. Поэтому и намеченный план бригадой всегда не только выполняется, но и перевыполняется.

На снимках:

Р. Н. Лазарева, начальник районной инспекции Госстраха и её заместитель Т. В. Болтунова проверяют данные, заложенные в компьютер.

Е. А. Стрелкова, И. Н. Батычко, А. А. Кладова и И. С. Найденова — единственная и лучшая бригада агентов Госстраха.

Фото Б. Воронкина.



● **БУДНИ**
ГОССТРАХА

реклама
объявления
справки

МЕНЕЮ

а/м ГАЗ-69 выпуска 1982 г., кузов заменен в 1990 г., с четырьмя дверями, ходовая часть от УАЗа-469 на а/м «Жигули» или продам. Обращаться по тел. 3-35-22 после 19 час.

◆ ◆ ◆

КУПЛЮ

автомобиль по сходной цене.

Обращаться по телефону 2-17-94.

Как бабушка Ванга голову лечит

Болгарскую целительницу Вангу знает весь мир. А лечит она не то что нетрадиционными — прямо-таки удивительными методами! Вот, например, как Ванга снимает головную боль — в том случае, конечно, если она вызвана не органическим заболеванием, а перенапряжением, усталостью, стрессом, переменой погоды.

Сядьте удобно и уютно в глубокое кресло или на диван, подложите под спину подушку, расслабьтесь, закройте глаза, поста-

руйтесь думать о чем-нибудь приятном. Левую руку положите на затылок, правую — на область солнечного сплетения. Через 10-15 минут почувствуете облегчение.

Или в том же положении посидите с четверть часа, надев на голову вместо шапки... обыкновенное сито.

Можно поступить и так: съесть чайную ложку меда или чайную ложку сахарного песка, залив его теплой водой, так же съесть поудобнее и расслабиться на 15-20 минут.

Помогает лучше всяких таблеток!
Нина СОКОЛИНА.

БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ОРГАНИЗУЕТ

льготные цикловые платные 6-месячные подготовительные курсы по субботним и воскресным дням для выпускников сельских школ Балаковского и близлежащих районов.

Начало занятий 9 января 1994 года.

ЗА СПРАВКАМИ ОБРАЩАТЬСЯ В 632 КАБИНЕТ С 13 ДО 19 ЧАСОВ ЕЖЕДНЕВНО, КРОМЕ СУББОТЫ И ВОСКРЕСЕНЬЯ.

Тел ефон: 94-19-53.

ПРЕДЛАГАЮ СВОЕ ПОСРЕДНИЧЕСТВО ПО
СКУПКЕ И ПРОДАЖЕ ПИАНИНО И ДРУГИХ МУ-
ЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 2-17-94.

Редактор
А. Р. АШИМОВ
учредитель —
администрация
района.

ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской
области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, от-
дел писем и отдел сельского хозяйства
— 4-63-70, бухгалтерия и отдел объяв-
лений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана
офсетным способом в М «Типография № 1»,
г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Тираж 5484

Заказ 4666

Выпускающий редактор **И. Ю. СКАЛИНА**

Подписной индекс газеты «Дом.Сад.Огород» 53734 (30 рублей), для пенсионеров - 32260 (26 рублей). Садоводы, поддержите свою газету!

№ 11
декабрь, 1999 г.

Цена в розницу
до 2 руб. 50 коп.



**Подписка на газету
«Дом.Сад.Огород»
продлена до 20 декабря...**

В редакцию газеты обратился садовод с жалобой: в первых числах декабря смог подписаться на первое полугодие 2000 года с доставкой газеты только лишь с февраля, хотя слышал, что подписка на местные издания будет продлена...

Вот что по этому поводу нам сказали в отделе подписки УФС: подписка на первое полугодие с доставкой газет с января продлена на местные издания до 20 декабря 1999 года. Всех подписчиков, которых подписали с февраля, просим подойти переоформить документы, а также сообщить номер почтового отделения, где такой фант имел место по телефону 50 - 73 - 62.

**ФЕРМЕНТ
БЕССМЕРТИЯ**

Невероятное открытие, способное дать биохимическое бесс-

вателей удалось выделить хромосомный фермент — теломераз, способный до бесконечности омолаживать

го количества выделенного фермента. Участники эксперимента уверены, что это открытие способно привести к бесконечному продлению жизни.

**БЕРЕГИТЕСЬ,
ТАРАКАНЫ!**

Новое средство от тараканов предложили ученые США. Оно представляет собой смесь двух химических веществ — ксантина и оксипуринола. Первое — природное химическое соединение, содержащееся во многих микроорганизмах, животных и растениях (особенно много его в картофеле и кофе), второе — лекарство от подагры. Интересен принцип действия новой смеси. Насекомые, попробовав-

КАК МАРМАНД СТАЛ ПРИБАЛТОМ

5 лет назад на выставке «Дары саратовских садов» был представлен необычный сорт томатов, который своей формой привлёк всеобщее внимание. На вопрос — откуда такое чудо — хозяйка экспоната ответила: купила семена в Прибалтике. Сажая рассаду, названию сорта значения не придавала.

Когда же выросли помидоры, захотелось показать их на выставке. Но вот беда... пакет с названием пропал.

По русскому обычаю на выставке окрестили диво просто:

— Откуда семена привезла?

— Из Прибалтики.



Вот что по этому поводу нам сказали в отделе подписки УФС: подписка на первое полугодие с доставкой газет с января 1999 года. Всех подписчиков, которых подписали с февраля, просим подойти переоформить документы, а также сообщить номер почтового отделения, где такой факт имел место по телефону 50 - 73 - 62.

ФЕРМЕНТ БЕССМЕРТИЯ

Невероятное открытие, способное дать биологическое бессмертие каждому отдельному человеку, сделали ученые из Техасского университета. В ходе многочисленных опытов группе исследо-

вателей удалось выделить хромосомный фермент - теломераз, способный до бесконечности омолаживать клетки человеческого организма. В ходе экспериментов ученые смогли создать технологию поддержания в организме необходимо-

Новое средство от тараканов предложили ученые США. Оно представляет собой смесь двух химических веществ - ксантина и оксипуринола. Первое - природное химическое соединение, содержащееся во многих микроорганизмах, животных и растениях (особенно много его в картофеле и кофе), второе - лекарство от подагры. Интересен принцип действия новой смеси. Насекомые, попробовавшие ее, теряют из организма азот, без которого невозможен синтез белка и хитина. Гибель наступает через несколько дней. Создате-

вопрос - откуда такое чудо - хозяйка экспоната ответила: купила семена в Прибалтике. Самая рассада, названию сорта значения не придавала.

Когда же выросли мидоры, захотелось показать их на выставке. Но вот беда... пакет с названием пропал.

По русскому обычаю на выставке окрестили диво просто:

- Откуда семена привезла?

- Из Прибалтики.

- Пусть так и называется: «Прибалт».

Так и стал Марманд (правильное название сорта) Прибалтом.



В ОБЛАСТНОМ ОБЩЕСТВЕ САДОВОДОВ

Семинар садоводов: проблемы остаются

23 ноября состоялся семинар председателей садоводческих товариществ, на котором были рассмотрены вопросы охраны имущества садоводов и водоснабжения участков в 2000 г. На обсуждение были приглашены сотрудники УВД Саратовской области, представители Городского казачьего общества и работники Водоканала. Подвести итоги семинара мы попросили председателя областного совета общества садоводов Всеволода Николаевича СТАРОВОЙТОВА.

- Проблема охраны участков и дач садоводов стоит уже давно, но особенно обострилась она в последнее время.

Километрами снимают электропровода, воруют мебель, инвентарь, стройматериалы, а самое главное - урожай. Опустошительные набеги воришек доводят садоводов-тружеников до слез. Все эти безобразия творятся повсеместно, и защитить себя от них многие не в состоянии. Милиция практически не помогает. Поэтому единственный выход - позаботиться о себе самим, как это сделали некоторые председатели, сами организовавшие охрану своих СТ.

Например, председатель садоводческого товарищества «Дружба» Волжского района г. Саратова Николай Иванович Бебнев заключил юридически грамотный

договор с казанами. Теперь на территории этого товарищества установлено дежурство, действует контрольно-пропускная система. Эти меры позволили обеспечить надежную охрану. К тому же многие садоводы представили садовой охране опись своего имущества. Эти своеобразные «страховочные полисы» уменьшили риск быть обворованными, поскольку сторожа отвечают за вверенные им объекты особо. Плата за такую работу сравнительно невысока - 20 рублей в месяц с каждого дачного участка.

В ходе работы семинара поступило предложение: обратиться в правительство Саратовской области с просьбой организовать охрану. Однако это противоречит уставу СТ, в котором говорится, что

охрана имущества входит в компетенцию их правления. Другое пожелание в адрес милиции было уместно: предложить РОВД делать 2 раза в месяц рейды в садоводческие товарищества. Графики рейдов должны быть согласованы с нашими председателями, чтобы в дни рейдов они могли присутствовать на территории своего садоводческого товарищества, чтобы обрисовывать обстановку, высказывать просьбы и претензии, поставить конкретные задачи по охране дачных массивов.

- Охрана, действительно, очень большой вопрос для садоводов, но, насколько я понимаю, не менее важно и водоснабжение?

- Безусловно. И на семинаре нас несколько напугали представители Водоканала, заявив-

шие, что в 2000 году питьевую воду для полива они давать не будут. Нам кажется, что принятое решение неверно. Горожане, конечно, уже давно жалуются на нехватку воды, однако нельзя не считаться и с садоводами, которых пугает перспектива остаться без полива. Чтобы подключиться к промышленному источнику, придется платить большие деньги, и уже сейчас возникает вопрос: где гарантия планомерных действий со стороны водоснабжающих организаций?

Правда, заместитель начальника отдела по реализации водных ресурсов Н. В. Сулина заверила: «Водоканал понимает, что это дело серьезное, и так просто отключить воду нельзя, поэтому будет разработан специальный план, а граждане будут зара-

нее предупреждены».

Другая сторона проблемы водоснабжения - плата за реально использованную воду. Хотя есть определенные нормы, по которым размер платы зависит от количества соток в садовом товариществе, но многие садоводы остаются недовольны. Они полагают, что платят больше, чем расходуют. Чтобы подобные недоразумения не возникали, выгодно ставить водомер - прибор, который фиксирует реальный расход воды.

Хотелось бы передать убедительную просьбу руководства Водоканала: явиться к нему всем председателям СТ (вне зависимости каную воду - питьевую или промышленную - они используют) для оформления новых договоров.

Беседовала Елена ГОРШКОВА

Правовая экспертиза устава бесплатна или надо платить 250 рублей?

Вот что по этому поводу нашему корреспонденту Елене Горшковой ответил председатель областного совета общества садоводов Всеволод Николаевич Старовойтов.

Любая экспертиза документов делается за деньги как, впрочем, и другие услуги.

Так, например, в административных органах сейчас требуют печатать садоводческий устав на компьютере, а это, конечно, лишние расходы. В этой ситуации просматривается прозрач-

ная цель — выкачать из садоводов дополнительные деньги.

С выходом в свет нового Федерального Закона "О садоводческих, огороднических и дач-

ях граждан", определен новый статус садоводческого товарищества и на основе Закона разработан новый устав. Поэтому у председателей садоводческих товариществ возникла необходимость внести дополнения в свои старые уставы, говоря юридическим языком, зарегистрировать свой правовой статус. Сейчас идет регистра-

и приведение старого устава в соответствие с новым положением. Соответственно, нам необходимо внести в него дополнения. Так гласит 53 статья рассматриваемого закона. За эту процедуру деньги

не берутся. Однако регистрирующие органы пытаются их все-таки взять. Так как наши председате-

ли недостаточно грамотны в правовых вопро-

росах,

то,

приходя к

мис-

сию,

бросаю

фразу:

"Мы

при-

шли

регистра-

ровать

устав".

При

этом

н

уточ-

няя,

или не

придавая значения тому, что речь идет только о дополнениях. Чтобы не происходило недора-

зумений, необходимо правильно строить свою просьбу и говорить, что пришли регистрировать правовой статус, то есть дополнения, а это, в соответствии с вышеназванным законом, делается бесплатно.

Так как наш устав, на основе которого вносятся изменения, уже прошел правовую экспертизу, делать ее вторично никто требовать не вправе. Как подтверждение нашей правоты, в областном обществе садоводов есть письмо о том, что наш устав, который мы разработали и утвердили на региональной конференции садоводов, не противоречит действующему законодательству, а это и есть основное требование.

Разработанный и утвержденный на региональной конференции садоводов устав уже прошел правовую экспертизу. Плата за регистрацию правового статуса, то есть внесения дополнений в уставы садоводческих товариществ, сделанная на основе утвержденного устава не берется.

ци и некоммерческих объединений правового статуса садоводческих товариществ

В САДУ ИЗВЕСТНЫХ ЗЕМЛЯКОВ

Самые вкусные помидоры - на Саратовщине!

Присутствуя на семинаре областного совета общества садоводов и в очередной раз выслушивая наболевшие проблемы председателей садоводческих товариществ, захотелось, накануне выборов в Государственную Думу, узнать мнение по поводу решения этих проблем у наших депутатов. Выбор пал на депутата областной Думы Юрия Константиновича УСЫНИНА. Именно с ним оказалось быстрее, чем с другими, договориться о встрече.

- Юрий Константинович, представляя интересы садоводов и огородников, которых у нас

к нему относятся.

- Другой, не менее злободневный, вопрос

"О плате за землю", вышедшее к действующему постановлению "О налогообложении на землю". В одном из пунктов упущено всего лишь одно предложение: о



традиции. Вы ответьте на несколько вопросов. Ваши любимые фрукты или овощи?

- Помидоры, даже уточню: сорт Бычье сердце. Таких помидоров, кро-

присутствуя на семинаре областного совета общества садоводов и в очередной раз выслушивая наболевшие проблемы председателей садоводческих товариществ, захотелось, накануне выборов в Государственную Думу, узнать мнение по поводу решения этих проблем у наших депутатов. Выбор пал на депутата областной Думы Юрия Константиновича **УСЫНИНА**. Именно с ним оказалось быстрее, чем с другими, договориться о встрече.

- Юрий Константинович, представляя интересы садоводов и огородников, которых у нас в области не так уж и мало, хотелось бы узнать Ваше мнение об интересующих их вопросах и порой неразрешимых проблемах. Начнем, пожалуй, с вопроса о земле, беспокоящего наших фермеров.

- Прежде чем ответить по существу, хотелось бы заметить, что сам я родился и вырос в селе, где с ранних лет мне привили любовь к родной земле и окружающей природе. Как и любого нормального человека, меня ужасно угнетает картина заброшенных полей, высушенных прудов, замусоренных придорожных участков. Поэтому считаю, что вопрос о земле — один из важнейших на текущий период. Сегодня необходимо как можно быстрее принять и ввести в действие земельный кодекс. Ведь без частной собственности на землю невозможно вовлечение серьезных инвестиций в агропромышленный комплекс, его техническое и технологическое перевооружение. Соответственно без этого в России никогда не будет среднего класса, включая фермеров, которые

к нему относятся.

- Другой, не менее злободневный, вопрос — налоги?

Если говорить о налогообложении в целом, то я за принятие нового налогового кодекса. Налоги должны быть значительно сокращены. Особенно это касается тех, кто трудится на земле, кто пытается возродить отечественное производство. Этот шаг должен явиться основой возрождения промышленности, сельского хозяйства, предпринимательства. Система сбора налогов должна быть хорошо рассчитана для каждой группы предпринимателей.

Другое дело — не

«Я сам родился и вырос в селе, где с ранних лет мне привили любовь к родной земле...»

только принять, но и заставить действовать новые законы. Для этого необходимо не только закрепить новшества в законодательном порядке, но и грамотно составить их. Взять хотя бы последнее дополнение № 6 Инструкции Государственной налоговой службы Российской Федерации от 17 апреля 1995 года № 29 "По применению Закона Российской Федерации

садоводческих товариществ! Получается, что этот пункт никогда не будет выполнен. Оговоренный казус не единичен, небрежность в составлении жизненно-важных документов просматривается сплошь и рядом. Поэтому я думаю, что от меня, как от депутата, требуется активная законотворческая деятельность.

- Сейчас Вам поступают звонки с наказами, просьбами, предложе-

на землю, в одном из пунктов упущено всего лишь одно предложение: о



том, кто будет исключать из товарищества садовода, не платившего налоги, если участок приватизирован? В результате сколько мун сейчас испытывают председатели садо-

владельцами. Есть ли среди них просьбы от садоводов?

- Конечно. Не так давно оказали садоводу услугу юридического плана — нашли адвоката. Более глобальные, наболевшие вопросы, к примеру, как дорогой проезд на транспорте, должны решаться на более высоком уровне.

- Юрий Константинович, если Вы не возражаете, давайте немного поговорим о личном. Есть ли у Вас дача и если есть, как часто Вы на ней бываете?

- Скорее, не дача, а дом в деревне Корсаковна. Это место я предпочитаю любому курорту, так как, возможно, благодаря детству, проведенному в селе, люблю быть поближе к земле, работать в саду и на огороде. Жаль только, поездки

туда не часты. График работы областного депутата, которым я на сегодняшний день являюсь, достаточно напряженный. Даже жена, с которой мы вместе вот уже четвертый десяток, то и дело жалуется, что ухожу слишком рано, прихожу поздно. Сейчас она шутит: если стану депутатом Государственной Думы, вообще видаться не будем.

- Для Вас семья многое значит в жизни?

- По натуре я семьянин. Очень люблю жену и дочерей. Без внимания трех прекрасных дам, конечно, не оставляю, да и они меня тоже. В семье царит прекрасная атмосфера. В то же время прекрасно осознаю, что работать придется интенсивно. Однако мне не привыкать. Я человек военный и практически всегда выхожу за рамки предписанного регламентом служебного лимита.

- С 2000 года мы хотели ввести в газете рубрику "В саду известных земляков". Не возражаете, если мы причислим Вас к числу таковых?

- Конечно, не возражаю.

- Тогда, не дожидаясь нового года, мы с Вами откроем новую рубрику и согласно вводимой

Саратовщине, я, пожалуй, не видел нигде. Во-первых, внушительные размеры плодов. Их может быть мало на растении, по 3-4 крупных плода, но мякоть необыкновенная: практически без семечек, чуть ли не сахарная.

- Происходили с Вами курьезные случаи на даче?

- На даче так сразу и не припомню, а вот история, связанная как раз с бычьим сердцем, в архиве имеется.

Как-то ко мне в гости пожаловал друг, с которым пришлось служить на Севере. Край не близкий и понятно, что с настоящими овощами там проблема. Мы приехали в нашу деревеньку и на огороде, увидев почти килограммовый помидор на кусту, сослуживец обомлел. С тех пор, если позвонит и приглашает летом к себе в гости, подшучивает: "Без краснобокого сюрприза лучше не приезжай".

- Что бы Вы пожелали нашим читателям?

- Прежде всего, здоровья, уверенности в себе, терпения. А на огороде и в саду хорошего урожая.

- А Вам пожелания удачи, успехов от всех наших саратовских садоводов.

Беседовала
Елена СКВОЗНЯКОВА

вопросов. Ваши любимые фрукты или овощи?

- Помидоры, даже уточню: сорт Бычье сердце. Таних помидоров, кроме как на



Черная смородина: выбираем самое лучшее

Все знающие энциклопедические издания утверждают, что мировой сортимент черной смородины исчисляется более 800 сортами. При этом Государственный реестр селекционных достижений постоянно пополняется новыми сортами, которые вытесняют устаревшие. В этом, постоянно меняющемся сортименте даже очень информированному садоводу-любителю немудрено "заблудиться". Помочь подыскать "самый-самый" лучший сорт, чтобы на своем участке использовать его эффективнейшим образом, мы попросили Сергея Алексеевича ШИРЯЕВА, ассистента кафедры плодово-овощеводства и виноградарства СГАУ им. Н. И. Вавилова.

— Черную смородину не случайно величают старожилом русского сада, она настоящий клад витаминов, мощное профилактическое средство против инфекционных и других опасных заболеваний. Ягоды черной смородины вкусны и целебны, недаром паста из нее входит в меню космонавтов. По содержанию аскорбиновой кислоты эта культура уступает только шиповнику и актинидии. Проблема однако в том, что у разных сортов процент содержания витаминов неодинаковый. Что бы вы порекомендовали посадить садоводам, заинтересованным в приобретении самых витаминных сортов?

— Селекционеры, работая над сортом, мечтают получить универсальный, такой, который обладал бы комп-

лексом достоинств, характерных для данной культуры. К сожалению, пока это только мечта, зато она открывает простор для постоянной работы по усовершенствованию сортов. В то же время научно-исследовательские учреждения, занимающиеся выведением черной смородины, как правило, выбирают несколько приоритетных признаков в культуре и над их улучшением работают. Так, проблеме повышения витаминности большое внимание уделяют специалисты из Мичуринска, поэтому все их сорта, будь то Созвездие, Багира или совсем новые, содержат большой процент витаминов.

Много аскорбиновой кислоты в сортах Черный жемчуг, Белорусская сладкая, Детская, Минай Шмырев, Надина и особенно — в Муравушке. В то же время хочу предупре-

дить садоводов, чтобы не обольщались, прочитав в описаниях обещаний сверхвысокого содержания витамина С, часто достигающего до 200–400 мг% на 100 г. Количество его зависит не только от сорта, условий выращивания, но и от почвенно-климатических условий региона, и, конечно, погодных особенностей года. Я бы не советовал отказываться от своих, саратовских сортов, изначально адаптированных к местным условиям. Здесь прежде всего, необходимо обратить внимание на Витаминную и Любаву Валентины Алексеевны Турковской. Из сортов Елены Ивановны Ольхиной наибольшими целебными свойствами и повышенным содержанием комплекса витаминов обладают Семирамида, Юбилею Саратова, Десертная Ольхиной.

— Многие садоводы-любители одержимы честолюбивой мечтой обзавестись самыми крупными ягодами, а потому обращаются к таким сортам как Орловский вальс, Лентяй, Дачница, Добрыня. Много шума наделала

смородина Ядреная, выведенная на Алтае в НИИ им. М. А. Лисовенко. Каждая ягода на родине дает плоды весом около 8 граммов, выходит, похожа на хорошую сливу. Что по этому поводу думаете вы?

— Средний вес обычной ягоды черной смородины от 1 до 2 г, крупными считаются плоды



от 2,2 г, а сверхкрупными от 4 до 5 г. Я думаю, в природе действует закон равновесия: если к чему-то что-то добавляется, то от этого же что-то и отнимается. Поэтому садоводы должны определить, что хотят выращивать на участке — черную смородину или сливу.

А если серьезно, то снова обращаю внимание на отличие почвенно-климатических условий нашего региона от того же Алтайского. Для черной смородины отношения к почве, вла-

ге, другим внешним условиям среды — факторы очень важные, существенно влияющие и на размер ягод. Некоторые садоводы-новаторы, испытывавшие Ядреную на своих участках, уже убедились: ягоды ее в иных условиях произрастания по размеру сильно отличаются от тех, что заявлены в рекламных материалах. Тем не менее крупноплодность — очень впечатляющий признак, и обращать на него внимание необходимо. В нашей местности хорошо себя зарекомендовали Черный жемчуг, Созвездие, Экзотика, Перун, Пигмей, Селеченская, а также перечисленные выше сорта. Ничем не уступают им наши местные — Десертная Ольхиной, Саратовская крупноплодная, Любава, Волжские зори, Юбилею Саратова, Семирамида.

— Помимо витаминов, пектиновых, дубильных и других полезных веществ, мы ценим смородину за высокое содержание сахаров. Но в разных сортах количество их может колебаться от 5 до 14%. Так как же найти самую сладкую черную смородину?

— И этот показатель во многом зависит от погодных условий года. Из сортов — "легионеров" сладкими считаются Селеченская, Добрыня, Изюмная, Зеленая Дымка, Голубичка, Отличница, Нина, Бе-

лорусская сладкая, Багира. Высокий показатель сахаристости у сортов Елены Ивановны Ольхиной, среди которых можно отметить Десертную Ольхиной, Волжские зори, Зорянку.

— Достоинства сорта определяет не только вкус плодов, очень важными моментами являются прочность кожицы, сухой отрыв, прочность прикрепления ягод в кисти и т. д.

— Селекционеры, конечно, в своих работах их учитывают, но сейчас более существенны другие признаки: устойчивость к вредителям и комплексу болезней, а для нашего региона к тому же очень важными остаются проблемы создания жаростойких, солевыносливых и засухоустойчивых сортов. Над ними продолжают работать ученые Саратовской опытной станции садоводства.

— За какие бы качества мы ни расхваливали культуру, но если она малосурожайна, сажать ее на участке бесполезно.

— Это главное качество любой культуры. Могу сказать, что все перечисленные сорта урожайные. Главное — соблюдать агротехнику. Черная смородина отзывчива на заботу, а потому сторицей вознаградит садоводов тем урожаем, который по своему труду они заслуживают.

Беседу записала
Наталия АЛЕШИНА

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

разных сортов процент содержания витаминов неодинаковый. Что бы вы порекомендовали посадить садоводам, заинтересованным в приобретении самых витаминных сортов?

— Селекционеры, работая над сортом, мечтают получить универсальный, такой, который обладал бы комп-

лексом витаминов. Специалисты из Мичуринска, поэтому все их сорта, будь то Созвездие, Багира или совсем новые, содержат большой процент витаминов.

Много аскорбиновой кислоты в сортах Черный жемчуг, Белорусская сладкая, Детско-сельская, Минай Шмырев, Надина и особенно — в Муравушке. В то же время хочу предупре-

ждением комплекса витаминов обладают Семирамида, Юбилею Саратов, Десертная Ольхиной.

— Многие садоводы-любители одержимы честолюбивой мечтой обзавестись самыми крупными ягодами, а потому обращаются к таким сортам как Орловский вальс, Лентяй, Дачница, Добрыня. Много шума наделала

лется, то от этого же что-то и отнимается. Поэтому садоводы должны определить, что хотят выращивать на участке — черную смородину или сливу.

А если серьезно, то снова обращаю внимание на отличие почвенно-климатических условий нашего региона от того же Алтайского. Для черной смородины отношения к почве, вла-

жность, количество их сахаров. Но в разных сортах количество их может колебаться от 5 до 14%. Так как же найти самую сладкую черную смородину?

— И этот показатель во многом зависит от погодных условий года. Из сортов — «Легионеров» сладкими считаются Селеченская, Добрыня, Изюмная, Зеленая Дымка, Голубина, Отличница. Нина, Ле-

ство любой культуры. Могу сказать, что все перечисленные сорта урожайные. Главное — соблюдать агротехнику. Черная смородина отзывчива на заботу, а потому сторицей вознаградит садоводов тем урожаем, который по своему труду они заслуживают.

Беседу записала
Наталья АЛЕШИНА

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Нужны ли саду «колонны»?

Нужны ли саду колонновидные яблони? Посадить хочется, но уж больно они дороги. Опасаюсь: деньги за саженцы просят большие, да окупятся ли затраты? (В. Панивецкая)

Колонновидная яблоня — это особая форма яблони, внешне похожая на пирамидальный тополь. Основной ствол такого дерева обильно обрастает кольчатками, колючками и другими укороченными плодовыми образованиями. Ствол с плодами напоминает ветку облепихи или початок кукурузы.

По данным В. Кичины, профессора Московского научно-исследовательского института нечерноземной полосы, сад заложенный колонновидными яблонями, при соблюдении агротехники

уже на третий год жизни полностью окупает все затраты. Одно дерево может давать до 12 и более килограммов яблок. К другим неоспоримым преимуществам этого вида яблонь относится их низкорослость, что позволяет упростить процесс уборки урожая. Еще одно достоинство «колонн» (так называют иногда этот вид) — они почти не требуют обрезки. Их можно растить на карликовых, полукарликовых и семенных подвоях.

Однако садоводы-любители должны знать: при выращивании этих форм яблонь возникает ряд проблем, которые связаны с достаточно трудоемкой агротехникой. Она требует значительно больших затрат времени, труда и средств, чем при выращивании обычных яблонь, и несоблюдение

ее может привести к результатам, которые способны разочаровать владельцев «колонн».

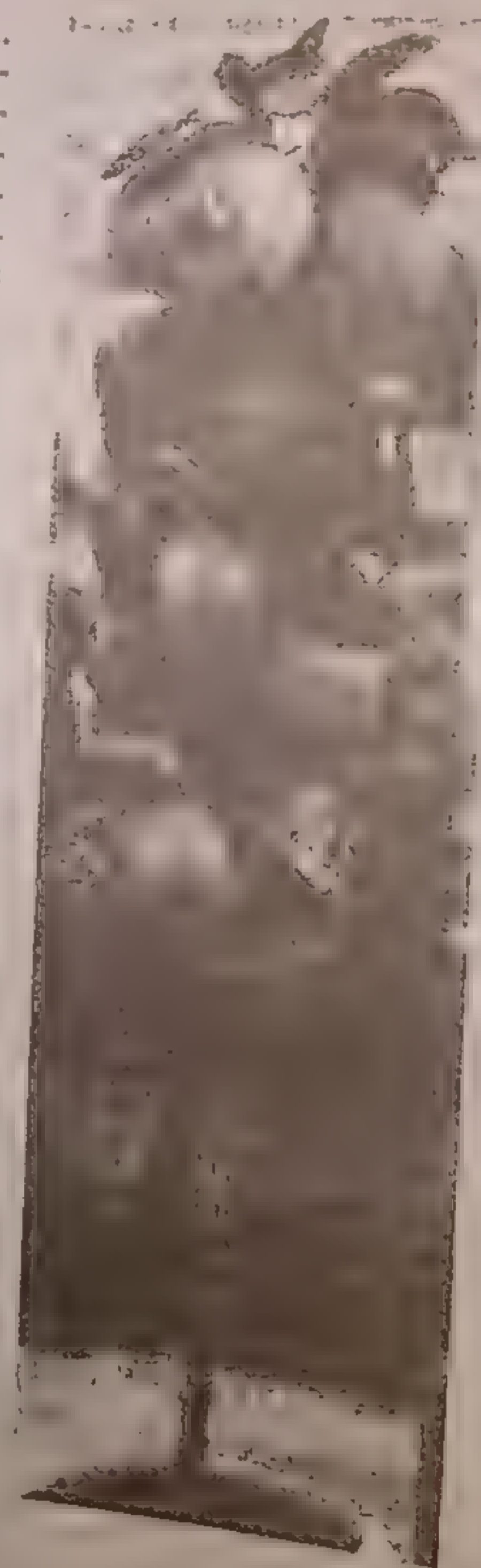
Колонновидные яблони рекомендуются высаживать в ряду через 30–40 см, а при создании междурядий их делают шириной в 2–2,5 м. Посадочные ямы рекомендуются заправлять органическими удобрениями, лучше всего компостом (3–4 кг) или таким же количеством перегноя. Применять минеральные удобрения нежелательно, поскольку в обыкновенном русском черноземе, который преобладает в Саратовской области, вполне достаточно элементов питания, необходимых для нормального роста и плодоношения.

Кроме того, колонновидным деревьям необходимы постоянные подкормки. Весной, то есть в первый период вегетации, следует вносить азотные, в середине — полное комплексное, а с начала августа

— калийные удобрения. Чтобы получить хороший урожай, по распустившимся листьям полезно делать трехкратные опрыскивания 0,1–0,2%-ным раствором мочевины. Однако «перекармливать» деревья не следует, иначе будут жировать. В период вегетации необходимо проводить рыхление почвы и постоянно бороться с сорняками.

Очень важно на яблонях — «колоннах» беречь обрастающие веточки, то есть кольчатки, от которых зависит урожай. Как правило, он определяется их количеством, которое было заложено в первые годы роста дерева. Небрежный уход приводит к утрате кольчаток и невозможности в дальнейшем их полностью восстановить. По мере взросления дерева новых обрастающих веточек образуется очень мало, то есть урожай с годами будет снижаться.

Но самое главное, о чем должны знать садо-



воды: продолжительность жизни «колонн» 15–18 лет. После этого кольчатки отмирают, а новые не образуются.

В Саратовской области колонновидные яблони изучены пока недостаточно. Можно только сказать, что на сегодня существует уже немало сортов и перспективных гибридов этого типа. Они отличаются друг от друга не только внешними и вкусовыми признаками плодов, но и зимостойкостью, скороплодностью, урожайностью и некоторыми другими, очень важными для нашего региона признаками. Это значит, что не все «колонны» могут в нашей климатической зоне реализовывать свой биологический потенциал. Поэтому при подборе деревьев такого типа советую быть предельно осторожными.

Антонина
КОНДРАТЬЕВА,
старший научный
сотрудник СОСС

Лук душистый - джусай

Расскажите о растении джусай. Какими лечебными свойствами обладает, пригоден ли для потребления в пищу? (Р. Волченко, Саратовская обл., г. Красный Кут, Авиагородок, д. 34, кв. 6)

Джусай или жусай — многолетнее травянистое растение, известен также как лук ветвистый, туберозный, но чаще его называют душистым за своеобразный чесночный аромат. Возможно, за это, а также за плоские листья некоторые окрестили растение чесноком, что вносит определенную

путаницу. Джусай пока мало кому известен, но он очень популярен в Юго-Восточной Азии и на Дальнем Востоке, а поскольку имеет множество достоинств, то в последнее время начал активно продвигаться по российским огородам.

У душистого лука листья сочные, узколинейные, плоские, шириной до 1 см, со слабо-чесночным запахом и нежным вкусом. Высокий цветонос (до 1 м) заканчивается шаровидным зонтиком, состоящим из множества звездчатых цветков белого цвета с едва за-

метной серо-фиолетовой центральной прожилкой. Луковица высотой около 4 см является как бы продолжением ложного стебля. Основания листьев размещаются на донце, а между чешуями и на вершине донца усиленно образуются вегетативные почки, из которых развиваются новые ветви с 5-6 листьями. Кустик симпатично смотрится на грядке.

Выращивать душистый лук несложно. Размножают его семенами, через рассаду и делением луковиц. Агротехника та же, что и при возделывании других многолетних луков — слизуна или батуна. Посев можно проводить весной или под зиму. Глубина заделки

семян 1 см, ширина междурядий 45-70 см. Джусай не любит кислых почв, предпочитает плодородную, заправленную органическими удобрениями. Лучшие урожаи дает на освещенных участках. Уход обычный: рыхления, прополки, при необходимости поливы и подкормки. На одном месте может расти до шести лет. Убирают лук выборочно, срезая листья по два-три раза за сезон.

Душистый лук зимостойкий, не боится резких перепадов температуры. Если укрывать пленкой ранней весной и осенью, то можно получить хорошие урожаи. Он пригоден для выгонки зелени к зимним праздникам,

для этого в цветочный горшочек можно посадить корневище с несколькими луковицами. Джусай имеет сочную и нежную зеленую окраску с весны до поздней осени, не увядает и не грубеет вплоть до снега.

По своему химическому составу и целебным свойствам джусай превосходит своих собратьев. В нем много аскорбиновой кислоты и других витаминов, эфирных масел, микроэлементов и сахаров. В народной медицине его применяют для лечения хронических гастритов, астматического кашля и болезней сердца, он обладает желче- и мочегонным действием, укрепляет капилляры кровеносных сосудов.

Свежие ароматные листья и соцветия — прекрасная добавка в весенние салаты, в том числе и из редиса. Их кладут в мясные, рыбные и овощные блюда, добавляют в фарш для пельменей. В восточной кухне джусай — неменный компонент супа из редьки, острых соусов, жаркого из дичи и особого салата с пророщенным машем (вид мелкой фасоли). Соцветия используют для украшения блюд, а также придания блюдам специфического, весьма пикантного аромата.

За необычайный запах во время цветения и привлекательный вид джусай используют в декоративном садоводстве.

Наталия КОМАРОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

КАК ПРАВИЛЬНО СЕЯТЬ И ГДЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ СЕМЕНА ДАЙКОНА? У МЕНЯ ПОЧТИ ВЕСЬ УРОЖАЙ УШЕЛ В ЦВЕТ. (Б. Крамарова)

Отвечает Валентина Михайловна БАРАДАЧЕВА, доцент кафедры плодовоовощеводства и виноградарства СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Правильная агротехника подразумевает

точно выбранные сроки и схему посева семян, в противном случае растение может уйти в цветущность. Большинство сортов дайкона высевают в третьей декаде июля, то есть после 25 числа. Семена следует высевать редко, с расстоянием между рядами 30 см, а между растениями 20 см. При загущенной посадке корнеплоды получаются мелкими. Уход обыч-

ный: рыхление, поливы. После "линьки", то есть в период, когда у растения появится пятый настоящий листок, а в подсемядольном колене произойдет разрыв кожицы (эпидермиса) и на этом месте начнется утолщение корнеплода, обязательно растения нужно подкормить комплексными (содержащими азот, фосфор, калий) удобрениями. Это может

быть нитроаммофоска, кристаллин и т.д.

Семена лучше приобретать в фирменных магазинах, где есть сертификаты и которые, как правило, контролируют семенные инспекции.

МОРКОВЬ ПРОСУШИЛИ НА БАЛКОНЕ, ЗАТЕМ ПЕРЕЛОЖИЛИ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ МЕШКИ И СПУСТИЛИ В ПОДВАЛ. ТЕМПЕРАТУ-

РА ТАМ СТОЯЛА ВЫСОКАЯ (13-15 ГРАДУСОВ), КОРНЕПЛОДЫ ЗАПОТЕЛИ. НЕ ПОВЛИЯЕТ ЛИ ЭТО НА ИХ ХРАНЕНИЕ?

(Д. Гришина)

Отвечает В. И. Демин, доцент кафедры фитопатологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Отпотевание, как правило, происходит, если корнеплоды из холодного помещения переносят в теплое, нео-

хлажденное. Отпотевание неизбежно влечет за собой прорастание спор грибов, находящихся на поверхности корнеплодов, а следовательно, приводит к их заражению. Поэтому конденсация в полиэтиленовых мешках нежелательна и ее необходимо устранить. Хранить морковь следует при температуре плюс 1 градус и влажности воздуха 90-95%.

ДЕЛА СЕЗОННЫЕ

Огород на

Можно использовать но скрепкой или обра...

ЧЕВА, доцент кафедры плодовоовощеводства и виноградарства СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Правильная агротехника подразумевает

стоянием между рядами 30 см, а между растениями 20 см. При загущенной посадке корнеплоды получают мелкими. Уход обыч-

неплода, обязательно растения нужно подкормить комплексными (содержащими азот, фосфор, калий) удобрениями. Это может

МОЖНО ПРОСУШИЛИ НА БАЛКОНЕ, ЗАТЕМ ПЕРЕЛОЖИЛИ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ МЕШКИ И СПУСТИЛИ В ПОДВАЛ. ТЕМПЕРАТУ-

Отпотевание, как правило, происходит, если корнеплоды из холодного помещения переносят в теплое, нео-

лательна и ее необходимо устранить. Хранить морковь следует при температуре плюс 1 градус и влажности воздуха 90-95%..

ДЕЛА СЕЗОННЫЕ

Огород на подоконнике: ГОТОВИМСЯ К ПОСЕВУ

В осеннее и зимнее время овощи можно выращивать не только в теплицах, но и дома на подоконнике. Круглогодичное непрерывное потребление свежих овощей и зелени имеет очень большое значение для полноценного питания человека.

Уже давно доказано, что наша пища должна содержать большое количество витаминов. Особенно полезен в зимнее время витамин С (аскорбиновая кислота), который помогает снять утомляемость, придает организму силу, энергию и стойкость против различных болезней — гриппа, ангины и других простудных заболеваний. Этот же витамин является противцинготным средством. Самое большое количество его содержится в зеленых частях растений во время их роста, а также сразу после того, как растение сорвано.

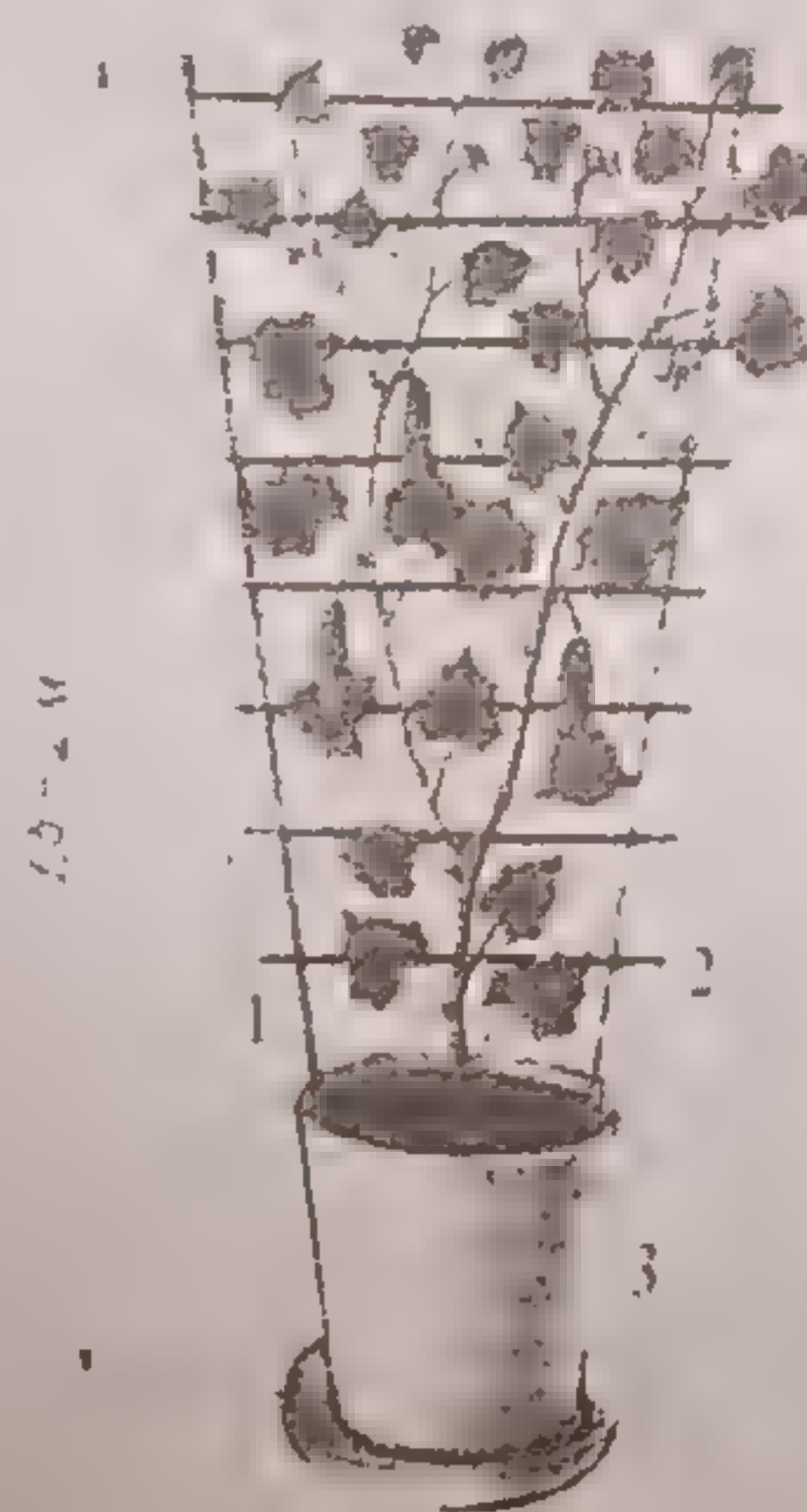
Осенью хорошо на окне растут салат, шпинат, укроп, лук на перо, редис. В течение зимне-

го периода на подоконнике можно выращивать петрушку, сельдерей на зелень, свеклу обычную и мангольд, для получения молодой ботвы. Однако хороший урожай можно получить только в том случае, если применять подсветку.

Чтобы выращивать овощи в комнате, лучше использовать окна, выходящие на юг, юго-запад и юго-восток. Для посева берут ящики, цветочные горшки. Ширина и длина их зависит от ширины подоконника и высоты окна. Как правило, их делают размером 50-40 см и высотой 12-15 см. Если высота окна позволяет, то можно сделать стеллаж. Главное, чтобы верхние ящики не затеняли нижние.

Вместо ящиков можно использовать мешочки из синтетической пленки шириной и высотой 25-30 см, с небольшими прорезями, сделанными в дне для стока воды и лучшего регулирования воздушного режима.

Можно использовать бумажные стаканчики. Для культур с небольшой корневой системой можно заготовить бумажные полосы шириной 60 см. Их складывают вдвое. Длина должна быть 50-60 см, оборачивают вокруг нижней части стеклянного пузырька или бу-



тылки, диаметр которых не менее 6 см. Оставляют край для подгиба в зависимости от диаметра, но не менее 4 см. Дно подгибают, а чтобы бумага не разворачивалась, ее скрепляют. Надежнее сделать это степлером, но мож-

но скрепкой или обвязать нитью.

Особое внимание следует уделить качеству почвы, чтобы корневая система могла хорошо развиваться. Для этого нужна плодородная почва, лучший вариант, если вы набрали ее в лесу летом. Оттаявшую землю следует просушить, просеять через редкое сито или металлическую сетку (1 х 1 см) и добавить продезинфицированный или прокаленный песок. На 5 частей почвы обычно берут 1 часть песка. По возможности в почвосмесь добавляют перегной.

Прежде чем засыпать почву в ящики, горшочки или стаканчики, на дно следует положить керамзит, мелкие камушки, битый кирпич, черепки от разбитых глиняных горшочков. Все это послужит дренажом, который в высоту должен быть 1,5-2 см. Чтобы почва хорошо осела, горшочки и ящики нужно слегка простучать, а бумажные стаканчики встряхнуть. Все полить, и через сутки можно начинать посев.

Перед посевом в почве с помощью линейки (или тоненькой дощеч-

ки) делают рядки. Расстояние между ними зависит от размеров растения и семян, а также от способа выращивания. При выращивании кресс-салата и укропа возможен загущенный посев. Поскольку эти культуры употребляют в пищу очень молодыми, то какую-то часть после прореживания употребляют в пищу, а оставшиеся растения оставляют для последующего развития.

Мелкие семена высаживают в ящиках с промежутками между рядками 3,5-5 см, а между растениями 2-3 см. Семена раскладывают по дну бороздки (глубина не более 0,5 см). После посева рядки прикрывают почвой, опрыскивают бытовым пульверизатором. Ящики, горшки, стаканчики прикрывают полиэтиленовой пленкой, стеклом, плотной бумагой или фанерой, чтобы не допустить пересыхания почвы и образования почвенной корки. Семена в этом случае быстрее взойдут. Полиэтиленовую пленку и другие укрывные материалы 2 раза в день снимают и насухо вытирают. Емкости ставят в самое

теплое место комнаты. Холодной водой поливать растения нельзя, она должна быть отстоявшейся и комнатной температуры.

При появлении ростков влажность почвы поддерживают с помощью постоянных опрыскиваний. Пересушивать землю нельзя, как не следует допускать и переувлажнения, иначе это может привести к гибели всходов.

Сразу же после появления всходов укрывной материал снимают. Ящики, горшки, стаканчики устанавливают на окне так, чтобы каждый из них был максимально освещен. Если подоконник мраморный или цементный, то перед тем как поставить на них глиняные горшочки или бумажные стаканчики, на них кладут доску толщиной не менее 2,5-3 см. Если ширина подоконников недостаточна, то можно ее удлинить, приделав доски, поддерживать которые должны специальные ножки.

Юлия ЗЕМСНОВА,
ассистент кафедры плодовоовощеводства и виноградарства СГАУ им. Н. И. Вавилова

Фея комнатных цветов

Наталья Витальевна Тищенко, являясь научным сотрудником лаборатории озимой культуры пшеницы кафедры растениеводства СГАУ им. Н. И. Вавилова, увлекается выращиванием комнатных растений. Если заглянуть в ее лабораторию на 10 этаже университета, можно увидеть прелюбопытнейшую картину: вся комната буквально заставлена всевозможными растениями, при виде которых создается ощущение, что попал в ботанический музей. Но за следующей дверью открывается более живописный пейзаж. Здесь экзотические пальмы соседствуют со свисающими прямо с потолка лианами. На подоконнике, соревнуясь друг с другом в своем величии, словно солдаты в строю, выстроились кактусы. Всего в этом своеобразном зимнем саду приживаются около 200 экземпляров различных сортов и видов растений. Есть среди них толстянки, молочаи, суккуленты, к которым

привык наш взгляд, а есть и узнаваемые только по картинкам инжир, гранат.

Увлечение домашними растениями пришло к "хозяйке сада" довольно в раннем возрасте. Еще в садике, когда воспитатель попросил родителей принести по растению или отросточку для украшения группы, Наташа упростила маму не относить в садик приготовленный цветок.

- У нас в доме рос зеленый хлорофитум, - вспоминает Наталья Витальевна, - а мама для садика с работы принесла такой же, только с пестрыми листочками. Я маму стала уговаривать оставить понравившийся цветок дома. На счастье, розетку удалось поделить пополам, так что все были удовлетворены. Видно, тогда и появилась заинтересованность цветами.

В пятом классе девочка увлеклась кактусами. Чуть позже - в девятом узнала, что в Саратове есть клуб кактусистов и какое-то время

в него ходила. Затем последовала учеба в институте и трехгодичная отработка. На какое-то время увлечение пришлось оставить, однако любовь к комнатным растениям сохранилась и с новой силой проявилась по приходе в университет, тогдашний институт.

- У нас в квартире экологические условия были не подходящие, люди выдерживали, а вот растения нет. Сна-

чала с балкона исчезли цветы, а потом в основной массе и из комнаты. Причины самые простые - загазованность и нехватка света. Тогда я решила заботиться о своих любимцах на работе. Сначала принесла несколько цветов, а потом, заручившись поддержкой заведующей, стала обогащать свою коллекцию.

В отличие от большинства женщин, отдающих предпочтение цветам и соответственно цветущим растениям, Наталья Витальевна нравятся растения сами по себе, их форма, окрас листьев. Очень любит суккуленты, разнообразием которых может похвастаться. Такая любовь к живым цветам вызвала, в свое время,

приемлемая и нужная вещь. Постепенно я привыкла к ним и теперь считаю, что это

ал, и не только свой, выращенный, но и покупной.

Свое пристрастие к разнообразным комнатным растениям "фея цветов" перенесла и в сад, где помимо обычных овощей, фруктов и цветов выращивает покровные и срезочные растения. Причем все эти растения обитают не только на даче Натальи Витальевны, но и на садовом участке ее подруги, которая специально выделила для этого место.

- Однажды у меня возникло желание заняться ландшафтной архитектурой, но пока это осталось только желанием. Во-первых, потому что у нас это занятие не было развито, во-вторых, необходимо переквалифицироваться. А пока самая главная на сегодняшний день задача - написать диссертацию по продуктивности пшеницы.

И еще есть одна мечта у Натальи Витальевны: привести в порядок все городские клумбы, заросшие сорняками. Правда, выполнение этой мечты зависит от всех нас.

Беседовала
Елена СКВОЗНЯКОВА



ПОДСКАЖИ, ЛУНА!

Добрые советы астролога

16 декабря

19 декабря

стандартного решения идеологических вопросов. Берегите нервы, сдерживайте эмоции. При самоконтроле пеня

Будьте осторожны в проявлении чувств и желаний.

25 декабря

Контролируйте свои эмоции, иначе можете быть обвинены в нарушении

сдерживайте эмоции. Благодарите

сорт и видов растений. Есть среди них толстянки, молочаи, суккуленты, к которым

ми. Чуть позже – в девятом узнала, что в Саратове есть клуб кактусистов и какое-то время

том, заручившись поддержкой заведующей, стала обогащать свою коллекцию.

единственный выход, чтобы составить хорошую композицию – использовать искусствен-

но тем, что выбранное хобби очень дорогостоящее удовольствие, так как необходим матери-

этой мечты зависит от всех нас.

Беседовала
Елена СКВОЗНЯКОВА

ПОДСКАЖИ, ЛУНА!

Добрые советы астролога

16 декабря

Позитивный день. Правильно поставив перед собой задачи, закрепите достигнутые успехи. В суете и мелких заботах можно незаметно растратить силы. Не доверяйте сомнительным обещаниям. Вечером полезны отдых и развлечения в обществе приятных и любимых людей.

17 декабря

Самый активный день лунного месяца. Главная проблема – не запутаться в приоритетах и жизненных ценностях. Хороший день для поездок, начала зимнего отпуска, поиска новых путей самореализации. Будьте осторожны: к ночи возможны острые конфликты на тему "кто прав?" и ссоры из-за женщин.

По народному календарю – Варвара. Варварины морозы. "Трещит Варуха – бервги нос и ухо".

18 декабря

Неожиданные повороты в судьбе, возможные непредсказуемые ситуации, когда придется взять ответственность за принимаемые решения. День экстремальный, но позволит увидеть, способны ли вы действовать быстро и решительно. Остерегайтесь влияния толпы.

19 декабря

Символ 13-го лунного дня – колесо Сансара, знаменующего круговорот жизни. Выход на новый виток развития или возвращение "на круги своя". Нежелательно принимать какие-либо решения, они окажутся неконструктивными и нерезультативными. В общественном плане возможны недоразумения из-за передела сфер влияния. Но выбирать придется – день выборов Госдумы. Определитесь заранее и все обдумайте.

По народному календарю – Никола Зимний. Никольские морозы. "Хвали зиму после Николина дня. Говорили: "Сколько Никола Зимний дает снегу, столько Никола Летний дает травы", "Если Николин день холодный – к урожаю", "Иней на Николу – к урожаю".

20 декабря

День удачен для начала нового дела, торговли, покупок, предназначенных для благоустройства дома. Благоприятны заботы о друзьях и конкретная помощь делом. Полезна максимальная загруженность на физическом и событийном уровне.

21 декабря

День хорош для встреч, незапланированных поездок, не-

стандартного решения идеологических вопросов. Берегите нервы, сдерживайте эмоции. При самоконтроле день творческий и результативный.

22 декабря

Достаточно неблагоприятный для решения профессиональных вопросов день. Возможны мелкие стычки личного характера. В 20 часов 31 минуту полнолуние. Внешние события раздражающе бестолковы. Будьте предельно осторожны.

По народному календарю – Анна Зимняя. Самый короткий день в году – долгота его 6 часов 00 минут. День зимнего Солнцеворота: "Солнце – на лето, зима – на мороз". "После Солнцеворота хоть на куриный шаг, да прибудет день".

23 декабря

Хорошее время, чтобы заблаговременно сделать подарки к Новому году. Бестолковая суета не помешает состоянию гармоничного покоя и внутренней свободы.

24 декабря

День благоприятный для решения социально значимых задач, однако возможны резкие конфликты из-за недовольства существующим положением дел и бурные скандалы на почве ревности. К вечеру усилится состояние повышенной жертвенности, которое никто не оценит и не поймет.

Будьте осторожны в проявлении своих чувств и желаний.

25 декабря

День обольщений и обманов. Символ его – паутина. Ничего не предпринимайте, решение важных вопросов отложите до 27 – 28 декабря.

По народному календарю – Спиридон Поворот. По погоде на Спиридона день определяют время весеннего посева: "Если на Спиридона с утра будет солнечно, то не спеши с ранним севом", "Сей глядя по тому, когда на Спиридона пасмурно: если утро – сев должен быть ранний; если в полдень – средний сев будет самый удачный; если вечер пасмурный – поздний сев". По погоде первых 12 дней, следующих за днем Спиридона, судят о погоде каждого из 12 месяцев наступающего года: погода 26 декабря показывает погоду

ните. Контролируйте свои эмоции, иначе можете быть обвинены в нарушении норм поведения и морали.

Благоприятные дни для стрижки волос в декабре

18 – с 20 часов,
19 – весь день,
20 – до 20 часов

22 декабря (в полнолуние) в 20 часов нужно хотя бы чуть-чуть подрезать кончики волос.

Будьте осторожны: возможны обманы вплоть до надувательства.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

(дни геомагнитных возмущений)

16 декабря – с 13 до 15 часов – 2 балла.
22 декабря – с 14 до 17 часов – 4 балла.
25 декабря – с 10 до 12 часов – 2 балла.
28 декабря – с 11 до 13 часов – 3 балла.

Предполагаемая степень выраженности возмущения в баллах:
1 балл – минимум, 5 баллов – максимум.

на январь, погода 27 декабря предвещает погоду на февраль и т. д.

26 декабря

По возможности ничего не предпринимайте, все ваши действия и поступки будут ошибочными. Просто отдох-

27 декабря

Благоприятный день для поездок, встреч, положительными могут быть переговоры о сотрудничестве и совместной деятельности. В любом случае поста-

райтесь сдерживать эмоции. Благоприятное время для начала новых дел или перехода на новую работу.

28 декабря

Целительный, активный, объединяющий людей период. Лучший день для перехода на другую работу. Проявите активность, в общем, постарайтесь максимально использовать возможности, выпадающие не так уж и часто.

29 декабря

Начните готовиться к встрече Нового года, завтра такой возможности не представится. Появится возможность достичь цели, к которой давно стремились. Главенствует мистический взгляд на настоящее и будущее.

По народному календарю – Аггей-пророк. В народе примечали: "Коли утром на Аггея большой мороз, то он простоят до крещения (19 января). Если на деревьях иней – святки будут теплыми".

30 декабря

Тяжелый день. Старое рушится, но уходящее все равно жаль.

По народному календарю – Даниил и три отрока.

31 декабря

День пробуждения новых сил, скрытого потенциала. Благоприятна физическая активность и загруженность работой. Царят гармония разума и чувств.

Л. ЛАРУС,
астролог

Ваш дом украсит икебана

В икебана философские и религиозные взаимоотношения основываются на том, что главное — природа, а человек лишь ее часть. Она — часть мировой гармонии, которую должен постичь, и общение с природой, растениями должно помочь ему в этом.

Сейчас, когда закончены основные садово-огородные работы, самое время подумать о домашнем уюте, в том числе и о икебанах. Попробуйте свои силы в аранжировке, и вы не пожалеете. Если в доме найдется букетик сухоцветов, засушенные злаки или припасенные с лета коряжки и веточки, можно приступить к творческому процессу.

Однако найденный в природе деревянный материал, служащий основой для икебаны, чаще всего нуждается в доработке. Работу следует начать с удаления

подгнивших частей и снятия коры. Кора легко отойдет от дерева, если полежит несколько часов в воде. Затем очищенный материал следует помыть щеткой (можно зубной) с любым моющим средством. Лучше это сделать в горячей воде, чтобы обезопасить дом от короедов. Прежде чем коряге придать устойчивую форму, ее необходимо протереть и подсушить.

Не следует изготавливать поделки из недостаточно просушенного материала, но нельзя использовать и пересушенный, так как древесина в этом случае трескается. Не спешите с заготовки удалять всю кору. Место, где она осталась, хорошо ошпарьте кипятком. В домашних условиях лучше сушить заготовку в целлофановом пакете, периодически ее переворачивая. Все обрезки и щеп-

ки храните до полного окончания работы. Они могут пригодиться для заделки трещин, швов и соединения деталей.

Декоративная обработка включает шлифовку, тонировку, восшение, лакирование. Последние операции применяются по мере необходимости и требуют некоторых затрат на специальные вещества.

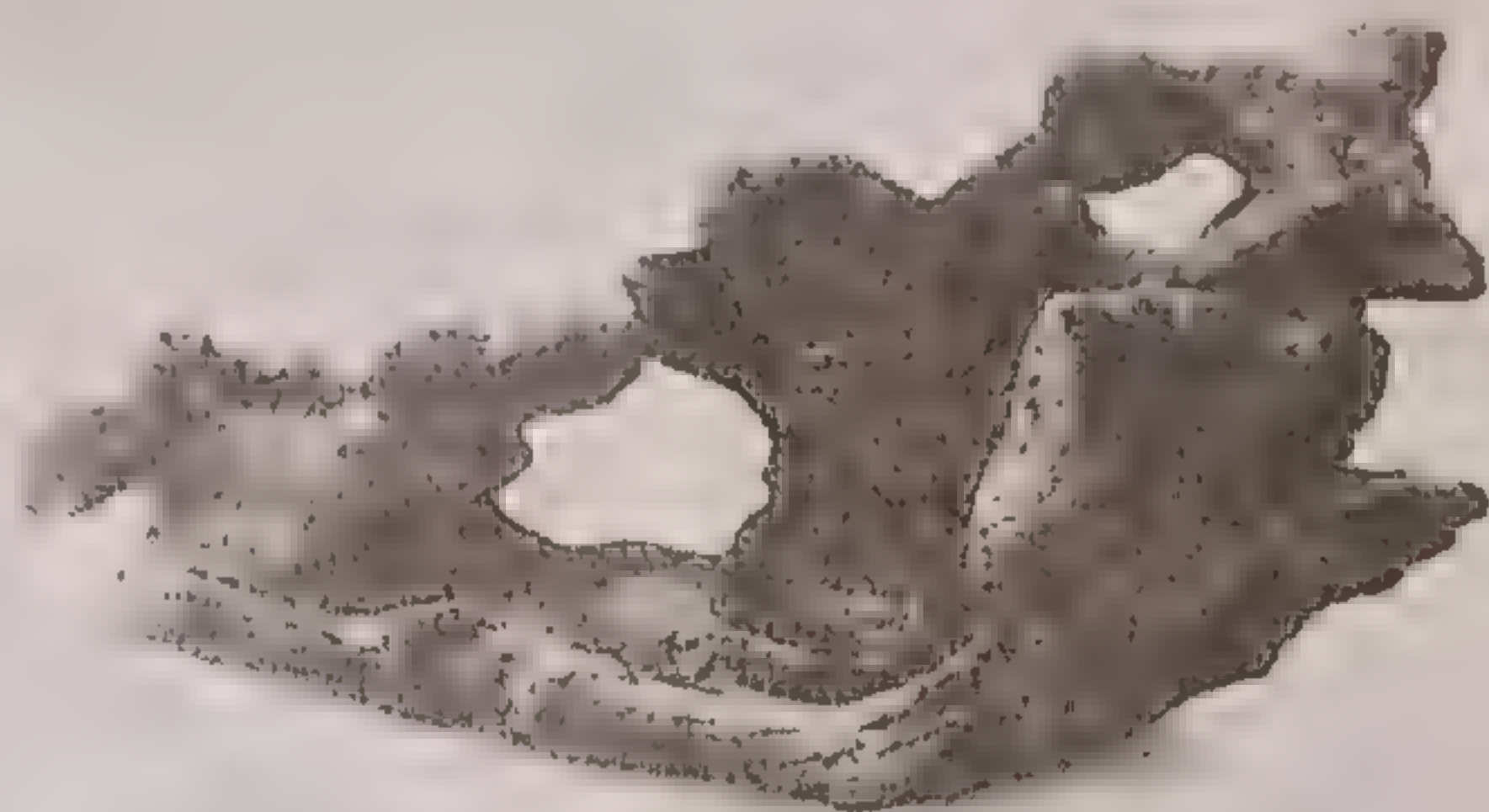
Шлифовка. Шлифуются материал циклями и наждачными шкурками, чаще всего водостойкими на полотняной основе. Если в дальнейшем вы не намерены покрывать свое изделие лаком и вам достаточно первичной обработки, то можно сделать шлифовку краем разбитой бутылки. Однако такой способ оставляет на поверхности много зацепов.

Тонировка. Производят эту операцию следующим образом: жидко разведенными акварельными красками, анилиновыми красителями для материи, морилками разных сортов

и тонов. Также применяются настои вареной луковой шелухи и некоторых трав, химические вещества, раствор железного и медного купороса. Краска наносится обязательно на смоченную поверхность дерева. Чтобы не ошибиться в цвете, краску предварительно можно попробовать на незаметном месте или на куске дерева той же породы.

блестит. При отсутствии растворителя лак разводят уксусом в той же пропорции. Наносить лак лучше ватным тампоном, завернутым в хлопчатобумажную ткань. Для легкости движения наполненного лаком тампона по дереву сверху на него капают подсолнечное масло.

Если вы хотите придать своей работе мягкий теплый блеск, об-



Лакировка. Для лакировки применяются мебельный лак НЦ — 222, НЦ — 223 и растворители 646, 647. Лак смешивают с растворителем в соотношении 1 : 4, так как покрытие неразбавленным лаком очень грубое на вид и сильно

работайте изделие не лаком, а пастой из воска. Для приготовления этой пасты берут воск (60% от общей массы), разогревают на малом огне. Затем отдельно на водяной бане разогревают скипидар (40% от общей массы) и не-

большими дозами, непрерывно помешивая, вливают горячий воск в горячий скипидар. После охлаждения паста готова. Полученную смесь наносят тампоном и растирают суконкой. Недостаток такого покрытия в том, что оно быстро тускнеет и пылится.

Иногда изделию требуется подставка, которая, прежде всего, должна быть более скромной, чем сама работа. Нежелательно использовать заготовки прямоугольной формы.

Выполнение более сложных декоративно-прикладных изделий требует тщательной, умелой обработки и доступно для имеющих навык в такой работе. Я бы рекомендовала обратиться к следующим книгам: В. П. Савиных "Умельцу о поделочных материалах", К. Г. Яковлев "Лесная скульптура" и журналу "Сделай сам" № 4, 1990г.

НАТАЛЬЯ ДЕМЧУК,
старший лаборант
кафедры ботаники и
физиологии растений

МАСТЕР В ДОМЕ

* Не торопитесь заклеивать обоями освободившееся отверстие в бетонной стене. Заложите в него обычную канцелярскую кнопку. С помощью небольшого магнита всегда можно отыскать отверстие, чтобы не сверлить заново.

их на стены, покрыть клеем ПВА (4 части клея и 1 часть воды). Затем на просушенную поверхность нужно нанести несколько слоев бесцветного или паркетного лака. Без предварительной обработки клеем цвет обоев становится более интенсивным, но тогда

чтобы на обоях не было следов клея, иначе лак выявит все дефекты.

* Вздутия на обоях устраняются, если после высыхания прогладить их слегка нагретым утюгом.

* Обрезать кромки обоев можно на при-

вия безопасной бритвы. С их помощью работа выполняется легко и быстро.

* Загрязненные места обоев можно очистить мякишем хлеба, лучше белого. Его катают по обоям или трут им, как резинкой. Сильно загрязненные

обоев можно удалить ваткой, смоченной в растворе бензина и магнезии. Ее прикладывают к испачканному жиром месту, но не трут, так как от растирания размазывается красочный слой обоев.

* При наклейке внахлестку край об-

избежать темных полос на стыках.

* Чтобы не появились пузыри, морщины и темные пятна, обои следует наклеивать при закрытых окнах, аккуратно разглаживая мягкой сухой ветошью. Оклеенные по-

Не торопитесь заклеить обоями освобожденное отверстие в бетонной стене. Заложите в него обычную канцелярскую кнопку. С помощью небольшого мизинца всегда можно будет отыскать отверстие, чтобы не сверлить новое.

* Обычные обои легко превратить в моющиеся, если, наклеив

их на стены, покрыть клеем ПВА (4 части клея и 1 часть воды). Затем на просохшую поверхность нужно нанести несколько слоев бесцветного или паркетного лака. Без предварительной обработки клеем цвет обоев становится более интенсивным, но тогда наклейку нужно делать очень аккуратно,

чтобы на обоях не было следов клея, иначе лак выявит все дефекты.

* Вздутия на обоях устраняются, если после высыхания прогладить их слегка нагретым утюгом.

* Обрезать кромки обоев можно на приспособлении, состоящем из доски, направляющей планки и лез-

вия безопасной бритвы. С их помощью работа выполняется легко и быстро.

* Загрязненные места обоев можно очистить мякишем хлеба, лучше белого. Его катают по обоям или трут им, как резинкой. Сильно загрязненные места чистят два-три раза.

* Жирные пятна с

обоев можно удалить ваткой, смоченной в растворе бензина и магнезии. Ее прикладывают к испачканному жиром месту, но не трут, так как от растирания размазывается красочный слой обоев.

* При наклейке внахлестку край обоев с обрезанной кромкой должен быть обращен в сторону окон, чтобы

избежать теневых полос на стыках.

* Чтобы не появились пузыри, морщины и темные пятна, обои следует наклеивать при закрытых окнах, аккуратно разглаживая мягкой сухой ветошью. Оклеенные поверхности надо оберегать от сквозняков, лишней влажности, обилия солнца.

ПОДВОРЬЕ

Особенности национального откорма хавроши

В предыдущем номере газеты Алексей Петрович НЕЛИН рассказывал, как дорастивать свиней. Теперь следует поведать, как же их откормить.

Откорм свиней занимает примерно 3 месяца, поэтому его целесообразно начинать с 1 августа с тем, чтобы к концу дачного сезона произвести забой (животный вес более 100 кг). Суточный рацион этого периода 1 – 1,3 кг концентрированных кормов, 3 – 5 кг картофеля, 2 – 2,5 кг корнеплодов или зеленой травы бобовых. В более поздний период, когда уже нет травы, к кормам добавляют измельченное сено (лучше чем скармли-

вать, измельченное сено заливают горячей водой, дают ему постоять 2 – 3 часа).

Чтобы получить постную свинину, с тонким слоем сала, откорм ведут на рационах с преобладанием зеленой травы бобовых культур, амаранта, картофеля, свеклы и пищевых отходов. Свинок не кастрируют.

Любителям свинины с прослойками следует вести откорм, чередуя усиленное кормление концентрированными кормами, при этом значительно уменьшив расход травы и корнеплодов. А затем в рацион увеличивают содержание бобовых культур, снизив содержание зерна и картофеля.

Такие изменения чередуются каждые 20 суток.

Теперь подробнее о качестве и о правильной подаче кормов.

Наиболее ценна трава бобовых культур в период их цветения и завязывания бобов. Полезен картофель, содержащий много крахмала, который стимулирует деятельность пищеварительных желез и способствует повышению перевариваемости и усвояемости питательных веществ рациона в целом. Однако картофель может содержать повышенное количество гликозида соланина, который содержится в кожуре, особенно в ростках проросшего картофеля и вызывает заболевание пищеварительных органов и нервные расстройства. Поэтому свиньям можно скармливать только вареный картофель и не давать

воду, оставшуюся после варки. Скармливают вареные клубни теплыми, в сочетании с зерновыми и белковыми кормами или с молочными отходами.

В отличие от картофеля свекла (сахарная и кормовая) лучше усваивается сырой. Сахарную свеклу можно скармливать отдельно от других кормов цельными корнеплодами, так как измельченная она теряет сочность, и свиньи едят ее хуже. Зеленая трава, картофель, свекла, тыква, морковь ценны, при откорме свиней, как стимулятор желез желудка и как фактор, способствующий лучшему использованию питательных веществ всего рациона.

При откорме свиней хорошим подспорьем являются пищевые отходы столовых и собственной кухни, так как комбикормы хотя и

очень хороши, но дороги, а посему не всегда приемлемы. Пищевые отходы семьи из 8 – 10 человек, включая остатки первых и вторых блюд, позволяют ежегодно откормить одну свинью. Эта большая экономия кормов существенно удешевляет стоимость полученной свинины. Перед скармливанием отходы пропаривают.

Для улучшения качества свинины перед забоем в составе комбикормов ей надо больше давать ячменя, гороха и проса. Эта даст и экономии в зерне около 70 кг, так как цельные зерна усваиваются хуже, и часть их выходит из организма животного природным путем. Чтобы корм был полностью съеден, его остатки поливают овсяным молоком или сывороткой. Для приготовления овсяного молока используют непросеянную ов-

сянку (1 кг), которую заливают кипяченой остуженной водой (30 – 35 градусов), тщательно перемешивают и в теплом помещении настаивают 3 – 3,5 часа. Затем процеживают через решето, остаток отжимают и скармливают птице.

В зимний период на корм используют заготовленное с лета измельченное сено, проращивают зерно злаковых (до ростков 20 – 25 см). Качественные корма, правильное их использование, чистота в помещении свинарника, уход за животными, своевременные прививки от опасных болезней помогут вам сохранить ваших питомцев и оправдают заботу о них.

У некоторых народов принято перед забоем просить у хрюшки прощение, наверное, этому обычаю стоит следовать и нам.

К праздничному столу

Новый год не за горами и встречать его принято в кругу семьи или самых близких друзей. Каждая хозяйка к празднику обязательно приготовит свое «коронное» блюдо. Его, конечно, все будут хвалить, но не слишком ли оно традиционно? Необычная ночь требует чего-то удивительного, оригинального. Мы предлагаем составить праздничное меню заранее - у вас есть еще время, чтобы запастись необходимыми продуктами. Первая ночь 2000 года будет незабываемой, если ваш праздничный стол украсят блюда, приготовленные по нашим рецептам.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

Отварить, не снимая кожицы, картофель, свеклу и морковь. Готовые овощи очистить и нарезать ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы и мелко нашинковать репчатый или зеленый лук. Разморозить мясо кальмаров, очистить их от пленки, тщательно промыть и опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 5 минут. Затем нарезать кальмары соломкой, соединить с подготовленными овощами, заправить солью, растительным маслом и уксусом. На 250 г кальмаров - по 2 свеклы и моркови, 3-4 картофелины, 3 соленых огурца, 1 луковича (или 50 г зеленого лука), 2 столовые ложки растительного масла, уксус, соль, сахар по вкусу.

КУРИЦА С ОРЕХАМИ

Подготовленную тушку курицы натереть смесью из сливочного масла, меда, имбиря, мяты, соли и перца. Через несколько часов разрезать вдоль пополам. Положить на смазанный жиром противень, прикрыть фольгой и жарить в духовке или печи.

Когда курица будет почти готова, фольгу снять, посыпать измельченными орехами и дать мясу подрумяниться. Если не хватает жира, можно немного добавить воды.

1 курица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки орехов, немного имбиря, мяты, тмина, соль, перец.

ЯЗЫК ЖАРЕННЫЙ С БЛОКАМИ

Язык отварить в соленой воде с добавлением приправ. Очистить

от кожицы и нарезать ломтиками 1,5 см толщиной.

Из муки, яйца, воды взбить довольно жидкое тесто, окунуть в него ломтики языка и жарить в нагретом растительном масле с обеих сторон.

Очистить яблоки и, вырезав середину, крупно натереть. Полученную массу положить в нагретое сливочное масло, посыпать тмином и в течение нескольких минут нагревать. Затем массу тщательно растереть, пока не станет однородной.

Обжаренные кусочки языка положить на тарелку, сверху положить яблочную массу.

1 язык, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка тмина, 100 г сливочного масла, 6-8 яблок.

ЩУКА ПО-ЖЕМАЙТСКИ

Щуку выпотрошить, вычистить, промыть. Сало нарезать маленькими кубиками, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, рубленое отварное яйцо, крупно натертую морковь, вбить сырое яйцо, посолить, поперчить и все хорошо перемешать.

Начинить пригото-

ленной смесью рыбу и зашить. Противень смазать жиром, поперек противня положить широкие деревянные палочки, а на них - фаршированную щуку. Запекать при средней температуре в печи или духовке, время от времени поливая растопленным сливочным маслом. Посыпать смесью перца и соли.



готовую рыбу выложить на продолговатое блюдо, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

1-1,5 кг щуки, 1 луковича, 50 г копченого сала, 1 морковь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, перец, соль.

УШКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Просеянную муку всыпать в миску, вбить яйца, добавить немного воды, всыпать щепотку соли и замесить тесто, как на лапшу. Тесто рас-

катать и нарезать квадратиками. На каждый квадратик положить грибную начинку, согнуть треугольником, края придавить вилкой или пальцами.

Для начинки: в пропущенные через мясорубку грибы вбить яйцо, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, обжаренный в жире, немного перца, соли, хо-

рошо перемешать.

Варить в подсоленной воде 5-7 минут. Вынув «ушки» из воды и дав воде стечь, выложить их в миску, полить сливочным маслом, прокипяченным со сметаной и солью.

Мука, 2 яйца, 2 стакана грибного фарша, 1 луковича, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, вода, перец, соль.

РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см, отбить и

на 12 часов поместить в маринад. Затем вынуть, обсушить, натереть смесью толченого чеснока, ягод можжевельника, перца.

На каждый кусок говядины положить такой же величины тонкий ломтик копченого сала, свернуть трубочкой и обжарить, переворачивая с обеих сторон. Готовые рулетики уложить в кастрюлю. В сковороду, в которой жарились рулетики, влить воду или бульон и, мешая, добавить разболтанную в бульоне или воде муку, всыпать соль, положить томатную пасту. Этим соусом залить рулетики и прокипятить.

Подавая на стол, посыпать измельченной зеленью.

К рулетикам из говядины хорошо подать отварной картофель и различные более острые салаты: из лука, свеклы, хрена и т.д.

1 кг говядины, 200 г копченого сала, молотый перец, 3 зубка чеснока, 5-6 ягод можжевельника, 100 г жира, 2 чайные ложки муки, 1 стакан бульона или воды, соль, 1-2 столовые ложки томатного пюре, зелень, 0,5 литра маринада.

Банановый калейдоскоп

Этот экзотический плод обожают почти все дети, любят полакомиться им и взрослые. Продаются бананы чуть ли не на каждом углу и доступны, в том числе и по цене, даже не очень обеспе-

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ананасы, бананы и яблоки нарежьте доль-

гроздь винограда, 0,5 банки майонеза, 0,5 стакана сгущенки или крема из сливок, листья

ных сухарях и обжарьте в оставшемся жире. Бифштексы посолите

1 щепотка сахара, перец, соль, панировоч-

3-4 картофелины, соленых огурца, 1 луковица (или 50 г зеленого лука), 2 столовые ложки растительного масла, уксус, соль, сахар по вкусу.

ЯЗЫК ЖАРЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Язык отварить в соленой воде с добавлением приправ. Очистить

рубленое яйцо, крупно натертую морковь, вбить сырое яйцо, посолить, поперчить и все хорошо перемешать. Начинить приготов-

Просеянную муку всыпать в миску, вбить яйца, добавить немного воды, всыпать щепотку соли и замесить тесто, как на лапшу. Тесто рас-

ложки сметаны, вода, перец, соль.
РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ
Мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см, отбить и

2 чайные ложки муки, 1 стакан бульона или воды, соль, 1-2 столовые ложки томатного пюре, зелень, 0,5 литра маринада.

Банановый калейдоскоп

Этот экзотический плод обожают почти все дети, любят полакомиться им и взрослые. Продаются бананы чуть ли не на каждом углу и доступны, в том числе и по цене, даже не очень обеспеченным гражданам нашей страны. Предлагаем в новогодние праздники приготовить изысканные и несколько необычные блюда – они приятно удивят ваших гостей. Надеемся, и вам они понравятся не меньше, чем съеденные “в живую” экзотические плоды.

МАРОККАНСКИЙ САЛАТ

Изюм замочите в воде, дайте время, чтобы набух. Бананы нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и смешайте с кокосовым орехом, натертым на крупной терке (можно заменить кокосовой стружкой),

мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Добавьте сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешайте. На 30 минут поставьте на холод. На стол подавайте с поджаренными ломтиками белого хлеба, украсив блюдо листьями зеленого салата.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ананасы, бананы и яблоки нарежьте дольками или кубиками, добавьте ягоды винограда. Майонез соедините со сгущенным молоком и осторожно перемешайте с фруктами. Салат поставьте на 2 часа в холодильник. Подавайте на блюде, украшенном листьями зеленого салата.

Для разнообразия соус можно приготовить из 2 ст. ложек кетчупа и 0,5 стакана сгущенного молока.

3 ломтика ананаса, 2 банана, 2 яблока,

гроздь винограда, 0,5 банки майонеза, 0,5 стакана сгущенки или крема из сливок, листья зеленого салата.

БИФСТЕКСЫ С БАНАНАМИ

Мясо нарежьте на довольно тонкие ломтики и отбейте молотком. На сковороду положите 1 ст. ложку сливочного масла и зажарьте бифштексы с обеих сторон в течение 6 – 8 минут. Бананы разрежьте вдоль на две части, обваляйте в муке, посыпьте солью и перцем, затем обмакните в яйце, обваляйте в панировоч-

ных сухарях и обжарьте в оставшемся жире. Бифштексы посолите и поперчите, отставьте на край плиты. Сливки смешайте с тертым хреном и желтком, помешивая, соедините с соусом, оставшимся от жаренья мяса. Приправьте по вкусу солью, перцем и сахаром и вылейте получившуюся смесь на бифштексы.

600 г говяжьей вырезки, 2 банана, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 яйцо, 1 желток, 1 луковица, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка муки,

1 щепотка сахара, перец, соль, панировочные сухари.

БРАЗИЛЬСКИЙ ДЕСЕРТ

Сахар и какао смешайте. С бананов снимите кожицу, обваляйте их в массе из какао. Сверху посыпьте орехами. Можно покрыть бананы взбитыми сливками.

4 банана, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 4 ст. ложки взбитых сливок.

Подготовила
Татьяна ТЕМИКОВА

Азбука морса

Владимир Иванович Даль, автор неустаревающего и постоянно необходимого словаря, название заморского морса объясняет ласковыми русскими словами – ягодник, ягодница. Действительно, готовят морс из самых различных ягод – малины, ежевики, различных видов смородины, облепихи, калины, клюквы, черники и даже из яблок, груш и других плодов.

Экономные хозяйки, не любящие ничего выбрасывать, а потому к минимуму сводящие все отходы производства, очень ценят морс. Действительно, способ его приготовления для

всех ягод одинаков: отжать сок, а мезгу, попросту говоря отжимки, прокипятить в воде. При кипячении полезные вещества переходят в жидкость. Ее процеживают, добавляют немного сока, сахар или мед. Рецепт простейший, но в жаркие дни морс из лесных и “культурных” ягод, да еще из холодильника – питье приятное, а главное, лечебное. Ведь все виды ягод можно считать целебными.

Перед новогодними праздниками многие запасаются минеральными напитками, лимонадом, пепси-колой или спрайтом. Не выбрасывайте денег на ветер – лучше приготовьте русскую ягодницу, или, если больше нравится все иностранное, – морс. Уверю: и дешевле, и полезнее. Для тех, кому недостаточно общих рекомендаций по его приготовлению, кто привык руководствоваться принципом “делай с нами, делай как мы, делай лучше нас”, предлагаем следующие рецепты из осенних плодов и ягод.

МОРС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Яблоки пропустите через соковыжималку или натрите на крупной терке, отожмите сок.

Массу залейте горячей водой и проварите 10 минут, дайте настояться в течение получаса, процедите, добавьте сахар, сок и еще раз процедите.

На 100 г яблок – 1 л воды, 120-150 г сахара.

ИЗ ВАРЕНЬЯ

Любое варенье разбавьте кипяченой водой, дайте время настояться, отфильтруйте и добавьте сок выжатого лимона.

На 200 г варенья – 1 лимон, 1 л воды.

ИЗ СИРОПОВ

Ягодный сироп (любой) разбавьте кипяченой водой. Если напи-

ток получается очень сладким, добавьте лимонный сок или лимонную кислоту.

На 200 г сиропа – 1 л кипяченой воды, 1 лимон или лимонная кислота по вкусу.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ

Клюкву отберите, очистите и пробланшируйте (то есть на 2 – 3 минуты опустите в кипящую воду), разомните ягоды деревянной ложкой в неокисляющейся (эмалированной или стеклянной) посуде. Сок отожмите и поставьте на холод. Отожимки залейте горячей

водой и прокипятите минут 5-10, процедите. В отвар добавьте 2 ст. ложки меда, поставьте настояться на 2 часа.

На 1 л воды – 2 ст. ложки меда, 150-200 г сахара, 1 стакан ягод.

МОРС ИЗ КАЛИНЫ

Ягоды разомните, предварительно пробланшировав их в кипятке, отожмите сок. Выжимки залейте горячей кипяченой водой, поставьте настояться. Процедите, в фильтрат добавьте сок и по вкусу сахар.

1/2 стакана сока ягод, 1 л воды, сахар по вкусу.

Яна ГАНИНА

**Подписку на газету
«Дом.Сад.Огород»
вы можете оформить в
редакции газеты.**

Наиболее полная информация из областного совета общества садоводов, Саратовской опытной станции садоводства, аграрного университета им. Н. И. Вавилова -

для вас, читатели!

ПРОДАЮ

Дачу в районе пансионата «Заря». Ухоженный сад, двухэтажная кирпичная дача, 15 минут до пляжа (на коренной Волге).

Телефон: 51-00-40, вечером.

В конце декабря - начале января в киоски «Роспечати» и во все почтовые отделения Саратовской области поступит в продажу

**«ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ
НА 2000-й ГОД»**

(составитель Л. Ларгус)

Только в этом лунном календаре самые точные сроки посева, посадки, агротехнических работ!

**Когда наступают
морозные дни**

Мороз и ветер гораздо сильнее высушивают кожу, чем самое жаркое солнце. Если в такое время оставить кожу без присмотра, вполне вероятно, что вскоре она станет шелушиться и будет выглядеть, как вареная фасоль. Чтобы этого не произошло, утром умываться надо за час до выхода на улицу. При наступлении трескучих морозов лучше вовсе не умываться, а протирать лицо ваткой, смоченной в косметическом молочке. После того как вы старательно осушите лицо, обильно смажьте его питательным кремом. Помните, что при температуре

ниже нуля пользоваться увлажняющими кремами нельзя.

Перед самым выходом можно слегка припудрить лицо, что также предохранит его от действия мороза.

Несмотря на то, что мороз так неблагоприятно действует на нашу изнеженную кожу, он может помочь, без применения дорогостоящих кремов, сохранить женскую красоту. Для этого с балкона или подоконника надо собрать пригоршню чистого снега, высыпать его в салфетку, концы которой закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно приложите к лицу и

шее, причем не забывайте верхние веки и подбородок. Компресс прикладывают до тех пор, пока лицо не замерзнет. Процедуру эту можно проделывать рано утром или перед сном.

Такой компресс очень полезен и занимает всего около 8 минут. Эффект дает прекрасный - кожа разглаживается, пропадают морщины, появляется приятная розовая окраска.

Зимой, когда так не хватает витаминов, можно сделать следующие маски:

Творожная маска. Возьмите две ложки



свежего творога, разотрите с сырым яйцом и несколькими каплями перекиси водорода. Масса должна быть без комков и не слишком густая. Наложите ее на лицо и шею. Через 10-

15 минут смойте холодной водой. Такая маска оживит кожу, сделает ее немного светлей.

Дрожжевая маска. Возьмите 30 г свежих дрожжей, мелко их измельчите, подогрейте в ложке несколько капель меда и перемешайте с дрожжами. Затем хорошенько разотрите массу, чтобы она не была слишком густой. Если у вас сухая кожа, добавьте несколько капель оливкового масла. Наложите эту маску на лицо и шею и походите так 15-20 минут. Потом смойте маску теплой водой и сполосните холодной. Дрожжевая маска делает кожу более упругой.

Уделив внимание своему лицу и шее, следует подумать и о покрасневших, сухих ру-

ках. От этого неприятного явления помогут избавиться несколько рецептов:

1. Подержите руки в воде, оставшейся после варки картофеля;

2. Можно подержать руки в отваре сельдерея (овощ средней величины варят 30 минут в 1 л воды);

3. Делайте переменные ванночки то в горячей, то холодной воде.

Чтобы не обморозить руки, не выходите на улицу сразу после того, как повозились в воде.

Сначала вотрите немного крема для рук.

И напоследок о ногах. Чтобы в зимнюю стужу они не мерзли, очень полезно утром обтирать их холодной водой, а затем растирать жестким полотенцем.

Елена ГОРШКОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

НА ПРИЛАВКАХ
МАГАЗИНОВ НАШЕ-
ГО ГОРОДА МОЖНО

На вопрос отвечает
В.И. ВАСИЛЬЕВ.

сом 2-3 кг.

Для выращивания за-
готавливают обрезки

как грибы развиваются
во влажной среде. За-
тем выкапывают

цессе роста вокруг
пенька производят по-

103, Дон-112. На поса-
женный отруб (печен)

смажьте его питательным кремом. Помните, что при температуре

закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно приложите к лицу и

можно сделать следующие маски:

Творожная маска. Возьмите две ложки

Масса должна быть без комков и не слишком густая. Наложите ее на лицо и шею. Через 10-

лее упругой. Уделив внимание своему лицу и шее, следует подумать и о покрасневших, сухих ру-

полезно утром обтирать их холодной водой, а затем растереть жестким полотенцем.

Елена ГОРШКОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

НА ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ НАШЕГО ГОРОДА МОЖНО УВИДЕТЬ ВЕШЕНКИ. РАССКАЖИТЕ ОБ ЭТИХ ГРИБАХ И О ТОМ, КАК ИХ ВЫРАЩИВАЮТ?

(М. Гладилина)

На вопрос отвечает В.И. ВАСИЛЬЕВ.

Вешенка — гриб довольно крупный, 5-20 см в диаметре, шляпка серого или серовато-коричневого цвета.

Растут грибы кучкой до 30 штук общим ве-

сом 2-3 кг.

Для выращивания заготавливают обрезки стволов деревьев (осины, березы, тополя и др.) лиственных пород диаметром не менее 15 см, длиной 25-30 см. Эти обрезки погружают в воду на 2-3 дня, так

как грибы развиваются во влажной среде. Затем выкапывают ямку глубиной 15 см, берут мицелий (из пакетов) и разминают в руках, затем равномерно высыпают в ямку, ставят пенек, засыпают землей и утрамбовывают. В про-

цессе роста вокруг пенки производят полив и выпалывают сорняки.

Посадку можно проводить с мая до середины июня. Урожай снимают с сентября месяца и далее.

Лучшие сорта: Дон-

103, Дон-112. На посаженный отруб (пенек) можно положить еще один отруб, а между ними мицелий. Таким образом, получают сразу два урожая грибов. Мицелий работает на протяжении 3-4 лет.

ВЫ ПРОСИТЕ РАССКАЗАТЬ

Живые цветы к зимним праздникам

Разве не приятно поставить на праздничный новогодний стол цветущую ветку распустившейся сирени, вишни, калины или японской айвы! А ведь сделать это совсем не трудно, если позаботиться о букете заранее.

Многие знают, что некоторые растения могут цвести в любое время года. Прием, когда мы как бы насильно, вопреки законам природы, заставляем их распускать листья и

цветы зимой, называется выгонкой. Воспользуйтесь этой способностью кустарниковых культур и ваш "сюрприз" произведет впечатление более сильное, чем купленный на базаре букет самых дорогих и роскошных цветов.

Готовить растения к выгонке надо заблаговременно. Для этого следует отобрать только сильные и здоровые экземпляры. Необходимо выбирать расте-

ния с коротким периодом покоя, то есть такие, у которых «отдых» продолжается до начала декабря, а после этого они уже могут цвести.

Справка: кусты и деревья, как известно, завершают вегетационный период осенью, некоторое время отдыхают, а затем снова начинают вегетацию. На открытом воздухе этому препятствует холод, а в комнате для цветения можно создать вполне благоприятные условия.

По срокам выгонки культуры подразделя-

ются на 3 группы. Ранние выгоночные растения уже в декабре — январе готовы отойти ото сна. К ним относятся айва японская, калина, вишня, сирень, форзиция. Среднеранние — вейгела, таволга — готовы к пробуждению в феврале-марте. Поздние проснутся только в апреле-мае, это гортензия, жасмин, клематис. Легче поддаются выгонке кустарники, цветущие до распускания листьев.

Много времени выгонка у вас не займет. Срежьте ветку с нравящегося вам кустарника

и поставьте в вазу с водой. Если сделали это в морозную погоду, то сначала опустите ее в холодную воду, чтобы оттаяла, и оставьте в теплом помещении. Через 3-4 недели почки распустятся.

Ветки форзиции, срезаемые в декабре, зацветают через 10-14 дней. Цветы у нее — золотисто-желтые изящные колокольчики. Ветки ивы зацветут еще раньше — через неделю.

Цветение кустарников можно ускорить, если ежедневно обрызгивать веточки водой. Для лучшего результата

добавьте в нее несколько капель нашатырного спирта. Хороший эффект дадут специальные теплые ванночки. Для этого в теплую воду (до 35 градусов) погрузите на 10-12 часов срезанные веточки. Для ускорения цветения можно слегка надавить почки или очень осторожно наколоть их иглой — тогда они распустятся буквально через несколько дней.

Спросите себя: может быть праздник без цветов? Конечно, нет. Так подарите же себе и своим близким радость.

Яна ГАНИНА

Учредитель газеты
«ДОМ. САД.
ОГОРОД»

управление
федеральной
почтовой связи
Саратовской
области

Редактор
Л.П. Дубовицкая

Газета зарегистрирована в Саратовском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации 18 февраля 1999 года. Свидетельство о регистрации № СР-0145

Адрес для писем:
410601, г. Саратов,
главпочтамт, а/я 1560

Номер сверстан
в компьютерном центре
«ДОМ. САД. ОГОРОД.»

Тираж 7200
Заказ 4803

подписной индекс
53734
для пенсионеров
32260

Газета отпечатана с готовых форм в ГУП «Типография № 1». Адрес: ул. Вишневая, 10, тел. 69-30-33

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена

Авторы несут ответственность за достоверность и точность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений

Адрес редакции:
ул. Волжская, 21
(вход с улицы Некрасова,
напротив остановки троллейбуса № 2
(в сторону вокзала))

В номере:

Права и обязанности ревизионных комиссий в СТ
стр. 1 - 2

Откуда берутся болезни смородины?
стр. 3

Напоминаем правила севооборота
стр. 4

«Быстрые» рецепты
стр. 7

№ 2 (62),
январь, 2002 г.

Цена в розницу
до 2 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

**РЕДИС СОРТА
САРАТОВСКИЙ И
СТОЙКИЙ –
РЕКОРДСМЕНЫ
ПО УРОЖАЙНОСТИ**

Сорта редиса Саратовский и Стойкий, выведенные саратовскими учеными, становятся все более популярны за пределами нашей области. В прошлом году эти редисы с удовольствием сажали в Сибири, на Дальнем Востоке, Владимирской, Ленинградской областях. Причем в этих регионах редис сорта Стойкий побил по урожайности все «рекорды» местных сортов. И на эти сорта сейчас спрос.

Но при этом что интересно? Оказывается, многие саратовцы и не знали про такую редису. Специалисты не хотят ее выращивать на се-

опять идет за семенами... Откуда такое недоверие к саратовскому продукту, непонятно, но в случае с редиской, можем уверить, не ошибетесь, если посадите. Кстати, ограниченное количество семян редиса сорта Стойкий имеется в редакции газеты.

**КРЕСС-САЛАТ
НЕ ЛЮБИТ
“ГРЯЗНЫХ” ПОЧВ**

Многие садоводы, особенно те, чьи участки находятся недалеко от промышленных предприятий, обеспокоены, — не загрязнена ли почва в их саду?

Самый простой метод определения качества почвы, да и поливной воды, вам поможет сделать кресс-салат. Это растение очень чутко реагирует на малейшее присутствие каких-либо промышленных отходов.

чем-то загрязнены, семена не прорастут.

Но, прежде чем поставить опыт, не забудьте проверить семена на всхожесть.

**БУДУТ ЛИ СЕМЕНА
ОТ “СЕДЕКА”?**

Один из читателей выразил обиду на фирму по продаже семян “СеДеК”. В октябре прошлого года, воспользовавшись рекламой одной из московских газет для садоводов, он заказал в этой фирме семена огородных культур на сумму 550 рублей. Прошло 3 месяца, но семян нет до сих пор. Наш читатель обескуражен: то ли из Москвы ждать семян, то ли не надеяться и тут что-то приобретать? Ведь скоро пора рассаду сажать. На его звонок в фирму там ответили, что в первую очередь выполняют заказы с пре-

Такой виноград, что на снимке, растет не где-то на юге, а совсем рядом, под Саратовом. Выращивает его Юрий Иванович Бабенков, известный многим саратовским виноградарям-любителям. Через его руки прошли десятки сортов солнечной ягоды. А совсем недавно он выпустил книжку с описанием сортов винограда нового поколения, устойчивых к болезням и более зимостойким. По своей значимости эта книга доста-



даны с удовольствием сажали в Сибири, на Дальнем Востоке, Владимирской, Ленинградской областях. Причем в этих регионах редис сорта "Стойкий побил по урожайности" все "рекорды" местных сортов. Спрос на эти сорта сейчас возрос.

Но при этом что интересно? Оказывается, многие саратовцы и не знают про такую редиску. Специалисты не хотят ее выращивать на семена для продажи на рынках города, потому что она, как говорят продавцы, "не идет", залеживается. Удивительно, но факт: называли Саратовскую Рубином — и вмиг разлетелась! А кто пробовал сажать прошлогодний "Рубин",

НЕ ЛЮБИТ "ГРЯЗНЫХ" ПОЧВ

Многие садоводы, особенно те, чьи участки находятся недалеко от промышленных предприятий, обеспокоены, не загрязнена ли почва в их саду?

Самый простой метод определения качества почвы, да и поливной воды, вам поможет сделать кресс-салат. Это растение очень чутко реагирует на малейшее присутствие каких-либо промышленных отходов, которые могут поступить в землю с поливной водой.

Если семена кресс-салата посадить в нормальную увлажненную почву, они прорастают уже через два-три дня. Если же почва или увлажняющая ее вода

загрязнены, семена "ДеК". В октябре прошлого года, воспользовавшись рекламой одной из московских газет для садоводов, он заказал в этой фирме семена огородных культур на сумму 350 рублей. Прошло 3 месяца, но семян нет до сих пор. Наш читатель обескуражен: то ли из Москвы ждать семян, то ли не надеяться и тут что-то приобретать? Ведь скоро пора рассадку сажать. На его звонок в фирму там ответили, что в первую очередь выполняют заказы с предоплатой. Такой заказ должен быть на сумму не менее чем на 1000 рублей и, понятно, не каждый садовод может позволить себе такое удовольствие. Да и где уверенность, что, даже отправив деньги, семена будут присланы?

вестный многим саратовским виноградарям-любителям. Через его руки прошли десятки сортов солнечной ягоды. А совсем недавно он выпустил книжку с описанием сортов винограда нового поколения, устойчивых к болезням и более зимостойким. По своей значимости эта книга достаточно уникальна и полезна как начинающим, так и опытным садоводам. С книгой вы можете ознакомиться в редакции газеты "Дом.Сад.Огород".



КУПИЛА САД, НО, КАК СКАЗАЛИ СОСЕДИ, В ОКРУГЕ НИ У КОГО НЕ БЫВАЕТ ОГУРЦОВ, САЖАТЬ ИХ НЕ СТОИТ. ВОЗМОЖНО ЛИ ТАКОЕ?

Ирина Непряхина, г. Петровск.

Отвечает В.М. Барадчева, кафедра плодовоовощеводства СХИ СГАУ им. Н.И.Вавилова.

Есть такое мнение, что огурцы "любят" какой-то особый микроклимат. Где-то растут, а где-то могут не расти. К при-

меру, район Пристанного считается исконно "огуречным" местом. Там они растут всегда. Этому есть и научное объяснение: высокая влажность воздуха, земля, обогащенная илом из-за большого разлива

воды — вот основные причины высоких урожаев.

Но все же вы не отчаивайтесь. Возможно, ваши соседи сажают сорта, а не гибриды огурцов. А они в плодonoшение вступают зна-

чительно позже.

Возможно, если сажают гибриды, огурцам просто необходимо опылитель. Ведь у гибридов преимущественно женский тип цветения. При этом у огурцов может даже образоваться не-

большая завязь, но вскоре опадет. В таком случае к гибридным огурцам необходимо подсадить 2 — 3 кустика обыкновенных сортовых огурцов. Хорошим опылителем является огурец сорта Изящный.

Права и обязанности ревизионной комиссии в садоводческих товариществах

24 декабря 2001 года состоялась очередная семинар актива садоводческих товариществ, на котором был рассмотрен вопрос об улучшении финансовой деятельности, о правах и обязанностях ревизионных комиссий (ревизоров), вытекающих из федерального закона от 15.14.1998 г. №66.

На вопросы собравшихся ответил председатель регионального союза садоводов Саратовской области Всеволод Николаевич Старовойтов.

Правоммерно ли совмещение должнос-

тей: председателя и слесаря, председателя и электрика, председателя и сторожа?

-Давать разрешение на совмещение должностей — это дело общего собрания, однако совмещение не рекомендуется по нескольким причинам. Во-первых, контроль за исполнением служебных обязанностей оплачиваемых работников осуществляет председатель правления, поэтому со-

вмещение не всегда корректно и оправдано. Еще хуже, когда председатель совмещает свою должность с должностью казначея, кассира, бухгалтера. В этом случае нарушается несколько законодательных положений:

1) на всех финансовых документах должно быть две подписи, а председатель ставит только свою. Это нарушение финансовой дисциплины.

2) Председатель обязан потребовать от казначея обязательства о материальной ответственности за порученные денежные суммы и материальные ценности. В случае если казначей по своей халатности нанес ущерб садоводческому товариществу, он обязан возместить его в полном размере.

3) Контроль за поступлением денег должен быть возложен на пред-

седателя.

Нельзя совмещать материально ответственные должности родственникам. Статья 25 федерального закона о садоводческих товариществах: "В состав ревизионных комиссий (ревизоров) не могут быть избраны председатель и члены правления, а также их супруги, родители, дети, внуки, братья, сестры и их супруги".

(Продолжение на 2-й стр.)

Права и обязанности ревизионной комиссии в садоводческих товариществах

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

- Кто имеет право ревизовать деятельность правления и его председателя?

- Государственной структуры такой нет. Аудиторскую проверку могут делать правоохранительные органы, если заведено уголовное дело. Только ревизионная комиссия, избранная на общем собрании из членов товарищества, имеет право проводить ревизию хозяйственной и финансовой деятельности правления и его председателя. Вот почему ревизионную комиссию нужно укреплять знающими кадрами, учить, как правильно делать ревизию.

- Можно ли избрать независимую комиссию, если не доверяем уже избранной?

- Нет, нельзя. Только ревизионная комиссия имеет на это право. Ревизионная комиссия избирается сроком на два года в количестве от 1 до 3 человек. Там, где садоводов меньше 30 человек, можно избрать одного ревизора.

- Кому подчиняется ревизионная комиссия?

- В своей работе она подотчетна только общему собранию.

- Какие обязанности у ее членов?

- Требовать от правления предоставления всех необходимых материалов, бухгалтерских и финансовых докумен-

тов без заключения ревизионной комиссии.

- Какие сроки проведения ревизии?

- Федеральный закон обязывает проводить ревизию не реже одного раза в год. Можно чаще: по инициативе ревкомиссии, по решению общего собрания, по решению 1/4 членов товарищества или 1/3 общего числа членов правления. По итогам ревизии обязательно должен быть составлен акт. Ревизионная комиссия обязана изложить в письменной форме предложения и рекомендации по устранению нарушений деятельности правления, выявленных в ходе ревизии. В обязанности входит также отчет перед общим собранием о результатах ревизии и обо всех выявленных недостатках.

- Какие можно принимать меры воздействия при выявлении злоупотреблений в хозяйственной деятельности правлений?

- Ревкомиссии при выявлении злоупотреблений дано право созвать общее собрание. Из 1/5 общих членов товарищества или 1/3 общего числа членов правления может поставить вопрос о привлечении председателя и членов правления к дисциплинарной, материальной, административной и уголовной ответственности в соот-

ветствии с законом. Члены ревкомиссии надо иметь в виду, что он должен обладать следующими качествами: добросовестностью, честностью, порядочностью, неподкупностью и ответственно относиться к порученному делу.

- Несет ли член ревизионной комиссии ответственность за недобросовестное отношение к своим обязанностям?

- В этом случае ревизор несет меру ответственности, которую определяет общее собрание.

- Можно ли досрочно переизбрать ревизора?

- Да, можно. Федеральный закон предусматривает возможность досрочного переизбрания члена ревкома по требованию не менее 1/4 общего числа членов товарищества в случае недобросовестного исполнения своих обязанностей или выявленных злоупотреблений.

- Можно ли закупать материалы для СТ участников?

- Специального запрета нет. Надо только правильно составить закупочный акт. Главное - кто получит деньги.

- Надо ли соблюдать сроки избрания правления?

- Обязательно должен быть порядок подготовки и проведения общих собраний с извещением и повесткой дня. Конечно, на собрании должно быть правление, отвечающее за его проведение. Ведь правление садоводческого товарищества и председатель избираются на два года. Два года прошло, кончился срок правления.

нужно соблюдать сроки избрания.

- Как правление составляет смету? Может ли председатель сам решать вопрос о заработной плате, в том числе и ему?

- Этот вопрос решает общее собрание при утверждении сметы товариществом.

- Какие документы ревкомиссия вправе, не принимая к зачету.

- Принимаются следующие документы:

1) Ведомости на зарплату (подписанные председателем и бухгалтером правления).

2) Оплата по трудовым соглашениям при условии наличия договора и актов приема работ.

3) Товарные чеки и накладные на выдачу материальных ценностей.

4) Правильно оформленная расписка.

- Нужно ли отражать в акте передачу дел и материальных ценностей от прежнего председателя новому?

- Надо обязательно. Есть случаи, когда председатель или казначей обиделся, что его не переизбрали и не стал сдавать все документы, в том числе и финансовые. В этом случае его следует предупредить и составить акт.

- В ряде садоводческих товариществ общие собрания проходят без достаточной подготовки и с низкой явкой садоводов. Как реагировать на эти явления ревизионная комиссия?

- Конечно, реагировать надо. Следует помнить, что если на собрании не было кворума (явки 50%),

садоводческие товарищества не открывают счета в банках?

- Открыть такой счет может любое садоводческое товарищество согласно федеральному закону, статья 6, но, действительно, многие это право не используют.

- Обязан ли казначей следить за правильностью перечисления налогов?

- Надо знать, какие налоги платит садоводческое товарищество. Это земельный налог со строений, налог с доходов, физических лиц. Эти налоги государственные, их платить надо обязательно, поэтому за их перечислением следить необходимо и это обязанность казначея.

- Кто отвечает за сохранность архива в садоводческом товариществе?

- Обеспечить сохранность архива должен казначей. Это протоколы, денежные документы, ведомости на зарплату, а также документы на оформление земли. Какие сроки хранения? Протоколы отчетных собраний заседания правления, акты ревизионных комиссий - постоянно, на сроки, установленные законодательством. Ответственность возлагается на председателя и казначея.

- Имеет ли право председатель требовать от казначея оплаты по необоснованным и неправильно оформленным документам?

- Если документы неправильно оформлены, то требовать оплаты нельзя. Вот примеры:

1) тальных деньгах. И вот появился закупочный акт: "Мы, нижеподписавшиеся,.... Заказали электрокабель...метров...на сумму....Кабель передали электроснабжающей организации". Какие здесь нарушения?

1) видно, не было сметы,

2) нет решения о создании комиссии по закупке кабеля,

3) нет обоснования о необходимости закупки кабеля,

4) не указано лицо, получившее деньги,

5) нет перечисления подоходного налога,

6) почему тогда сумма остатка оказалась на руках у председателя,

7) нет документа на передачу кабеля и кто его принял.

А теперь судите, имеет ли право казначей оплачивать такие документы. Ревкомиссия к зачету такие документы не примет.

- Можно ли оплачивать труд членов ревкомиссий?

- В соответствии со статьей 21 Федерального закона о садоводческих, огороднических, дачных некоммерческих объединениях граждан от 14.04.1998 г №66, правлению предоставляется право поощрять членов ревизионных комиссий.

В настоящее время финансовое состояние многих садоводческих товариществ оставляет желать лучшего. Многие садоводы несвоевременно уплачивают членские взносы в кассу товарищества, неправильно оформляются сметы доходов и расходов, имеют место злоупотребле-

ного ревизора.
-Кому подчиняется ревизионная комиссия?

-В своей работе она подотчетна только общему собранию.

-Какие обязанности у ее членов?

-Требовать от правления предоставления всех необходимых материалов, бухгалтерских и финансовых документов, необходимых для проведения комиссии. Следует помнить, что общее собрание садоводческих товариществ не вправе утверждать отчеты о работе правления и бухгалтерские от-

четы ревизионной комиссии при выявлении злоупотреблений дано право созвать общее собрание. Из 1/5 общих членов товарищества или 1/3 общего числа членов правления может поставить вопрос о привлечении председателя и членов правления к дисциплинарной, материальной, административной и уголовной ответственности в соответствии с законодательством.

Из сказанного видно, какую разнообразную и серьезную работу должна выполнять ревизионная комиссия. Поэтому при приеме кандидата в

комиссию обязательно должен быть порядок подготовки и проведения общих собраний с извещением и повесткой дня. Конечно, на собрании должно быть правление, отвечающее за его проведение. Ведь правление садоводческого товарищества и председатель избираются на два года. Два года прошло, кончился срок правления, ты уже не председатель и зарплата не идет. Ревкомиссия должна в акте это отражать. Председатель должен следить за сроком проведения отчетно-выборного собрания. Ревкомиссии также

должны участвовать в ряде садоводческих товариществ общие собрания проходят без достаточной подготовки и с низкой явкой садоводов. Как реагирует на эти явления ревизионная комиссия?

-Конечно, реагировать надо. Следует помнить, что если на собрании не было кворума (явка 50%), то принятые решения недействительны и избранное правление не законно. Все эти случаи ревкомиссия обязана изучить и внести в акт ревизии свои предложения.

-Почему некоторые

товарищества возлагаются на председателя и назначаемых.

-Имеет ли право председатель требовать от назначаемых оплаты по необоснованным и неправильно оформленным документам?

-Если документы неправильно оформлены, то требовать оплаты нельзя. Вот пример: в одном садоводческом товариществе по решению общего собрания собрали 180 тыс. руб. на строительство высоковольтной линии. Истратили всего 50 тыс. руб. Ревизионная комиссия потребовала отчет об ос-

вождении. В настоящее время финансовое состояние многих садоводческих товариществ оставляет желать лучшего. Многие садоводы невосприимчивы к упрекам и обвинениям. Они вносят в кассу товарищества, неправильно оформляют сметы доходов и расходов, имеют место злоупотребления, хищения. Это явилось следствием недостаточного контроля за исполнением сметы со стороны председателей и назначаемых. Сказывается неопытность председателей и членов ревкомиссий... В этом и кроются причины наших бед...

ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ

Корова... на чайник

Каждая хозяйка старается сделать свой дом уютным. Своими руками мы шьем красивые шторы, подушечки на диван, коврики в прихожую. Предлагаем Вам сделать грелку на чайник. Чтобы сшить такую корову-грелку, вам понадобится немного цветного ситца, плотный материал, кружево, синтепон (вата), иголка и нитки.

Для коровы нужно вырезать две детали №2 (морда) и по четыре детали №1 (туловище), №3 (уши) и №4 (рога).

Взять две (из четырех) детали №1, прострочить снизу и с боков, вывернуть, положить во внутрь синтепон или вату, настрочить круже-

во. Сделать то же с другими двумя деталями. Затем положить их друг на друга лицом, прострочить, вывернуть, пришить хвост. Получили основание.

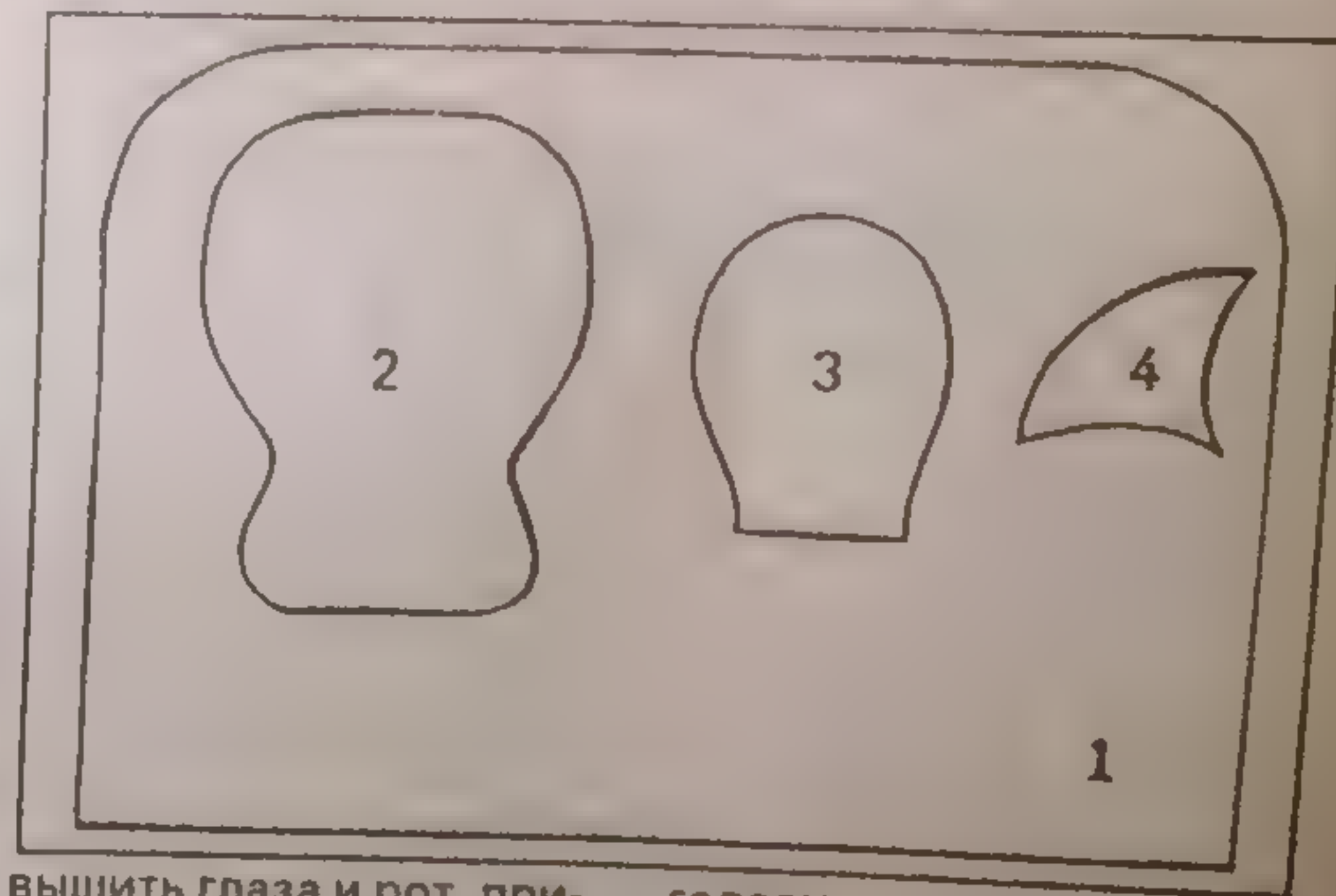
Теперь нужно соединить по две детали №4, прострочить, набив ватой. Это будут рога.



Приступаем к ушам. Нужно прострочить по две детали №3, вывернуть, сделать у основа-

ния складочки.

Далее прострочить две детали №2, вставив рога и уши, вывернуть,



вышить глаза и рот, пришить к основанию. Из кружева сделать "розетку" и надеть корове на

голову.

Надеемся, что такой грелке обрадуются все ваши домашние.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

В ПРОШЛОМ ГОДУ СИЛА БАРХАТНУЮ ЮБКУ, СО ВРЕМЕНЕМ ОНА ЗАЛОСНИЛАСЬ. ХИМЧИСТКИ В ДЕРЕВНЕ НЕТ, А ОБНОВИТЬ ЮБКУ ХОЧЕТСЯ.

О. Митина,
п. Александровка

Бархатные вещи, конечно, лучше всего отдать в химчистку — мастера сделают это профессионально. Но если такой возможности нет, можно почистить бархат и

дома.

Для начала обработайте ткань сухой мягкой щеткой, затем протрите мягкой шерстяной тряпочкой, смоченной в бензине, и высушите. Если следы от пятен ос-

танутся, протрите их еще раз чистой тряпочкой, смоченной денатуратом.

Примятые места также смочите денатуратом и 3 — 4 минуты подержите над паром

на таком расстоянии, чтобы пар хорошо пропитал ткань и в то же время никаких брызг влаги на нее не попало.

Отпаренные места протрите жесткой щеткой против ворса не-

сколько раз. Хорошо просушите и прогладьте слабо нагретым утюгом на весу с изнанки. Одновременно мягкой щеткой "пройдитесь" по ворсу с лицевой стороны и приподнимите его.

Почему отстаёт кора на плодовых деревьях

На садовых культурах – орехе, абрикосе, груше и яблоне – отстаёт кора (образцы прилагаю). Что за напасти напали на деревья, как им помочь?

В. А. Мельникова

Отслаивание коры в нашем случае – результат подмерзаний. Если садовые растения не подготовлены к зиме, то они могут быть повреждены уже ранне-зимними морозами, но, как правило, подмерзания происходят в переходный, зимне-весенний период, когда наблюдается резкое колебание температур. После холодной ночи при быстром повышении температуры днем поверхность коры прогревается сильнее, чем

внутренние ткани дерева, а потому быстрее их расширяется. Последствие этого – быстрый её отрыв от древесины.

Резкое похолодание может вызвать морозобоины, которые представляют из себя продольные трещины на штамбах, стволах и скелетных ветвях. Морозобоины появляются в результате внезапного понижения температуры ночью после сравнительно

теплого дня. От резкого охлаждения коры наружные слои древесины сжимаются значительно сильнее внутренних, что приводит к разрыву верхних слоев. Вдоль образовавшихся трещин также происходит отслаивание коры.

Повреждение деревьев может являться и следствием солнечного морозного ожога в

или скелетных ветвей. Ночью при резком снижении температуры пробудившиеся клетки камбия и кора погибают. В местах повреждения кора подсыхает и темнеет, а позже может отслаиваться.

Меры защиты

1.Прежде всего, в саду следует высаживать зимостойкие и морозоустойчи-

вые плодовые культуры. Микроклимат каждого участка индивидуа-

лен, но орех и абрикос – культуры «южанки» – не во всяком саду дают урожай и чувствуют себя комфортно.

2.Очень важно правильно подобрать сорт. Предпочтение следует

отдавать районированным, то есть наиболее приспособленным к выращиванию в условиях саратовского региона, для которого характерны зимне-весенние перепады температур.

3.Чтобы предотвратить подмерзание деревьев и появление на штамбах солнечных ожогов, проводят побелку штамбов и основных ветвей известковым молоком. Делать это, конечно, нужно осенью, до наступления устойчивых холодов. Побелка отражает большинство солнечных лучей тем самым, препятствуя перегреву коры и древесины.

4.Вместо побелки деревья можно обмотать светлой бумагой. Она действует так же, как и

побелка, отражая солнечные лучи.

5.Кроме бумаги молодые деревья можно плотно обмотать осевой, стеблями подсолнечника, толем с предварительной обмоткой рогожей или лапником.

6.Для лечения поврежденных участков весной нужно осторожно зачистить отмершую ткань до здоровой древесины. После чего рану продезинфицировать 3%-ным раствором медного купороса и заделать её раствором глины с коровяком (в соотношении 1:1). После лечебной обработки рану желательно обвязать тканью.

Татьяна БОЧАРОВА,
агроном по защите растений

Когда начнет припекать весеннее солнышко, можете обмотать деревья белой бумагой (газетами). Она так же, как и побелка, будет отражать солнечные лучи.

ранневесенний период. Перегрев пробуждает к деятельности камбий. Яркое февральское и мартовское солнце обжигает освещенные участки штамба

АКТУАЛЬНО

Откуда берутся болезни смородины?

«Откуда берутся болезни смородины» – такой вопрос мы задали ученым Саратовской опытной станции садоводства, и вот что они ответили.

Нередко садоводы, сами того не зная и не желая, приносят вредителей в черенках, саженцах, купленных на рынке.

Например, многие жалуются на то, что смородина усыхает.

Вполне возможно, вы приобрели на базаре

бы не были усохшими, с хорошо развитыми почками.

Причины усыхания смородины на садовых участках могут быть разными – не только повреждения вредителями, но и болезнями. Многие болезни смородины хорошо известны садоводам, также как и способы борьбы с ними. В свое время ученые Саратовской станции садоводства были ориентированы на выведение сортов смородины, устойчивых к

мучились случаи неизвестного корневого заболевания черной смородины. Болезнь новая, а ученые, увы, не имеют возможности определить причины его появления, работать над новыми сортами, устойчивыми к неизвестному заболеванию.

К сожалению, не заинтересованы этим и вышестоящие органы (Едят одни бананы?..)

Что в таких условиях делать садоводам?

Оберегаться от возможных болезней!

Купили саженец – обработайте его перед посадкой бордоской жидкостью, фундазолом. Эти препараты должны быть у каждого садовода всегда под ру-



Пока регулярными урожаями, несмотря на жаркое лето, балует нас лишь красная смородина...

не обрабатываем срез садовым варом. Вот вам и входные ворота для инфекции!

Если так и дальше будет продолжаться, то

большинство из этих садов заброшены, никто их не обрабатывает. Они и становятся источником распространения

лишь устойчивость к препаратам) и фактически становятся очагами скапливающейся инфекции. Учтите все это, уважаемые садоводы, расскажите соседям по участку; одновременно обрабатывайте сады, чередуя препараты. Не успокаивайте себя мыслями о том, что, обработав только свой сад, вы избежите болезней. Как только заметите заболевшие части растения, срежьте и уничтожьте (сжгите) их...

Во многих не только садах, а в целых товариществах вокруг Саратова уже потеряна

Нередко садоводы, сами того не зная и не желая, приносят вредителей в черенках, саженцах, купленных на рынке.

Например, многие жалуются на то, что смородина усыхает.

Вполне возможно, вы приобрели на базаре

черенок, поврежденный комариком, галлицей (комарика легко узнать по желтому брюшку). Покупая саженец осенью или ранней весной, когда нет листьев, трудно определить зараженность растения. Тем не менее надо обращать внимание на состояние не только корневой системы, но и на внешний вид побегов. Осенью — чтобы они были достаточно вызревшими, весной — что-

бы не были усохшими, с хорошо развитыми почками.

Причины усыхания смородины на садовых участках могут быть разными — не только повреждения вредителями, но и болезнями. Многие болезни смородины хорошо известны садоводам, также как и способы борьбы с ними. В свое время ученые Саратовской станции садоводства были ориентированы на выведение сортов черной смородины специально для нашей области, устойчивых и к климатическим условиям (засухоустойчивых), и к самым распространенным заболеваниям — антракнозу, мучнистой росе.

Но в последнее вре-

мя над новыми сортами, устойчивыми к неизвестному заболеванию.

К сожалению, не заинтересованы этим и вышестоящие органы (Едят одни бананы?..)

Что в таких условиях делать садоводам? Оберегаться от возможных болезней!

Купили саженец — обработайте его перед посадкой бордоской жидкостью, фундазолом. Эти препараты должны быть у каждого садовода всегда под рукой так же, как йод в домашней аптечке! Откуда появляются корневые болезни смородины? Через разные срезы при обрезке, поломке ветвей. Ведь как мы обычно обрезаем смородину? Оставляем пенек в 2 — 3 см, нередко —



Пока регулярными урожаем, несмотря на жаркое лето, балует нас лишь красная смородина...

не обрабатываем срез садовым варом. Вот вам и входные ворота для инфекции!

Если так и дальше будет продолжаться, скоро в садах не будет ни малины, ни земляники.

Сейчас появилось много новых источников болезней. Ведь раньше все промышленные сады регулярно обрабатывались и от болезней, и от вредителей. Сейчас боль-

шинство из этих садов заброшены, никто их не обрабатывает. Они и становятся источником распространения и болезней, и вредителей. С ветром все напасти разносятся. А в садоводческих товариществах, как правило, участки расположены скученно, не продуваются ветром. Частные сады обрабатываются разными препаратами и в разное время (что дает

те сады, не успокаивайте себя мыслями о том, что, обработав только свой сад, вы избежите болезней. Как только заметите заболевшие части растения, срезайте и уничтожайте (сжигайте) их...

Во многих не только садах, а в целых товариществах вокруг Саратова уже потеряна прекрасная вишня Расплетка из-за заболевания монилиальным ожогом и несерьезного отношения садоводов к этой болезни. Увидели весной засохшую ветку вишни, смородины — спилите и тут же сожгите ее за пределами участка. Только так вы поддержите распространение болезней.

Вишня Корнеевская

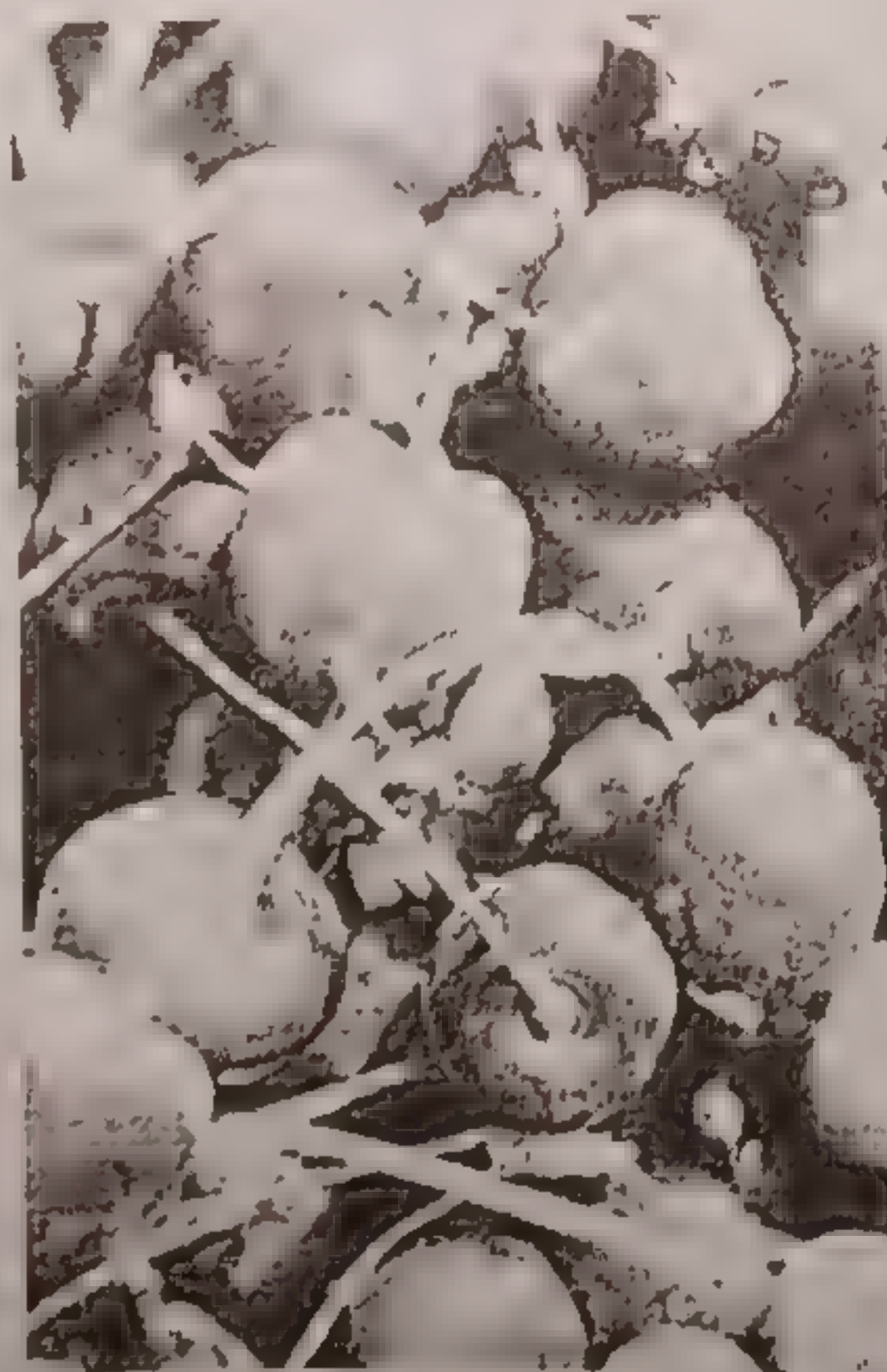
Какой садовод не мечтает вырастить в своем саду сладкие, соком брызжащие персики, нектарины, сочную, слезой отливающую алычу, мясистую черешню или более приспособленные к нашему климату абрикосы. Но мечты об урожае на этих косточковых культурах для большинства остаются несбывшимися.

Вот и выходит, что лучше синица в руках, чем журавль в облаках. Фрукты-южане можно купить на базаре, а привычные для нас вишни да сливы, не обделив себя, желательнее самим ведрами (сад должен приносить доход) нести на продажу. Но удастся это далеко не всем.

В последние годы саратовским садоводам все труднее получать хорошие урожаи самой распространенной в нашем регионе косточковой культуры — вишни. Если культуры-

«южане» страдают от морозов, то вишневые деревья буквально сгорают от монилиального ожога. Особенно трудно приходится некогда высокоурожайным сортам-трудягам — Расплетке и Владимирской.

Вопрос встает ребром: чем их заменить? Конечно же, сортами, превосходящими старые по урожайности, качеству плодов, скороплодными, регулярно плодоносящими и, вне всякого сомнения — устойчивыми к наиболее распространенным



болезням. В последние годы большинство садоводов-любителей усвоили, что практичнее приобретать саженцы районированные; те, что приспособлены к

местным почвенно-климатическим условиям.

В прошлом году ФГУ Инспектура по государственному испытанию и охране селекционных достижений по Саратовской области передала во всероссийскую экспертную комиссию документы на вишню сорта Корнеевская 305 для введения ее в Госреестр (на районирование). Саратовским садоводам есть смысл обратить на нее внимание и как можно быстрее познакомиться, пусть для начала и заочно. Начнем с описания.

Сорт создан волгоградскими селекционе-

рами Р. В. Корнеевым, Л. К. Жуковой на Дубовском плодово-виноградном опорном пункте Нижне-Волжского НИИ сельского хозяйства из семени сорта Жуковская от свободного опыления. Сорт раннего срока созревания, съемная зрелость наступает в третьей декаде июня.

Если учесть, что Волгоградская область, где сорт создан, прошел испытание и признан перспективным, — наш ближайший «территориальный» сосед, то вероятность хорошей акклиматизации вишни Корнеевская 305 не вызвала сомнений. Так и случилось. На Хвалынском госсортоучастке, где сорт проходил испытание, он показал хорошие результаты.

Теперь объясню, почему эта вишня признана перспективной. Прежде всего, за зимостой-

кость. Дерево среднерослое, с приподнятой шаровидной, средней густоты кроной.

Сорт частично самоплодный. Плодоношение смешанное: на букетных веточках и однолетних побегах. Вступает в плодоношение на 4—5 год роста. Урожайность достаточно высокая.

Плоды крупные (масса 5 граммов), округлые, темно-красные. Мякоть также темно-красная, кисловато-сладкая, хорошего вкуса. Отрыв плодов сухой или полусухой.

К достоинствам сорта следует отнести его хорошую транспортабельность и универсальное назначение плодов.

Лучшими опылителями для этого сорта признаны вишни Кентская, Растунья, Любская.

Наталия САРАНОВА

РАССКАЖЕМ О СОРТЕ

Соблюдайте севооборот

Чтобы получать в течение длительного времени стабильный урожай, надо грамотно проводить севооборот. Своими рекомендациями по этому поводу делится Зинаида Петровна Никиточкина, руководитель школы начинающего садовода.

-Что можно сказать о растениях - предшественниках?

-При размещении культур в севообороте очень важно подобрать лучших предшественников. Это культуры, которые создают наиболее благоприятные условия для тех культур, которые на следующий год займут их "квартиры" и, главное, не "наградят" своими болезнями последующую культуру.

-Так ли необходим севооборот на огородных участках?

-Конечно, на небольших огородных участках регулярно проводить севооборот трудно, не позволяет площадь. Но все же нужно стараться его придерживаться. При правильном чередовании культур почва очищается от скопища вредителей и болезней, созда-

ются благоприятные условия для улучшения почвенной микрофлоры. Повышается качество почвы и улучшается ее структура, снижается засоренность.

-Накие овощные культуры особенно нуждаются в перемене места?

- Не рекомендуется выращивать на одном и том же месте томаты, луковичные, морковь, капусту. Если вы не имеете возможности менять место посадки, то снимите хотя бы 5 см поверхностного слоя земли. Этим вы частично обезопасите от болезней свои овощи. Но работа эта трудоемкая и не всем под силу.

Учтите и другое: при бессменном выращивании одной и той же культуры в почве накапливаются не только определенные типы болезней и вредителей, а

также так называемых "своих" сорняков. Наступает утомление почвы, обеднение ее из-за дефицита необходимых элементов питания для данного растения.

-Что вы можете сказать о совмещенных по-

садках?

-Мне они очень нравятся. С одного участка снимаешь двойной урожай. Например, морковь всходит на 18-й день, не всегда угадаешь размеры грядки, можешь затоптать ее, а

если сделать окантовку из редиса, то все будет видно. Да и экономия места хорошая.

Могу так же порекомендовать многоярусные посадки. Тоже очень выгодно. Например, сажаете луковичы,

присыпаете их землей, сверху в шахматном порядке укладываете еще один слой лукович и также присыпаете. Снимите двойной урожай.

Беседовала
Ирина АНДРЕЕВА

Севооборот на огороде

Предшественники овощи	Капуста	Морковь	Ранний картофель	Редис, редька, репа, брюква	Свекла	Чеснок, лук	Зеленные	Горох, фасоль, кукуруза, бобы	Томат	Перец	Бакла- жан	Патисон, тыква, кабачок	Огурец
Капуста	-	0	+	-	0	+	+	+	+	+	+	+	+
Морковь	0	-	+	0	0	0	+	+	0	+	+	+	+
Пастернак, петрушка, сельдерей	+	-	+	0	0	0	-	+	0	0	0	+	+
Картофель	+		-			+		+	-	-	-		+
Редька, репа, брюква, редис	-	0	0	-	0	0	0	+	+	+	+	+	+
Свекла	0	0	0	0	-	+	+	+	0	+	+	+	+
Лук, чеснок	+	0	+	0	0	-	0	+	+	+	+	+	+
Горох, фасоль, кукуруза	+	0	0	+	0	+	-	-	+	0	0	+	+
Томат	0	0	-	+	0	0	0	+	-	-	-	+	+
Перец	0	0	-	+	0	+	0	+	-	-	-	+	+
Баклажан	0	0	-	+	0	+	0	+	-	-	-	+	+
Арбуз, дыня, тыква	+	+	0	0	+	0	0	+	0	+	+	-	-
Патисон, кабачок	+	+	+	0	+	0	0	+	+	+	+	-	-
Огурец	+	0	0	0	0	0	0	+	0	+	+	-	-
Земляника		+		+		+	+	+				-	-

Знак + лучшие предшественники. Знак 0 удовлетворительные предшественники. Знак - плохие предшественники.

Таблица составлена В.М. Барадичевой, доцентом кафедры плодовоощеводства СГАУ им. Н.И. Вавилова

РАССКАЖЕМ О СОРТЕ

Тыкву Улыбка называют "порционной"

Тыквы по форме и размеру бывают самые разные: крупные, средние, мелкие.

сразу весь съел.

Есть и другое достоинство у этого сорта тыквы - она растет кустом. Улыбка словно предназначена для тех садоводов, у которых маленькие участки.

Эту тыкву сажают

цами в теплую землю на глубину 3-5 см. Чтобы быстрее появились всходы семена можно заблаговременно прорастить. Расстояние между кустами должно быть около 70 см. Пер-

плодов весом от 800 г до 1500 г. Толщина стебля у этого сорта тыквы бывает около 4-5 см. Семена мелкие, но также вкусны, если их пожарить.

Многие читатели ин-

новенной или крупноплодной. А вот с кабачками тыква первоначально может быть использована для посадки Улыбки (немного семян ее есть в редакции), то остерегай-

Тыкву Улыбка называют "порционной"

Тыквы по форме и размеру бывают самые разные: крупные, средние, мелкие.

Тыква улыбка, о которой мы хотим вам рассказать, мелкая тыква. Но именно за это она и получила другое свое название: порционная. Представьте как удобно: разрезал плод и

сразу весь съел.

Есть и другое достоинство у этого сорта тыквы — она растет кустом. Улыбка словно предназначена для тех садоводов, у которых маленькие участки.

Эту тыкву я сажаю второй год. Агротехника ее такая же, как у кабачков. Семена сажают одновременно с огур-

цами в теплую землю на глубину 3–5 см. Чтобы быстрее появились всходы семена можно заблаговременно прорастить. Расстояние между кустами должно быть около 70 см. Первые плоды созревают в конце июля — начале августа. Лежат до января.

С одного куста получается примерно 5–8

плодов весом от 800 г до 1500 г. Толщина стеблон у этого сорта тыквы бывает около 4–5 см. Семена мелкие, но также вкусны, если их пожарить.

Многие читатели интересуются, переопыляются ли между собой тыквы? Нет. Никогда мускатная тыква не переопылится с обыч-

ной или крупноплодной. А вот с кабачками тыква переопылиться может. Так что если вы надумаете посадить Улыбку (немного семян ее есть в редакции), то остерегайтесь соседства с кабачками!

Валентина МИХАЙЛОВА,
агроном

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Определяем качество семян

"Что посеешь, то пожнешь" — гласит народная мудрость. В правоте её огородники убеждаются каждый год.

От семян, которые мы подготовим к весенним посевам, будет зависеть урожай. Чтобы наши труды не пропали даром, очень важно выбрать семена качественные.

Существует ряд критериев, по которым оцениваются свойства семян. Жизнеспособность, чистота — эти параметры обычно проверяются в семеноводческих хозяйствах. Правда, иногда возникает необходимость в домашних условиях их перепроверить. Ведь качество продаваемых семян зачастую оставляет желать лучшего.

Всхожесть, выполненность и энергию прорастания желательно проверять перед посевом, особенно в тех случаях, если семена были закуплены впрок и срок их хранения на пределе.

Жизнеспособность характеризуется содержанием в посадочном материале полноценных

семян. Чтобы его определить, необходимо из имеющихся у вас семян отобрать только целые, не дефектные семена.

Чистота — содержание в приобретенном посадочном материале семян основной культуры, выраженное в процентах. Ведь кроме полноценных семян в пакетах, которые мы покупаем в магазинах, развешивают или с рук, иногда встречается различный мусор (семена сорняков или примесь других культур, песок, земля, растительные остатки).

Выполненность семян (масса 1000 семян). Чем крупнее семя, тем больше содержится в нём питательных веществ, тем быстрее оно прорастет и тем лучше молодое растение пройдет начальный рост, что способствует повышению его продуктивности.

Не всегда можно отделить щуплые семена от

полноценных визуально, поэтому их высыпают небольшими порциями в 3–5%-ный раствор поваренной соли (3–5 г соли на 100 мл воды) и хорошо размешивают. Концентрация солевого раствора зависит от вида культуры. Так, для семян томата, перца, баклажана берут 5%-ный раствор, а для огурца и других тыквенных — 3%-ный. Через 5–7 минут тяжелые семена оседают на дно, а легкие, щуплые всплывают. Всплывшие семена удаляют, а оставшиеся промывают несколько раз под проточной водой и просушивают.

Один из самых важных показателей — всхожесть. Её определяют путем проращивания семян при оптимальных условиях. Для этого на дно блюдца кладут слой марли, тонкой ткани, а правильнее — фильтровальную бумагу, и увлажняют их. Сверху выкладывают семена, прикрывают и ещё раз увлажняют. После этого можно накрыть другим блюдцем, а лучше замоченные семена вложить в полиэтиленовый мешочек.

Семена должны быть постоянно влажными, однако излишняя влага затруднит доступ к ним воздуха, поэтому нужно следить, чтобы они не задохнулись.

Температура, при которой происходит проращивание, зависит от культуры. Так, семена холодостойких культур начинают прорастать при температуре 2–4°C, оптимальной для них является температура 18–20°C. Семена теплолюбивых культур трогаются в рост при температуре 12–16°C, а оптимальная температура для них 22–25°C.

По числу проросших семян и определяют всхожесть в процентах.

Энергия прорастания характеризуется дружностью и скоростью появления всходов. Определяется она количеством проросших семян за определенный срок. Чем выше энергия прорастания, тем быстрее мы получим дружные всходы.

Методика проверки энергии прорастания та же, что и при определении всхожести. Только промежуток времени, отведенный для её оп-

Название культуры	Энергия прорастания (дни)	Всхожесть (дни)
Арбуз,	4	10
Дыня	3	8
Тыква, огурец	3	7
Баклажан	7	14
Перец	7	15
Томат	5	10
Горох, фасоль	4	8
Горчица	3	6
Капуста	3	8
Морковь, свекла	5	10
Сельдерей	8	18
Петрушка	7	14
Редис, редька, репа	3	6
Лук	5	12
Любисток	5	21
Салат	5	10
Укроп	10	21
Шпинат	7	14

ределения, значительно короче, чем при определении всхожести.

Следует учитывать, что для каждой культуры существует свой срок хранения семян, по истечении которого их посевные качества значительно ухудшаются. Так, семена пастернака можно хранить не более 2 лет;

укропа, петрушки,

сельдерея, лука — 3 года; щавеля, моркови, салата, шпината, перца — 4 года;

редиса, капусты, свеклы, репы, ревеня — 5 лет; тыквы, кабачка — 6 лет; томата, гороха, кукурузы — 7 лет;

баклажана, огурца, дыни, фасоли — до 9 лет.

Татьяна БОЧАРОВА,
агроном

Уход за комнатными цветами в зимнее время

В предыдущем номере мы говорили о том, как уберечь комнатные цветы от зимних стрессовых ситуаций — недостатка света, сухого воздуха, сквозняков. Большую роль в выживании ваших зеленых питомцев играют поливы и подкормки. Не менее важно защитить их от болезней и вредителей.

В зимний период цветущие растения подкармливать нужно, но нормы удобрений в это время снижают по сравнению с летней вдвое. Так, можно ограничить подкормки 0,1% раствором полного минерального удобрения (10 г на 10 л). Можно самим составить удобрительную смесь, взяв 4 г аммиачной, 5 г суперфосфата, 1 г калийной соли.

Систематически (1–2 раза в месяц) протирайте листья от пыли. При

появлении сосущих насекомых (тли, белокрылки, щитовки, мучнистого червеца) растения следует промывать 1 раз в неделю мыльной водой (10 г на 1 л). Полезно в мыльный раствор добавить мелко нарезанный лук или чеснок (1 чайная ложка на 250 г воды).

Химические средства зимой лучше не использовать. Если завелся клещик, растения ежедневно обмывают довольно горячей (чтобы терпела рука) водой.

Корням необходима аэрация. Поэтому поверхность земли в горшках рыхлят, не допуская образования корки и уплотнения. Верхний, зазеленевший от мхов (при их появлении появляется) слой земли, удаляют.

Болотные культуры — ципрусы, изолеписы, понтедерии — не должны находиться в это время в чрезмерно сырой земле. Им полезна некоторая подсушка для лучшего дыхания корней.

Раз в месяц проверяют состояние растений, находящихся в стадии глубокого покоя: глосиний, ахименесов, колерий, каладиумов. При сморщивании клубней субстрат слегка увлажняют. Загнившие участки обрезают до здоро-

вой ткани, присыпают древесным углем, серой, фундазолом. Клубни подсушивают.

В феврале клубни бегоний, глосиний пересаживают в новую землю (в 10–12 см горшки), предварительно очистив от остатков старых корней. Пересаженные цветы поливают и ставят на светлое место.

Делят и рассаживают корневища ахименеса, колерии. Подсохшие клубни перед посадкой несколько дней выдерживают в речном песке, смоченном слабым раствором марганцовки.

Можно начинать черенковать гортензии, бегонии, герань. В это же время можно обрезать фуксию, невесту (колокольчик майи), используя черенки для размно-

жения.

Не забудьте провести перевалку папоротников, фикусов и других растений, если они росли в тесной посуде. При пересадке следует обрезать подгнившие корешки, присыпав их древесным углем.

Новый горшок должен быть на 2–5 см в диаметре больше прежнего (в зависимости от силы роста растения). Перед пересадкой глиняные горшки желательно погрузить на 1–2 часа в воду.

Из подвала в комнаты пора занести зимующие гортензии. Помните: их следует опрыскивать 2 раза в день теплой водой и поливать.

Зимние поливы многих комнатных цветов сводят к минимуму. Для каждой культуры — свои

особенности. Так, незимовитные кантусы поливают очень редко, всего один раз в месяц, а живые камни (конофитумы, литопсы, плейоспilosы) еще реже, или не поливают совсем. Цикламены держат в прохладном месте (12–15°C) и поливают только с поддона, воду сливают через 0,5 часа. Азалии и камелии иногда полезно увлажнять снегом, положив его в горшочек на поверхность земли.

Бромелиевые, находящиеся в стадии покоя, поливают умеренно, виды, цветущие зимой (бильбергия, фризия), поливают чаще и обязательно теплой водой.

Наталия ТИЩЕНКО,
научный сотрудник СХИ
СГАУ им. Н. И. Вавилова

Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Опасайтесь клещей

Лимон часто страдает от обыкновенного паутинного и красного цитрусового клещей. Невооруженным глазом этих вредителей и не увидишь, поскольку они крошечные, размером от 0,2 – 0,4 мм. Однако появление зеленовато-желтых или темно-красноватых точек на листьях должно вас насторожить.

Паутинный клещ, питаясь с нижней стороны листовой пластинки, вызывает характерную мраморность, пожелтение и массовый сброс

листьев. При сильном повреждении можно на лимонном деревце заметить тонкую оплетающую паутинку на всех побегах, где когда-то

росли листья. Красный цитрусовый клещ нередко питается и на верхней стороне листьев, а потому более заметен.

Меры борьбы с сосущими вредителями весьма разнообразны. Иногда против клещей достаточно устроить растениям чуть теплый душ. Его проводят раз три – четыре в неделю.

Из народных средств можно порекомендо-

вать настой чеснока. Приготовить его нетрудно: 3 головки размельченного чеснока залить 0,5 л водки и неделю настоять в темном месте, после чего отфильтровать. Для опрыскивания разбавить 2 столовые ложки настоя в 1 л воды. Можно в рабочий раствор добавить кусочек мыла (4 – 5 г).

Этот же настой можно использовать против

других сосущих вредителей: щитовок, ложнощитовок, червецов, тли.

При высокой численности клещей спасти растение может только химия. В весенне-летнее время лимон нужно вынести на балкон, лоджию или во двор и обработать фитовермом (2 мл на 1 л воды), фосбецидом (5 мл на 1 л), карбофосом (9 г на 1 л) или специальным препара-

том против клещей — неороном (1,5 – 2 мл на 1 л).

Чтобы избежать ожогов на цитрусовых культурах, все опрыскивания желательно проводить под вечер или в пасмурную погоду. Перед обработкой химпрепаратами растения обязательно следует обрызгать водой из пульверизатора.

Ирина РАДИНА

Вопрос - Ответ

ФИ-
КУС СТАЛ СБРАСЫ-
ВАТЬ ЛИСТЬЯ (ПО 3-4
ЛИСТОЧКА В ДЕНЬ).
ФИКУСУ 3 ГОДА, НЕ-
РАСНО...

гут сбрасывать листья
от излишнего полива
или от сухости возду-
ха. Но фикус пересаживать не следовало. Сей-

место, желательно с
дополнительным освещением, и надеть
сверху пакет на два —

ПОЯВИЛАСЬ СУХАЯ
КАЙМА. ЧТО ДЕЛАТЬ?
Ю.Аникина,
Красный Ник

СБРОСИЛ ЛИСТЬЯ.
СЕЙЧАС ИЗ БОКОВОЙ
ПОЧКИ ПОЯВИЛСЯ ОТ-

А ОН ПЕРЕСТАЛ РАС-
ТИ. ЧТО Я НЕПРАВИЛЬНО

лиственной пластинки, вызывает характерную мраморность, пожелтение и массовый сброс

лимонном деревце заметить тонкую оплетающую паутинку на всех побегах, где когда-то

стопили чутый теплый душ. Его проводят раз три - четыре в неделю. Из народных средств можно порекомендо-

вать в рабочий раствор добавить кусочек мыла (4 - 5 г). Этот же настой можно использовать против

ботать фитосвермом (мл на 1 л воды), фосба-цидом (5 мл на 1 л), карбофосом (9 г на 1 л) или специальным препара-

зательно следует обра-батывать водой из пульверизатора. Ирина РАДИНА

Вопрос - Ответ

ИВОЛИСТНЫЙ ФИКУС СТАЛ СБРАСЫВАТЬ ЛИСТЬЯ (ПО 3 - 4 ЛИСТОЧКА В ДЕНЬ). ФИКУСУ 3 ГОДА, НЕДАВНО ПЕРЕСАЖЕН. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ, ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ?

А.Буланова,
г. Саратов.

Отвечает Наталья Тищенко, научный сотрудник СГАУ им. Н.И. Вавилова.

Комнатные цветы, в том числе фикусы, мо-

гут сбрасывать листья от излишнего полива или от сухости воздуха. Но фикус пересаживать не следовало. Сейчас у растения наступила стадия покоя, и в это время беспокоить его нельзя ни в коем случае. Поврежденные при пересадке корни не успеют быстро восстановиться, могут загнить, возможна даже гибель растения. В вашем случае рекомендуется поставить цветок в теплое

место, желательно с дополнительным освещением, и надеть сверху пакет на два - три дня, чтобы меньше испарялась влага, т.к. корни вашего фикуса повредились и впитывают мало воды. А подкармливать растение после пересадки нельзя. Подкормку начинают недели через две.

НА ЛИСТЬЯХ ФИКУСА ОБЫЧНОГО И ДИФФЕНБАХИИ С КРАЕВ

ПОЯВИЛАСЬ СУХАЯ КАЙМА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ю.Аникина,
Красный Кут.

Это может быть от сухого воздуха, от перелива. Советуем сделать кювет (длинный ящик) с мокрым песком для равномерного испарения влаги и поставить рядом с растением или установить на батарею поддон с водой. Испарения насытят воздух влагой.

КРОТОН В АВГУСТЕ

СБРОСИЛ ЛИСТЬЯ. СЕЙЧАС ИЗ БОКОВОЙ ПОЧКИ ПОЯВИЛСЯ ОТРОСТОК. ЧТО ДЕЛАТЬ?

О.Гордиевская,
Вольск.

Сейчас можно отрезать верхушку, если она сухая, на 1 - 2 см выше распутившейся почки и замазать это место углем. Пока кротон ни в коем случае не пересаживайте.

ПЕРЕСАДИЛА ЦВЕТОК ИЗ МАЛЕНЬКОГО ГОРШКА В БОЛЬШОЙ,

А ОН ПЕРЕСТАЛ РАСТИ. ЧТО Я НЕПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛА?

И.Пантюхина,
Балаково.

Пересаживать растение из маленького горшка в большой нельзя. Нужно увеличивать размеры постепенно по мере роста. При пересадке осторожно снимать верхний слой земли и стараться не повредить корни, чтобы не уменьшался приток питательных веществ.

Точка зрения

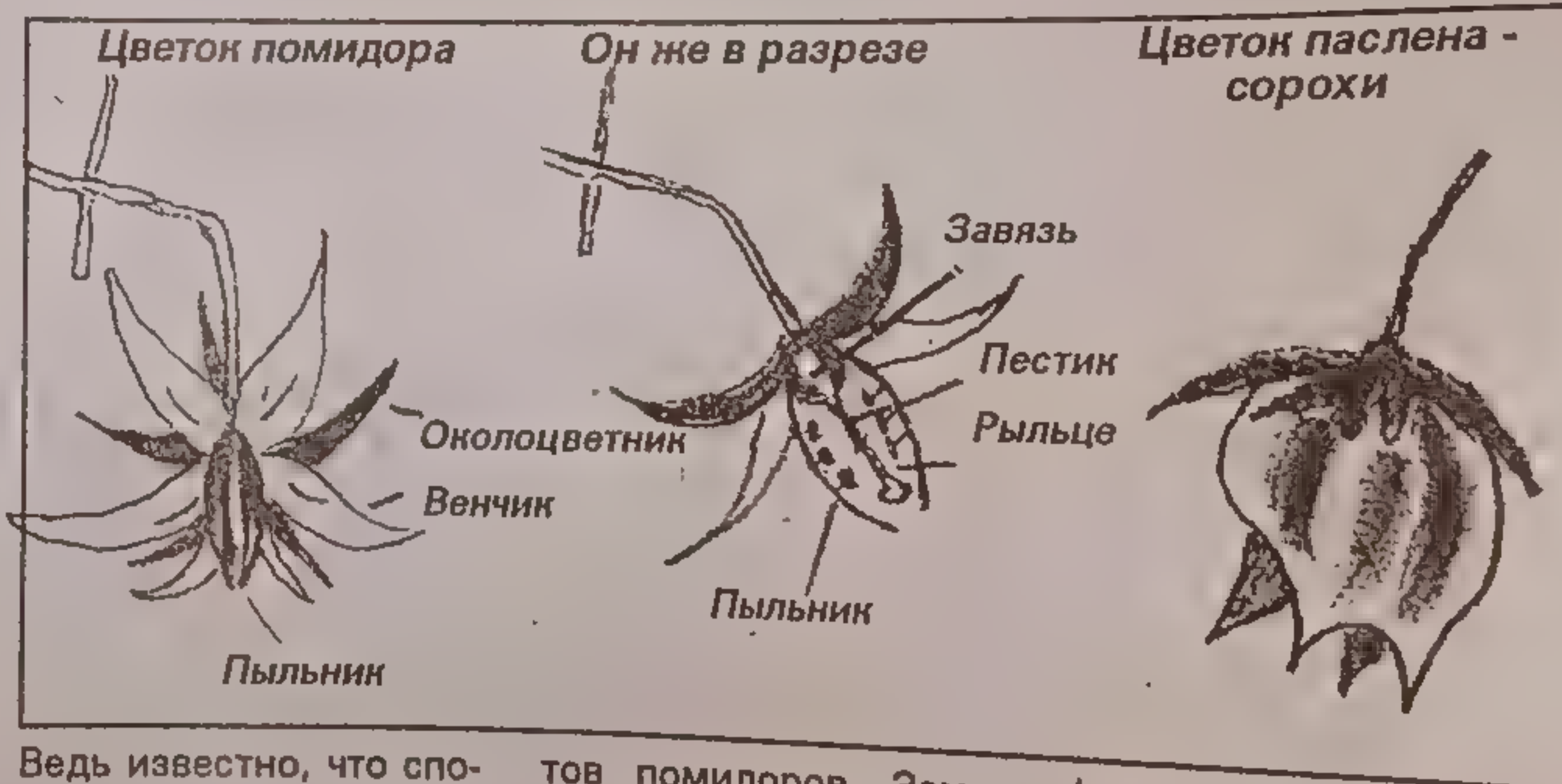
Секрет помидорного цветка

Если сорвать цветок какого-либо растения, выделить в нем тычинку (пыльник) и коснуться ею стекла, то на нем останется пятнышко, состоящее из большого количества пыльцевых зерен, прекрасно видимых в микроскоп. А вот с помидорным пыльником (рис.1) такого не получится: сколько бы мы не стучали им по стеклу, следов пыльцы не останется. Где она?

Возьмем нож и разрежем пыльник вдоль, рассмотрим, что внутри. Оказывается, он полый. Внешняя сторона - просто гладкий желтый карнас. Внутри на этом карнасе растут стебельки, так называемые столонки. На конце каждого стебелька находится головка, в которой и созревают круглые, мелкие, бесцветные пыльцевые зерна. Цветки у всех пасленовых смотрят вниз, и пыльце некуда деться, кроме как упасть на пестик, заты-

кающий отверстие в конце пыльника. Оплотворенный сам собою цветок сбрасывает ненужный венчик с пыльником, рыльце пестика засыхает и развивается в плод.

Получается, что венчик цветка, привлекающий насекомых, как бы и не нужен. Растение приспособилось к самоопылению, что позволяет ему сохранять собственную индивидуальность в потомстве. Эволюционный тупик? Или защита от врагов извне?



Ведь известно, что споры некоторых гнилостных грибков, маскируясь под пыльцу, проникают внутрь завязи во время цветения, используя влажное и липкое рыльце пестика (гниль донца помидоров).

Самоопыление добавляет проблем организациям, занимающихся выведением новых сор-

тов помидоров. Заметим, что гибридов первого поколения F1 помидоров в продаже гораздо меньше, чем гибридов огурцов, не имеющих защиты от перекрестного опыления.

Интересен механизм автоматической регуляции плодоношения пасленовых. Если по какому-либо причинам завязь не оплодотворена

(пыльца не созрела), цветок сбрасывается вместе с околоцветником. Это указывает на ослабленность растения, какой - то неблагоприятный фактор, а еще на то, что семена растению не нужны. Например, картофель, цветет, редко завязывает плоды - все его ресурсы направлены на образование клубней,

которыми он в основном и размножается, а цветы отваливаются с ножкой. А редкий пока у нас пепино склонен образовывать массу пасынков, которыми он, укореняясь, размножается у себя на родине. Чтобы пепино не сбрасывал цветы и плодоносил, пасынки следует удалять.

Вернемся к помидорам. Способность самоопыляться у них прекрасная, поэтому первая кисть самая крупная, а выше по стеблю все мельче и мельче, хоть и много. Но если вмешаться и, сжав зубы от жалости, выщипнуть первые цветки, то куст будет наращивать зеленую массу и матереть, зацветет уже не юной, но взрослым, и одарит огородника гораздо большим количеством крупных помидоров.

Аптекарские огороды...

Еще великий Тимирязев говорил, что от зеленого листа берут начало все проявления жизни на земле. Именно растения, в первую очередь дикорастущие (выращивание культурных растений зародилось не так уж давно), дали человеку все необходимое — пищу, одежду, лекарство, жилье и тем самым создали все условия для появления жизни на земле.

Сегодня доказано, что первым лечебным средством, использованным для борьбы с болезнью, были растения... Впервые лекарственные растения стали выращивать 400 лет назад. В России лечебные травы выращивались на специально отведенных местах, так называемых «аптекарских огородах».

• Со всего света Гнойные раны лечат... мухи

Ученые Уэльса получили высокую награду за разработку необычного способа борьбы с тяжелыми гнойными ранами.

Для этой цели используются личинки мух, которых получают особым путем. Мух держат в закрытой комнате, где они откладывают яйца в свиную печень. Яйца отбираются, очищаются и таким образом обеспечивается стерильность личинок. Вот эти личинки и запускают в рану. И они очень быстро очищают ее от мертвых тканей. Личинки используются для лечения язв на ногах, пролежней, участков омертвения у больных сахарным диабетом, других инфицированных ран.

• Совет по сезону

Поможет чесночная настойка

Все знают, что в холодное зимнее время нельзя есть замерзшие фрукты, пить холодную воду. Однако практически никто этому золотому правилу не следует, и в результате — карантин на диване с насморком и больным горлом. У меня на такой случай всегда в холодильнике стоит волшебная настойка. Рецепт очень прост. Взять 200 г чеснока, растолочь его деревянной толкушкой в фаянсовой посуде, всыпать в поллитровую бутылку водки и дать настояться 10 дней. Полоскать горло 2 — 3 раза. Достаточно столовой ложки для одного полоскания.

Людмила РЕШЕТОВА

К сведению тех, кто пожелает принять это внутрь. Делать этого не стоит, так как чесночную настойку в лечебных целях пьют каплями, иначе на следующий день вас будут мучить очень неприятные ощущения. И, конечно, ее не следует давать для лечения детям.

Настойка от подагры растет на подоконнике

Знакомые дали комнатное луковичное растение для натирания от радикулита и других болезней. Когда натрешь — сильное жжение, но боль все же проходит. Хотелось бы узнать название этой луковицы и как лучше ею лечиться?

Минеева Н.П. г. Балаково

Среди цветоводов — любителей это растение известно как индийский лук или птицемлечник. Многие любители окрестили его цветком — аптекой, способствует этому молва о чудодейственной целебной силе лука, хотя сведений по использованию его в официальной медицине нет. В народной медицине используют для лечения листья, соцветия и саму луковицу. Из них готовят сок и настойки.

Настойка из индийского лука

В дело идут листья и цветочные стрелки. Их заливают спиртом или водкой. Настаивают в сосуде из темного стекла в прохладном месте. Используют в виде компрессов при радикулитах, ушибах, нарывах, ранениях, опухолях.



Уважаемые читатели!

Если вас интересует тот или иной вопрос, касающийся использования лекарственных трав, траволечения, вы можете позвонить в редакцию или обратиться письменно. Мы постараемся найти ответ на него.

Наш телефон
26 - 57 - 22.

Настойку можно втирать при остеохондрозе, отложении солей.

Сок из индийского лука

Отжимают его из листьев, он бесцветный, не имеет запаха. Применяют при зубной боли. Ватку смачивают и кладут на больное место. При головной боли натирают виски. При радикулите сок нужно втереть в поясницу, укрыть больное место платком, после этого лечь, укрывшись одеялом. Сок действует очень быстро и жжет в течение 7 — 10 минут очень сильно. Потом жжение прекращается, боль стихает.

• Вы просили рассказать

РАССКАЖИТЕ О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ СЕМЯН РЕПЕЙНИКА И ЛЮБИСТОКА?

Вопрос по телефону.

Семена лопуха прописывали как мочегонное и слабительное средство. Заваривали их настой из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, настаивали 20 минут и пили по полстакана 2 — 3 раза в день.

О целебных свойствах семян любистка сведений нет. Но семена, истолченные в кофемолке или ступке, могут быть использованы в пищу как пряность вместо перца, петрушки. Кстати, семена имеют не такой острый вкус, как листья.

Семена репейника (лопуха) как лекарственное средство не используются. У лопуха используются листья и корни. Листья собирают в июне — сентябре, а корни осенью. Причем используют корни первого года. Более старые корни в лечебных целях не используются.

Корни лопуха

• В домашнюю аптечку

Воробейник

ли". Болевые ощущения сводились к минимуму.

физ, угнетая образование половых гормонов

го залить 250 мл кипятка. Настаивать 2 часа

очень быстро очищают ее от мертвых тканей. Личинки используются для лечения язв на ногах, пролежней, участков омертвения у больных сахарным диабетом, других инфицированных ран.

циальной медицине нет. В народной медицине используют для лечения листья, соцветия и саму луковицу. Из них готовят сок и настои.

хладным местом. Используют в виде компрессов при радикулитах, ушибах, нарывах, ранениях, опухолях.



минут очень сильно. Потом жжение прекращается, боль стихает.

бирают в июне-сентябре, а корни осенью. Причем используют корни первого года. Более старые корни в лечебных целях не используются.

Корни лопуха улучшают обмен веществ, оказывают мочегонное, легкое слабительное, кровоочистительное действие.

● В домашнюю аптечку

Воробейник лекарственный

У каждого народа, в каждом регионе сложились свои особенности траволечения. Они основаны на применении растений местной флоры.

Для жителей Саратовской губернии травы степей и меловых гор, наиболее целебны. Их энергетика, химический и микроэлементный состав действуют мягко и опосредованно. Видимо, сказывается сходство процессов в растительных и животных организмах на уровне клетки.

Если быть внимательным, то среди степных колючек да ромашек можно различить довольно зеленое, шершавое и не очень выразительное растение – воробейник лекарственный.

Знакомьтесь: каменное семя

Определить воробейник с первой попытки не так уж просто. Цветки его, мелкие, беловатые, едва различимые. Но есть у него одна особенность – это плоды: четыре орешка, напоминающие белые, гладкие, как бы лакированные шарики. В народе они больше известны под названием "орешки" и "семечки". Возможно, за это называют воробейник: каменное семя, журавлиное семя, а иногда – жемчужная трава.

В народной медицине славян орешки собирали тот час же после со-

зревания, когда они блестят издали, на расстоянии. Перезревшие семена выпадают и для лекарства не годятся.

Целительные свойства

Каменное семя обладает высоким содержанием минеральных веществ (до 50%). Преобладают кальциевые соли и кремниевая кислота. Высоким содержанием кремниевой кислоты, видимо, и обусловлено основное свойство воробейника – "камнедробильное". В "Целебном травнике" 1871 года так упоминалась жемчужная трава: "Семенам этого растения приписывают

ли". Болевые ощущения сводились к минимуму. А еще любили предки-славяне жемчужную траву за послабление при запорах, за снятие боли при "ломотных страданиях" в суставах.

Кому и как помогает воробейник

Целебная сила жемчужной травы заключается в возможности влиять на гормональный фон организма. Под воздействием экстракта или спиртовой настойки из сухих листьев воробейника лекарственного прекращается действие тиреотропного гормона и тормозится деятельность щитовидной железы. Воробейник – одно из немногих растений, обладающих выраженным лечебным эффектом при диффузном и узловом токсическом зобе. Практика траволечения не раз убеждала меня, что воробей-

физ, угнетая образование половых гормонов (прекращается созревание фолликулов). С древнейших времен женщины индейских племен Северной Америки использовали вытяжку из воробейника для предупреждения беременности.

Не зная ничего о фолликулах и гипоталамизме, они добивались результата, принимая отвар травы один или два раза в месяц. Не давали отвар лишь девушкам, у которых не закончился период полового созревания, так как прием воробейника затормаживает половое развитие и реф-



го залить 250 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день при простудных заболеваниях, головной боли, артритах, заболеваниях щитовидной железы (зоб), туберкулезе и как слабительное.

3. Старинный рецепт лечения кори: 7,5 г порошка травы с семенами залить 200 мл кипятка и кипятить 5 минут на слабом огне. Настоять, процедить. Выпить в течение дня на пустой желудок. Сыпь быстро исчезнет.

4. Одну столовую ложку (с верхом) порошка травы (с семенами) залить 200 мл подсолнечного масла. Нагреть в духовке (печи, на водяной бане) 2 часа, не давая закипать. Процедить. Применять наружно при грибка, язвах, дерматитах, экземах.

Существуют и другие виды этой уникальной травы – воробейник полевой (румяница), воробейник краснокорневой. Но о них в следующий раз.

Игорь ЛЕВОЧКИН, травник

Тел. для справок: 41-27-04 (пон., пятн. с 12 до 14 часов)

Невостребованно и недоуменно покачиваются пока на степном ветру каменные семена жемчужной травы. Из года в год "сачком прозябает" её бесценная композиция целебных сил. Не проходите мимо. Возможно, именно эта трава станет спасением для вас или ваших близких!

ник целесообразно использовать как отдельно, так и в сложных травяных сборах в качестве основного лечебного средства при заболеваниях щитовидной железы.

Кроме того, установлено, что растение оказывает воздействие непосредственно на гипо-

родовые схватки.

Рецепты:

приготовление и прием

1. Плоды воробейника в виде порошка можно принимать 3 раза в день от 2 до 5 г при камнях в почках и мочевом пузыре.

2. Две чайные ложки травы с семенами воробейника лекарственно-

● Народный рецепт при ревматических болях

Мазь из растительного масла и красного перца

Из настойки красного перца в смеси с подсолнечным маслом в равных долях сделать мазь. Эту мазь втирают при ревматических болях в суставах. В начале смазанный участок начинает болеть еще больше, сильно жжет. Постепенно боль уменьшается, затем постепенно проходит.

Десны

«задышали»

Многих настигает такая болезнь, как пародонтоз. Есть очень простое средство. Попробуйте ежедневно полоскать рот раствором соли: одна чайная ложка на 0,5 стакана воды. У вас возникнет ощущение, что десны "задышали", а неприятные ощущения исчезли.

Любовь РЕШЕТОВА

«Хозяйство водить - не разиня рот ходить».
Русская пословица

Я ЛЮБЛЮ БЫСТРО ГОТОВИТЬ...

Тратить как можно меньше времени на приготовление пищи стало моей целью, а теперь превратилось в хобби

Рецепты для молодых хозяек: и муж сыт, и на себя время остается...

Как же научиться быстро готовить, чтобы и на себя время оставалось? С такими трудностями я столкнулась, когда родился сын. Хочу поделиться некоторыми блюдами, на которые у меня уходит не более 15 минут, остальное — дело духовки и плиты.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ

0,5 кг картофеля, 4 яйца, 1 банка консервов лосося в собственном соку, 1 большая луковица, 1/4 ст. молока, соль, перец по вкусу.

Перемешать вареный картофель, 4 желтка, размятый лосось, нарезанный лук, молоко. Посолить, поперчить, уложить в сковороду или огнеупорную посуду, залить взбитыми белками и запекать в духовке.

КУРИЦА В СОБСТВЕННОМ СОКУ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В БАНКЕ

Курицу (или окорочка) порубить, посолить, поперчить. Положить в литровую банку (без добавления воды!), сбрызнуть соком свежего лимона, накрыть стеклянной крышкой и поставить в холодную духовку на маленький огонь (иначе лопнет банка). Курица бывает готова через 1 час.

КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВОВ ИЗ САРДИНЫ

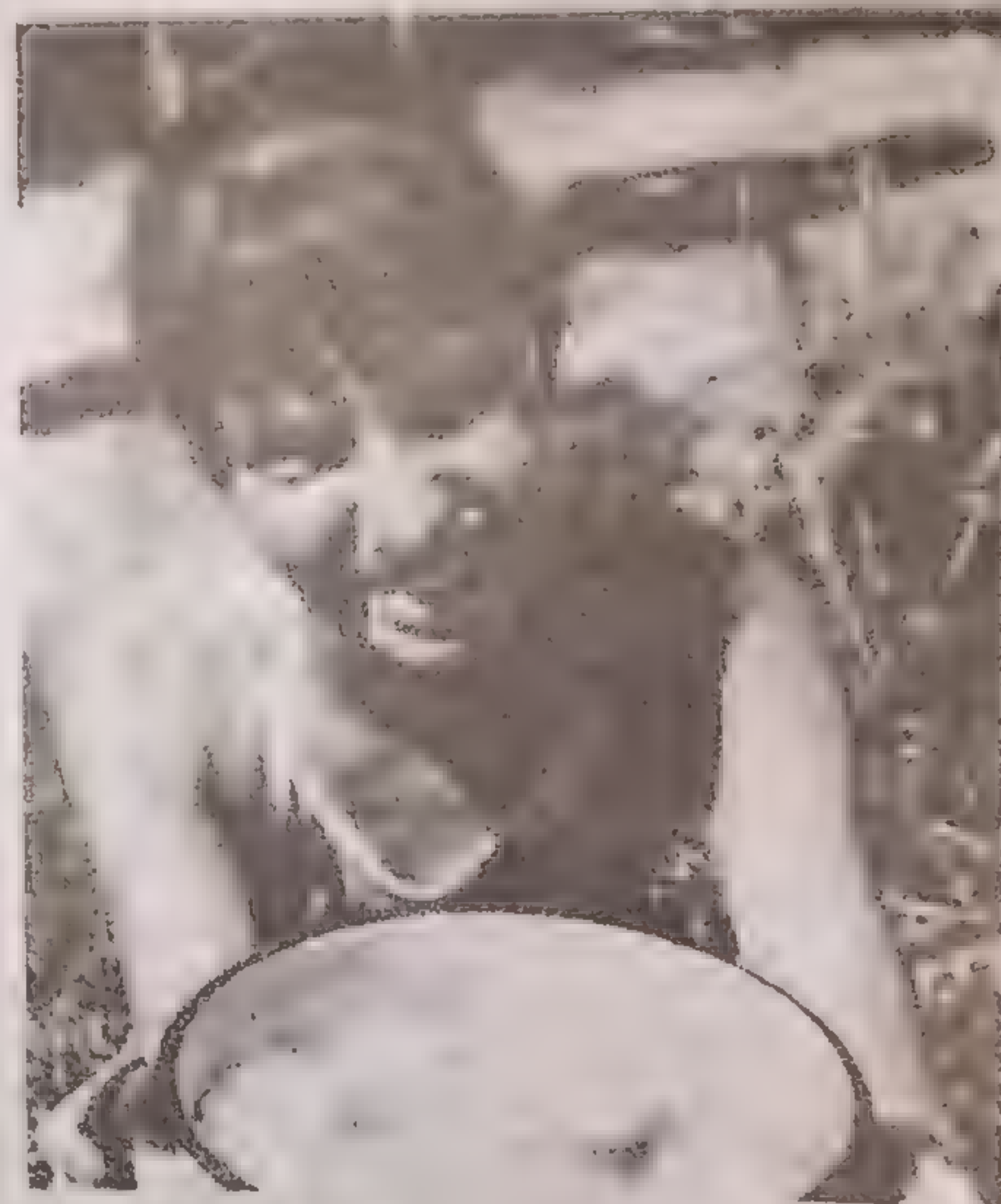
Отварить 1 стакан риса, остудить. Если готовите для ребенка, из сардины лучше выбрать кости, размять, перемешать с вареным рисом, солью, добавить яйцо и немного муки. Сделать котлеты и поджарить на подсолнечном масле.

РУЛЕТКИ

Вам понадобится 0,5 ст. воды или молока, 0,5 пакетика дрожжей или 2 ст. ложки обычных дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 ст. сахара, 2 яйца, 0,5 пачки маргарина, мука.

Сделать жидкую опару из молока, дрожжей, соли, сахара, оставить на 15 минут, затем добавить яйца, маргарин, оставшуюся муку. Раскатать тесто, посыпать сахаром и на выбор: мак, корица, кокосовая стружка. Тесто с начинкой свернуть рулетом, нарезать, испечь в духовке.

Знакомая картина: стоишь, паришься на кухне, готовишь и так два — три часа. А подаешь на стол — через двадцать минут все твои труды съедают...



БЫСТРЫЙ ТОРТ

Смешать 200 г маргарина, 1 ст. сахара, 3 яйца, чайную ложку соды, взбить, затем добавить 3-4 ст. муки.

Замесить тесто. Отделить от основной массы кусочек и положить в морозилку. Оставшееся тесто выложить на противень, как для пирога, положить сверху начинку из варенья. Сверху на терке потереть замороженный кусочек, затем печь.

СЛАДКАЯ КОЛБАСА

0,5 кг печенья пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки ка-

као, 100 г масла, орешки, немного молока.

Все перемешать, добавив немного воды или молока. Из получившейся массы сделать колбасу, обернуть целлофаном и положить в морозилку.

САЛАТ "ФОНАРИК"

Взять зеленый, красный, желтый перцы, порезать их соломкой. Отварить по 50 г красной и белой фасоли (или купить готовую, консервированную в банках). В салатнице перемешать перец, фасоль, 50 г маслин, соль, заправить подсолнечным маслом или майонезом.

ку. Через два часа ее можно есть.

КОЗИНАКИ ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Овсяные хлопья пожарить на сковороде в небольшом количестве масла до образования коричневого цвета. В кастрюлю всыпать 3 ст. ложки сахара, добавить воды столько, чтобы сахар только намок, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий сахар добавить поджаренный геркулес, быстро перемешать и быстро высыпать в смазанную маслом форму, сгладив ложкой неровности. Остудить. Это блюдо очень любит мой маленький сын.

ПОНЧИКИ

1 ч. ложка дрожжей, 0,5 л воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сахара, подсолнечное масло, сахарная пудра, мука.

Дрожжи развести в воде, добавить яйцо, соль, сахар, муку, замесить тесто, поставить подходить на горячую баню. Когда тесто подойдет, катать из него колечки и жарить в масле. Посыпать готовые пончики сахарной пудрой.

Ирина КОШКИНА

КУРИЦА В СОБСТВЕННОМ СОКУ, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В БАНКЕ

Курицу (или окорочка) порубить, посолить, поперчить. Положить в литровую банку (без добавления воды!), сбрызнуть соком свежего лимона, накрыть стеклянной крышкой и поставить в холодную духовку на маленький огонь (иначе лопнет банка). Курица бывает готова через 1 час.

Сделать жидкую опару из молока, дрожжей, соли, сахара, оставить на 15 минут, затем добавить яйца, маргарин, оставшуюся муку. Раскатать тесто, посыпать сахаром и на выбор: ман, корица, кокосовая стружка. Тесто с начинкой свернуть рулетом, нарезать, испечь в духовке.

кусочек и положить в морозилку. Оставшееся тесто выложить на противень, как для пирога, положить сверху начинку из варенья. Сверху на терке потереть замороженный кусочек, затем печь.

СЛАДКАЯ КОЛБАСА

0,5 кг печени пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки на-

кусочек и положить в морозилку. Оставшееся тесто выложить на противень, как для пирога, положить сверху начинку из варенья. Сверху на терке потереть замороженный кусочек, затем печь.

САЛАТ "ФОНАРИК"

Взять зеленый, красный, желтый перцы, порезать их соломкой. Отварить по 50 г красной и белой фасоли (или купить готовую, консервированную в банках). В салатнице перемешать перец, фасоль, 50 г маслин, соль, заправить подсолнечным маслом или майонезом.

ВОПРОС - ОТВЕТ

СЕЙЧАС ПРОДАЕТСЯ ОЧЕНЬ МНОГО АСТРАХАНСКОЙ РЫБЫ. НО ВСЯ ОНА ИМЕЕТ НАКОЙ-ТО ПРИВКУС. КАК ОТ НЕГО МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ?

Чтобы смягчить этот привкус, рыбу отваривают в пряном отваре. Так же делают и с треской для этого подготовленные куски рыбы посолить и дать полежать. Приготовить отвар из расчета на 1 кг трески 7 литров воды, по 1 штuke кореньев моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковица, 3 горошины черного перца, 1 горошина душистого перца, 1 лавровый лист. Все вместе проварить 5 - 7

минут. В отвар положить куски тески и варить до готовности (примерно 20 минут) обязательно на слабом огне, не допуская сильного кипения. После готовности вынуть шумовкой, уложить на разогретое блюдо, посыпать зеленью петрушки.

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ХОЛОДЦА В НЕГО ДОБАВЛЯЮТ ЧЕСНОК. КОГДА ЭТОТ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ?

Именно чеснок, а затем петрушка, морковь, лаврушка, лук придают любому (куриному, говяжьему) холодцу столь пикантный вкус. Овощи и прянос-

ти кладут в холодец приблизительно в середине варки и лишь чеснок не кладут при варке вовсе, а добавляют, мелко изрубив, перед самым разливанием холодца по тарелкам. А все потому, что при варке напрочь улетучиваются все пахучие (эфирные масла), которые содержатся в чесноке. Если вы замечали при длительном обжаривании, тушении чеснок полностью терял свой пикантный вкус. Как правило, чеснок в любых кулинарных блюдах или кладут за несколько минут до конца варки, тушения, или непосредственно после

приготовления, накрыв крышкой. Кроме пикантного вкуса, добавление чеснока обеспечивает более длительную сохранность продуктов, куда он добавлен.

ПОЧЕМУ В ОДНОМ РЕЦЕПТЕ СКАЗАНО: ПОРЕЗАТЬ КАПУСТУ СОЛОМКОЙ, В ДРУГОМ - НА КВАДРАТИКИ, ГДЕ КАРТОШКУ ПОРЕЗАТЬ КУБИКАМИ, А ГДЕ - СОЛОМКОЙ?

В первую очередь это связано со временем приготовления, а во вторых - с тем, как нарезанные корнеплоды будут смотреться в готовом блюде.

Каждая хозяйка знает, что морковь, нарезанная

брусочками, варится минут 20, а морковь, натертая на терке - минут 5 - 10. При этом от формы нарезки зависит цвет и вкус готовящегося блюда.

Если вы в суп добавляете обжаренную морковь, натертую на терке, он будет равномерного оранжевого цвета с ярко выраженным вкусом обжаренной моркови. Такую морковь хорошо добавлять в постные супы.

Ярко цвета после обжаривания моркови вы не получите, если добавите в суп морковь, обжаренную брусочками. Причем, если у вас наваристый буль-

он, морковь, нарезанную брусочками, можно не обжаривать, чтобы сохранить вкус бульона.

При обжаривании картофеля учтите следующее: мелко нарезанный или тоньше нарезанный картофель быстрее испаряет влагу, а значит, получается более хрустящим. В картофеле, нарезанном для обжаривания крупными брусочками, сохраняется больше влаги и он поэтому получается более мягким.

Овощи, порезанные в виде звездочек, спиралек и т.д. придают в основном только эстетический вид блюдам.

КУЛИНАРНАЯ КОПИЛКА

Мои любимые рецепты

Хочу поделиться с читателями газеты своими любимыми рецептами.

Вы ели когда-нибудь пельмени с мясом и квашеной капустой? Вкусно и недорого.

ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Тесто: мука, соль,

вода, яйца (можно и без яиц).

Фарш: мясо - 1 часть, лук репчатый - 1 часть, капуста квашеная 1 - часть.

Все пропустить через мясорубку (капус-

ту можно мелко-мелко порезать), сделать пельмени, отварить их, поперчить и подавать со сметаной, майонезом, уксусом, кетчупом (кто с чем любит).

У каждой хозяйки есть рецепт заготовок на зиму один "самый-самый". И если уже сейчас хотя бы по одному рецепту печат-

ать в газете, то к началу «заготовительной кампании» у нас такое богатство их будет, которое ни в одной кулинарной книге не найти. Если хотите, с меня и начнем.

ЛЕЧО

(Рецепт из Арнадака, спасибо за него).

Перекрутить через мясорубку 4 кг красных

помидоров и варить 30 минут.

В массу добавить 1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 2 - 3 столовых ложки без бугорка и варить 5 минут.

За тем добавить 3 кг сладкого очень красного перца, нарезанного полосками вдоль, хоть поперек, 1 лавровый лист и

горсть (примерно 7 граммов) черного перца горошком и варить еще 15 минут, добавить 10 г чеснока, крупно порезанного (на 3 - 4 части) и варить еще 5 минут, добавить 2 столовые ложки уксусной эссенции, закатать.

Надежда ПЕРЕВАЛОВА,
с. Каменка,
Турковский р-н.

ПРОДАЮ

Продаю пояс из собачьей шерсти, носки. Обращаться по тел.: 26 - 54 - 10.

Продаю дачу 2-этажную, небольшой деревенный домик, 6 соток, свет, вода, пруд, 9 лет, 223 автобус в стороне пос. «Дубки» - 24 т. руб. Продаю ГАЗ - 2402 (долгуша), 84 г. выпуска, на ходу - 29 т. руб. Или все меняю на ГАЗ - 31029, 98 г. выпуска.

Обращаться по телефону: 36 - 12 - 96.

Продаю осушитель для обуви (дезодорирование, поглощение влаги, предотвращение грибка). Цена 60 руб.

Продаю осушитель «Арго» для очистки воды. Многоступенчатая очистка с серебром + встроенный магнит. Обращаться по телефону: 26 - 05 - 29.

Продаю 1/2 коттеджа, 78 кв. м., 4-комнатный, газ, газовое отопление, баня, гараж металлический, погреб, сарай,

вода во дворе и в доме, слив, 20 соток огорода, цена 70 тыс. руб., возможен торг.

Обращаться по адресу: 412438, Саратовская обл., Аткарский р-н, с. Петрово, ул. Советская, д. 9/1. Приемщик Татьяна Васильевна.

Продается участок 6 соток, есть сад, материал фундамента, 259 км. на Тарханы по 10 минут хода от платформы и Волги, цена 15 тыс. руб., торг.

Обращаться по телефону: 48 - 65 - 59.

Продается автоприцеп «Волгарь» с тентом, в отличном состоянии. Год выпуска - 1993.

Обращаться по телефону: 92 - 68 - 87, звонить после 20 часов.

РАЗНОЕ

Стрижка собак. Обращаться по телефону: 28 - 30 - 21.

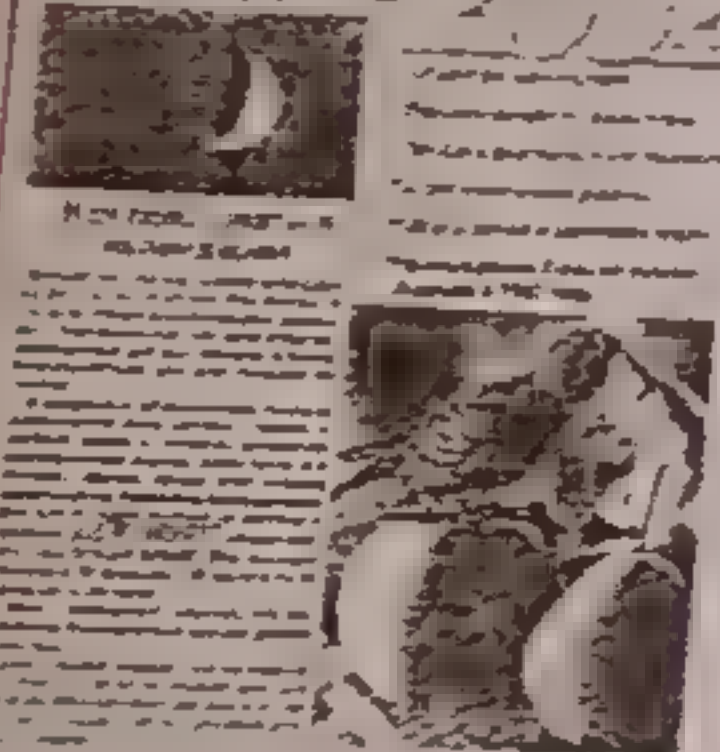
**Купон Бесплатного Объявления**

Ф. И. О. _____

Адрес и телефон для связи: _____

Текст объявления (один купон на один предмет) _____

Внести и отправить по адресу: 410000, Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

Лунный КАЛЕНДАРЬ

Во всех киосках Роспечати, почтовых отделениях имеется в продаже «Лунный посевной календарь на 2002 год». Стоимость календаря 3 руб.

Приглашаем распространителей (продажа календаря оптом на выгодных условиях)

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ САДОВОДОВ
(проводятся специалистами опытной станции садоводства)

Каждое воскресенье с 27 января в помещении подросткового клуба «Камея» по адресу г. Саратов, ул. Соколова, 18/40 (Волжский р-н, «Пентагон») научными сотрудниками Саратовской опытной станции будут проводиться занятия по садоводству и огородничеству. Время проведения с 10.00 до 12.00. Приглашаются все желающие.

Расписание занятий для садоводов-любителей на январь-февраль 2002 г. (СГАУ)

26 января – Выращивание рассады основных овощных культур. В. М. БарадACHEва
2 февраля – Биологические особенности плодовых деревьев. С. Ширяев.
9 февраля – Основные типы крон плодовых деревьев. Приемы обрезки и техника её проведения. С. Ширяев.
16 февраля – Обрезка молодых и плодоносящих деревьев, снижение кроны. С. Ширяев.
Занятия проводятся каждую субботу в 12 часов в СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова, ауд. 140

ПОДСКАЖИ, ЛУНА!**Лунный посевной календарь на февраль 2002 г.****Запрещенные дни:**

10(12) - 13(11),
24(22) - 26(23).

Благоприятные дни для многих культур:

13(11) - 15(12),
22(20) - 24(22).

Благоприятные дни**для посадки на семена:**

1(12) - 3(13),
8(2) - 10(12).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ (для посадки в теплицах)**Баклажаны, тыквы, кабачки:**

1(12) - 3(13),
22(20) - 24(22)*, +
Капуста всех видов:
13(11) - 15(12)*, +
18(1) - 20(11)*, +

Огурцы:
13(11) - 15(12)*, +.

Перец:
3(14) - 8(2)+.

Томаты:
22(20) - 24(22)*, +.
АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ

РАБОТЫ**Обрезка:**

1(12) - 3(13),
3(14) - 5(18)*,
8(2) - 10(12).

Обрезка запрещена:
10(12) - 28.

Осторожно с острыми предметами, не проводить обработку растений с повреждениями:

5(18) - 8(2),
15(12) - 18(1),

24(22) - 26(23).

Знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела «Общие рекомендации».

Знак * (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.

В скобках указано время.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Дева	1 - 0:00
Весы	1 - 11:45
Скорпион	3 - 13:36
Стрелец	5 - 18:22
Козерог	8 - 2:09
Водолей	10 - 12:16
Рыбы	12 - 23:54
Овен	15 - 12:27
Телец	18 - 0:59
Близнецы	20 - 11:41
Рак	22 - 19:17
Лев	24 - 22:37
Дева	26 - 22:48
Весы	28 - 21:48

Запрещенные дни:
10(12) - 13(11),
24(22) - 26(23).
Благоприятные дни
для многих культур:
3(14) - 5(18),
13(11) - 15(12),
22(20) - 24(22).
Благоприятные дни

для посадки на семе-
на:
1(12) - 3(13),
8(2) - 10(12).
**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОТДЕЛЬНЫМ
КУЛЬТУРАМ**
(для посадки в
теплицах)

22(20) - 24(22)*, +
Капуста всех видов:
13(11) - 15(12)*,
18(1) - 20(11)*, +
Огурцы:
13(11) - 15(12)*, +
Перец:
3(14) - 8(2)+.
Томаты:
22(20) - 24(22)*, +.
АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ

3(14) - 5(18)*,
8(2) - 10(12).
Обрезка запрещена:
10(12) - 28.
Осторожно с остры-
ми предметами, не про-
водить обработку рас-
тений с повреждени-
ем:
5(18) - 8(2),
15(12) - 18(1).

благоприятных дней из
раздела «Общие реко-
мендации».
Знак * (звездочка)
обозначает наиболее
благоприятные дни для
данной культуры.
В скобках указано
время.

Скорпион 3 - 13:36
Стрелец 5 - 18:22
Козерог 8 - 2:09
Водолей 10 - 12:16
Рыбы 12 - 23:54
Овен 15 - 12:27
Телец 18 - 0:59
Близнецы 20 - 11:51
Рак 22 - 19:17
Лев 24 - 22:37
Дева 26 - 22:48
Весы 28 - 21:48

РАССКАЖЕМ О СОРТЕ

Перспективные сорта дайкона для Саратовской области

Корнеплодные растения семейства капустные имеют важное значение в питании человека. К большому сожалению, их появление на нашем столе носит сезонный характер. А такие культуры как дайкон, лоба и турнепс вообще малоизвестны и их очень редко увидишь на грядках саратовских огородников.

Конечно, при возделывании этих культур возникают определенные проблемы. Дайкон — растение длинного дня. В летний период в нашей зоне наблюдается резкое увеличение продолжительности дня, и эта культура быстро переходит в фазу цветения. Правда, следует отметить, что корнеплоды некоторых сортов и гибридов дайкона, даже подвергшиеся цветущности, не теряют своих вкусовых качеств.

Опыты по подбору наиболее перспективных сортов и технологий их возделывания

в Саратовской области проводились в 2001 году на производственных участках экспериментального хозяйства СГАУ имени Н.И. Вавилова. В этом году хорошо показали себя следующие сорта: Белоснежка (Москва), Цезарь (Москва), Миновасе (Москва), Шогоин (Москва).

Сорт **Белоснежка** формировал корнеплоды овальной и конической формы, белого цвета со средней массой корнеплода чуть выше

300 г. Корнеплоды получились сочные и не слишком острые. Сорт отлично показал себя также при выращивании в теплице.

Дайкон сорта **Цезарь**, как и Белоснежка, испытывался в этом году впервые. Но уже можно сделать определенные выводы. Корнеплоды у Цезаря некрупные, цилиндрической формы. Мякоть белого цвета, сочная, хруст-

нем почти 30 см, на вкус они сочные и нежные.

Сортотип **Шогоин** формировал корнеплоды плоскоокруглой и удлиненно-округлой формы, мякоть белого цвета. Консистенция

Гибридные формы, выведенные на кафедре плодовоовощеводства СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова, зарекомендовали себя очень хорошо. Условно наши гибриды пока именуются Округлый и Длинный.

мякоти нежная, вкусная. В теплице сорт показал себя также хорошо, как и в открытом грунте.

Сортотипы **Миновасе** и **Шогоин** испытывались с 1995 года. Корнеплоды **Миновасе** цилиндрической формы, длина их достигала в сред-

нем почти 30 см, на вкус они сочные и нежные. Следует заметить: сортотип **Шогоин** по ряду причин в прошлом году выбил цветоносы, но качество корнеплодов от этого не пострадало. При выращивании в теплицах,



Сортотип Миновасе

при остром дефиците освещенности этот сортотип также очень хорошо себя зарекомендовал, образовав довольно крупный корнеплод отличного качества. Гибридные формы,

выведенные на кафедре плодовоовощеводства СХИ СГАУ им. Н. И. Вавилова, зарекомендовали себя очень хорошо. Условно наши гибриды пока именуются **Округлый** и **Длинный**. **Округлая форма** в течение 30–40 дней образовала качественный корнеплод, со средней массой 170 г. Правда, в прошлом году наблюдалось быстрое его перезревание. **Длинная форма** формирует корнеплод ненамного дольше (за 55–100 дней), корнеплод цилиндрической формы. Мякоть у него белая, чуть плотнее, чем у остальных сортов.

Хочется напомнить, что корнеплоды дайкона хорошо хранятся и помогают при простудных заболеваниях, так как в них содержатся эфирные горчичные масла.

Юля ЗЕМСКОВА,
ассистент кафедры
плодовоовощеводства
СХИ СГАУ
им. Н. И. Вавилова

Учредители газеты:

«Дом. Сад. Огород»

Управление федеральной почтовой связи
Саратовской области.

Редактор -
Людмила
ДУБОВИЦКАЯ

Газета зарегистрирована в Саратовском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации 18 февраля 1999 года. Свидетельство о регистрации № СР-0145

Адрес для писем:
410601, г. Саратов,
главпочтамт, а/я
1560

Номер сверстан в
компьютерном центре
«Дом. Сад. Огород»

Тираж 12500
Заказ 274

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
53734
для пенсионеров -
32260

Газета отпечатана с готовых форм в ОГУП «РИК «Полиграфия Поволжья», производство №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел: 69 - 30 - 33.

Перепечатка матери-
алов без согласования
с редакцией запрещена

Авторы несут ответ-
ственность за достовер-
ность и точность приве-
денных фактов, статис-
тических данных, геогра-
фических названий и
прочих сведений

Адрес редакции:
ул. Волжская, 21
(вход с улицы
Некрасова, напротив
остановки троллейбу-
са № 2, идущего в
сторону ж/д вокзала)
Телефон
26 - 57 - 22

В номере:

Позвонишь ли?
Позвони!
Стр. 2

Арония черноплодная
Стр. 3

Особенности применения
Раундапа БИО
стр. 4

Нашу маслом
не испортиш
Стр.7

№ 2 (86),
январь, 2003 г.

Цена в розницу
3 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

**Бамя остается
экзотикой
только для
России**

Бамя остается экзотикой практически только для России.

Эта культура является одной из самых старых овощных культур, которую выращивают на всех континентах. Она интересна тем, что имеет питательные и целебные свойства, неприхотлива и устойчива к болезням.

Целебные свойства бамины связаны с содержанием в плодах слизистых веществ, по химическому составу близких к пектинам. Они обладают коллоидными свойствами, способны

дыхательных путей и легких.

Но, к сожалению, бамя требовательна к теплу и поэтому в условиях России хорошо развивается и плодоносит на Черноморском побережье Кавказа.

**Семенной
картофель
будет
сертифицирован**

На заседании ученого совета Всероссийского НИИ картофельного хозяйства был внесен вопрос о необходимости проведения сертификации семенного картофеля. И это очень вовремя. Сертификату качества семенной картошки обрадуется любой огородник и стра-

займется НП "Центр "ТЕСТ-КАРТОФЕЛЬ-СЕРВИС", который является независимой некоммерческой организацией, аккредитованной в качестве органа по сертификации семян, и действующей на основании положения, утвержденного Государственной семенной инспекцией РФ при Министерстве сельского хозяйства Российской Федерации.

Главной целью является проведение работ по сортовому и семенному контролю и содействию юридическим и физическим лицам в создании фондов семенного картофеля с высокими сортовыми и

НЕ РАЗОРИТ ЛИ НАС ТЕЛЕФОН?

В ближайшее время руководство "Саратовэлектросвязи" грозит перевести своих пользователей на повременную оплату.

Самое большое беспокойство при этом у пенсионеров. Ведь для многих из них телефон — единственное средство общения с внешним миром.

Не меньше беспокойство у родителей, имеющих малолетних детей. Кто знает, чем может заняться их отпрыск в свободную минутку без пригляда?

В числе двадцати великих достижений XX века эксперты поставили телефон на 9-е место, пропустив вперед из предметов бытового назначения авто-



тур, которую выращи-
вают на всех континен-
тах. Она интересна тем,
что имеет питательные
и целебные свойства,
неприхотлива и устой-
чива к болезням.

бамии связаны с содер-
жанием в плодах сли-
зистых веществ, по хи-
мическому составу
близких к пектинам.
Они образуют коллоид-
ные растворы, защища-
ющие слизистые обо-
лочку желудочно-ки-
шечного тракта, зева,
бронхов, поэтому ба-
мия полезна при гаст-
рите, язве желудка, за-
болеваниях верхних

картофель будет сертифицирован

На заседании учено-
го совета Всероссийско-
го НИИ картофельно-
го хозяйства был вне-
сен вопрос о необходи-
мости проведения сер-
тификации семенного
картофеля. И это очень
вовремя. Сертификату
качества семенной кар-
тошки обрадуется лю-
бой огородник и отва-
лит немалые деньги за
гарантию сорта и отсут-
ствия болезней.

Принцип сертифика-
ции заключается в не-
зависимой и объектив-
ной экспертизе. Этим

утвержденного Госу-
дарственной семенной
инспекцией РФ при Ми-
нистерстве сельского
хозяйства Российской
Федерации.

Главной целью явля-
ется проведение работ
по сортовому и семен-
ному контролю и со-
действию юридическим
и физическим лицам в
создании фондов се-
менного картофеля с
высокими сортовыми и
семенными качества-
ми.

Хотелось бы наде-
яться, что сертифици-
рованный семенной
картофель вскоре по-
явится в специализиро-
ванных магазинах.

единственное средство
общения с внешним ми-
ром.

Не меньшее беспокой-
ство у родителей, име-
ющих малолетних детей.
Кто знает, чем может за-
няться их отпрыск в сво-
бодную минутку без при-
гляда?

В числе двадцати вели-
ких достижений XX века
эксперты поставили теле-
фон на 9-е место, пропус-
тив вперед из предметов
бытового назначения авто-
мобиль, радио, телевиде-
ние и компьютер.

Не разорит ли саратов-
цев это великое изобре-
тение?

Материал по теме чи-
тайте на 2-й странице.



ВОПРОС — ОТВЕТ

СЛЫШАЛ, ЧТО НА
УКРАИНЕ РАЙОНИРО-
ВАЛИ ОДИН ИЗ СОР-
ТОВ РЕДЬКИ. РАССКА-
ЖИТЕ ПОДРОБНЕЕ.

Вопрос по телефону

Действительно, ки-
тайская редька скоро
появится на Украине.

В лесостепи Украины
впервые интродуциро-
вано овощное растение
лоба, являющееся ки-
тайским подвидом редь-
ки. Совместно с инсти-
тутом овощеводства и
бахчеводства УААН вы-
веден новый сорт этой
культуры — Трояндова.

зарегистрированный в
Реестре сортов расте-
ний Украины в 1999
году.

Сорт среднеспелый.
Отличается высокими
показателями адаптив-
ности, урожайности и
качества продукции, ус-
тойчивостью к стеблева-

ниям.

**ЖДУ НЕ ДОЖДУСЬ
ВЕСНУ. КОНЕЧНО, ПЕР-
ВОЕ, ЧТО ПОСАДИМ -
РЕДИС. В КАКОЕ ВРЕ-
МЯ ЕГО МОЖНО СА-
ЖАТЬ В ОТКРЫТЫЙ
ГРУНТ?**

В открытый грунт се-
ять редис можно сразу

же, как только начинают
обработку почвы.

Посевы можно повто-
рять через 2 - 3 недели,
чтобы удлинить срок
сбора урожая.

На квадратный метр
грядки обычно расходует-
ся 3 - 4 грамма семян.
Учтите это при покупке.

Самый лучший спосо-
б посева редиса - сеять
(втыкать) по одному зер-
ну, то есть пунктирный.
Кроме того, семена мож-
но заблаговременно от-
сортировать, отобрать
только большие. Этот
труд вознаграждается
хорошим урожаем.

В САРАТОВСКОМ СОЮЗЕ САДОВОДОВ

О государственной регистрации прав на недвижимое, имущество и сделок с ним

23 декабря 2002 года региональный союз са-
доводов провел очередное занятие постоянно
действующего семинара председателей и акти-
ва садоводческих некоммерческих товариществ
по вопросу: «О порядке государственной регис-
трации прав на недвижимое имущество и сде-
лок с ним» и о задачах правления садоводчес-
ких товариществ, вытекающих из Федерального
Закона по данному вопросу.

С сообщением по дан-
ному вопросу выступи-
ла начальник управле-
ния учреждения юсти-
ции по регистрации
прав недвижимого иму-

щества Л. П. Тарасова.

В частности, она оста-
новилась на таком воп-
росе: «О порядке госу-
дарственной регистра-
ции прав на недвижимое

имущество и сделок с
ним».

Предлагаем вашему
вниманию некоторые по-
ложения Закона, пред-
ставляющие интерес для
садоводов.

В статье 15 данного
закона говорится о том,
что регистратор прав на
недвижимое имущество
и сделок с ним, возглав-
ляющий учреждение юс-
тиции по регистрации
прав, назначается на
должность и освобождает-
ся от нее органом,
уполномоченным Прави-
тельством Российской
Федерации, по согласо-

ванию с органами испол-
нительной власти
субъектов Российской
Федерации.

О требованиях к доку-
ментам, представляе-
мым на государствен-
ную регистрацию прав,
говорится в статье 18:
документы, устанавли-
вающие наличие, воз-
никновение, прекраще-
ние, переход, ограниче-
ние прав на недвижимое
и представляемые на го-
сударственную регис-
трацию прав, должны со-
ответствовать требова-
ниям, установленным
законодательством РФ.

Указанные документы
должны содержать опи-
сание недвижимого иму-
щества и вид регистри-
руемого права и в уста-
новленных законода-
тельством случаях долж-
ны быть нотариально
удостоверены, скрепле-
ны печатями, должны
иметь надлежащие под-
писи сторон или опреде-
ленных законодатель-
ством должностных лиц.

Тексты документов,
представляемых на госу-
дарственную регистра-
цию прав, должны быть
написаны разборчиво.

Фамилии, имена и от-

чества физических лиц,
адреса их мест житель-
ства должны быть напи-
саны полностью.

Не подлежат приему
на государственную ре-
гистрацию прав доку-
менты, имеющие подчис-
тки либо приписки, за-
черкнутые слова и иные,
не оговоренные в них ис-
правления, документы,
исполненные каранда-
шом, а также документы
с серьезными поврежде-
ниями, не позволяющи-
ми однозначно истолко-
вать их содержание.

(Продолжение на 8-й стр.)

По карману ли нам общение по телефону?

Город лихорадит третий месяц. Акции протеста и сборы подписей, казалось, достигли цели: повременная оплата за телефон для пользователей ГТС отложена... до 1 апреля. Кто от этого выиграл, а кто проиграл? — попытаемся разобраться в этом вместе со специалистом по связям с общественностью саратовского филиала ОАО «ВолгаТелеком» Валерием Михайловичем СТРЕЛЬНИКОВЫМ.

— Вашу организацию до сих пор именуют «Саратовэлектросвязь», а на самом деле...

— В связи с укрупнением, которое идет по России, в настоящее время созданы межрегиональные компании. ОАО «Саратовэлектросвязь» стало саратовским филиалом ОАО «ВолгаТелеком» с центром в Нижнем Новгороде, однако функции и направление деятельности в нашей организации остались прежними.

— Одно из главных обвинений, предъявляемых вам, — монопольный захват рынка. Что ответите?

— По законодательству, поскольку у нас более 50 тысяч абонентов, мы попадаем под определение монополии. Хотя с другой стороны, в городе работают достаточно крупные «Конверсия-связь» и «СЦТС», а также несколько маленьких фирм. Так что, если говорить о конкурентах, они у нас есть.

— Они, кстати, не грозят своим абонентам повременной оплатой, по крайней мере, в ближайшем будущем. Чем вызвано решение ОАО «ВолгаТелеком» пойти на такое непопулярный у населения шаг?

— Повременная оплата за телефон в стране не появилась с 1993 года впервые. Сначала стали Ниж-

ней фирмы — телефонная связь и телеграф на селе. Их обслуживание обходится в 1,5 раза дороже городской, то есть убыточно. Но ни одна фирма, кроме нашей, за телефонизацию сёл не берет.

— Конечно, проблемы решать надо, но не за счет же пользователей. Не лучше ли в создавшейся ситуации всё оставить так, как есть?

— Чтобы решить проблемы реконструкции и улучшения функций электро-связи, нам пришлось бы планомерно увеличивать тарифы. Тогда абонентская плата за телефон может увеличиться до 240 рублей. Поэтому у нас было два пути: оставить пользователей на абонентской оплате, повысив тарифы, или перейти на повременную оплату разговоров.

— Повышение тарифов осуществляется планомерно или по принципу: «что хочу, то и ворочу»?

— Как правило, мы планируем, одно-два повышения в год, исходя из инфляции, повышения цен на энергоносители, за аренду и т. д. Наши действия определяются зависимостью от этих повышений. Тарифы мы

вводим новую форму оплаты, и откуда вы взяли, что плата за минуту разговора равна именно 13 копейкам?

— Оплата за телефон по новой схеме будет состоять из постоянной и повременной составляющих. Их мы рассчитываем также по методике МАП. Согласно ей из существующей абонентской платы (это 100 рублей) на постоянную составляющую приходится 60% — то есть 60 рублей. Оставшиеся 40% (40 руб-

«Информационные киоски» ГТС

Здесь можно узнать вашу плату за телефон

№ 1 ул. Огородная, 77
№ 2 ул. Чернышевского, 197
№ 7 ул. Чехова, 2
№ 9 ул. Алексеевская, 2
№ 22 ул. Ново-Крекингская, 16
№ 24 ул. 5-й Соколовгородский проезд
№ 25 ул. Привокзальная площадь, 1
№ 27 ул. Международная, 7
№ 30 ул. Соколова, 44/62
№ 31 ул. Чернышевского, 223/231
№ 39 пр-кт Энтузиастов, 57
№ 41 ул. Ломоносова, 18
№ 42 ул. Московская, 72
№ 48 1-й Тульский проезд, 12
№ 52 пр-кт 50 лет Октября, 120
Х» 54 ул. 2-я Садовая, 83
№ 66 ул. Гвардейская, 28
№ 78 ул. Аткарская, 42/54
№ 87 пр-кт Кирова, 20
№ 88 ул. Чемодурова, 8а
№ 98 ул. Вавилова, 1 (ЦПП)
ЦОС ул. Чапаева, 80
№ 5 ул. Б. Горная, 277/279

лей) делятся на среднее количество минут, которые наговаривает абонент. По нашим подсчетам в Саратове средняя продолжительность разговора 1 абонента в месяц равняется 315 минутам. Их и берем. В цифрах это выглядит так: 40 рублей делим на 315 минут и получается 12,69 копейки, округленно 13. Таким образом, вся оплата состоит из постоянной величины в 60 рублей и

тратят на разговоры по телефону не более 315 минут. На разговоры от 300 до 500 минут тратят 12–15% населения. Оставшаяся часть, это 20–23%, ведут телефонные беседы более 500 минут. Есть, конечно, отдельные уникалы: они ухитряются «висеть» на телефоне 21 час в сутки.

— Экономические проблемы заставят население снизить общение по телефону, но ведь тогда и ваши доходы снизятся?

— Не думаю, что наши доходы снизятся, просто оплата будет более справедливой. Что касается паники, то она охватила меньшую часть пользователей, ухитряющихся свои проблемы решать за счет большинства.

— И в какие суммы выливались разговоры ваших наиболее болтливых пользователей?

— В ноябре, по нашим проверкам, находились такие индивидуумы, которые за месяц должны были бы заплатить свыше 4880 рублей (эта сумма без междугорода). Это как раз те, кто умудряется занимать телефонную линию более 20 часов в сутки.

Не все знают, что отдельные наши сограждане (их более 500 человек) имеют от 2 до 16 номеров телефона. Такое количество явно не для личных разговоров, а для извлечения прибыли. Этим людям повременная оплата, конечно, не выгодна.

— В числе обвинений, предъявляемых связистам, отсутствие дифференцированной платы в

Как мы будем оплачивать звонки

Предполагается, что абонентская плата за телефон для большинства саратовцев с апреля будет состоять из двух составляющих: постоянной и повременной. Сюда же приплюсовываются 5% налога с продаж.

Постоянная составляющая — это 60 рублей за обычный телефон для льготников. За спаренный плата составит 48 рублей. Для организаций она будет равняться 66 рублям, но юридические лица помимо 5% НДС должны заплатить 20% НДС (налог на добавочную стоимость).

Предполагаемая переменная составляющая составит 13 копеек за каждую минуту разговора. Немаловажный момент: пользователь, которому звонят, то есть абонент, принимающий звонок, говорит по телефону бесплатно.

Тарификация будет проводиться с 11-й секунды соединения. Пояснение: если вы вдруг попали на ненужный вам номер (неправильное соединение, ошиблись при наборе цифр и т. д.), то 10 секунд достаточно, чтобы убедиться в своей ошибке и положить трубку.

В коммунальных квартирах повременная плата за телефон взиматься не будет.

Существует ряд телефонов — это экстренные и аварийные службы, а также некоторые социальные и медицинские учреждения — звонки на которые не тарифицируются, то есть плата за них не будет браться.

Экстренные службы, звонки на которые не тарифицируются

Номер телефона	Наименование служб
01	Пожарная охрана
02	Милиция
03	Скорая помощь
04	Газ
05	Водоканал
061	Поисково-спасательный отряд при комитете по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
068	Единая дежурная диспетчерская служба г. Саратова Автоинспекция (ГАИ, ГИБДД)
75 - 22 - 13 002	Областная инспекция ГАИ Дежурный

Социальные службы и экстренной психологической помощи

083	Центр экстренной психологической помощи "Телефон доверия"
	Администрация г. Саратова
72 - 66 - 81	Телефон доверия для женщин и детей
27 - 91 - 70	Телефон доверия для женщин - жертв насилия
24 - 16 - 61	Приемная аппарата уполномоченного по правам человека в Сар. области
72 - 66 - 44	Телефон доверия для подростков (2-й Магнитный проезд, 44)
73 - 46 - 88	Библиотека для слепых

зят своим абонентам по-временной оплатой, по крайней мере, в ближайшем будущем. Чем вызвано решение ОАО «ВолгаТелеком» пойти на столь непопулярный у населения шаг?

— Повременная оплата за телефон в стране не нова, с 1993 года первоходцами стали Нижний Новгород и Воронеж. На сегодня более 200 городов перешло на повременку, а к 2004/05 годам предполагается, что вся Россия будет использовать эту форму оплаты.

Главное достоинство повременки — действие принципа социальной справедливости. При абонентской форме оплаты «малоговорящие» пользователи, по сути, оплачивают разговоры «многоговорящих».

Связистам новая форма позволит осуществить контроль за нагрузкой телефонной сети, даст возможность улучшить качество обслуживания. Создадутся условия для проектирования новых линий и коммуникаций, решится проблема обновления оборудования, лучшего оснащения станций на окраинах.

Головная боль для на-

— Повышение тарифов осуществляется планомерно или по принципу: «что хочу, то и ворочу»?

— Как правило, мы планируем, одно-два повышения в год, исходя из инфляции, повышения цен на энергоносители, за аренду и т. д. Наши действия определяются зависимостью от этих повышений. Тарифы мы рассчитываем по схеме, которую утверждает Министерство антимонопольной политики России (МАП).

— Давайте поясним отличие существующей от предполагаемой схемы оплаты.

— Существует методика МАП России, она достаточно сложная, поэтому остановимся на самой сути. С сентября абонентская плата для населения (нелюбимых) за обычный телефон равняется у нас 100 рублям. Сейчас она взимается со всех наших абонентов, невзирая, сколько времени они проводят за разговорами. К полученной сумме добавляются 5% — налог с продаж (НСП), но он идет в местный бюджет.

— А как предположительно будет рассчиты-

вать? По нашим подсчетам в Саратове средняя продолжительность разговора 1 абонента в месяц равняется 315 минутам. Их и берем. В цифрах это выглядит так: 40 рублей делим на 315 минут и получается 12,69 копейки, округленно 13. Таким образом, вся оплата состоит из постоянной величины в 60 рублей и переменной, то есть «разговорной», которую можно рассчитать самому. Для этого 13 копеек нужно умножить на количество минут, которые наговариваются по данному телефону.

— Прежде чем предпринимать кардинальные шаги, стоило, наверное, провести предварительные расчеты.

— Они проводились, и по нашим подсчетам выяснилось, что более 50% населения не будут выходить из рамок существующей абонентской оплаты, то есть платить больше, чем сейчас.

— Не бойтесь обнародовать ваши предварительные расчеты?

— На сегодняшний день, по нашим данным, 58,8% абонентов разговаривает до 300 минут в месяц. Среди льготного населения — 69,7% также

не (их более 500 человек) имеют от 2 до 16 номеров телефона. Такое количество явно не для личных разговоров, а для извлечения прибыли. Этим людям повременная оплата, конечно, не выгодна.

— В числе обвинений, предъявляемых связистам, отсутствие дифференцированной платы в зависимости от суток. За рубежом очень популярны, например, вечерний тариф. Предполагается ли появление подобных послаблений у нас?

— Пока их нет. Но система повременной оплаты очень гибкая. Думаем, в процессе модернизации должна появиться ночная, вечерняя, праздничная и некоторые другие льготные формы оплаты. Мы надеемся, что у нас всё будет как в других цивилизованных странах.

— У пользователей телефонами ГТС, вероятно, могут возникнуть дополнительные вопросы.

— С ними можно обращаться по телефону горячей линии: 73-77-77. Операторы ответят на все волнующие наших абонентов вопросы.

и экстренной психологической помощи

083	Центр экстренной психологической помощи «Телефон доверия»
72 - 66 - 81	Администрация г. Саратова
27 - 91 - 70	Телефон доверия для женщин и детей
24 - 16 - 61	Телефон доверия для женщин — жертв насилия
72 - 66 - 44	Приемная аппарата уполномоченного по правам человека в Сар. области
73 - 46 - 88	Телефон доверия для подростков (2-й магнитный проезд, 44)
27 - 75 - 01	Библиотека для слепых
96 - 65 - 56	Саратовское общество слепых
75 - 21 - 24	Саратовское УПП «Парус» общества слепых
75 - 21 - 35	Областной центр занятости инвалидов
27 - 82 - 80	Областной совет общественной организации ветеранов
27 - 24 - 79	Городской совет общественной организации ветеранов
24 - 48 - 64	ГМУ Областной госпиталь ветеранов войн, приемная покоя

Органы власти

27 - 88 - 27	Главный федеральный инспектор
27 - 32 - 81	Телефон доверия губернатора по социальным вопросам
27 - 75 - 16	Телефон доверия губернатора по борьбе с наркоманией и проституцией
27 - 99 - 80	Приемная Саратовской областной думы
27 - 98 - 58	Приемная Саратовской городской думы
73 - 41 - 75	Главное Управление министерства юстиции РФ по Саратовской области
24 - 12 - 67	Ответственный дежурный комитета природных ресурсов по Сар. области
24 - 02 - 49	Приемная линия мэра г. Саратова
24 - 28 - 16	1-й зам. мэра г. Саратова, начальник комитета ЖКХ
26 - 18 - 80	Прямая линия администрации Волжского р-на
96 - 46 - 31	Прямая линия администрации Заводского р-на
24 - 30 - 51	Прямая линия администрации Кировского р-на
33 - 34 - 10	Прямая линия администрации Ленинского р-на
26 - 69 - 39	Прямая линия администрации Октябрьского р-на
27 - 54 - 12	Прямая линия администрации Фрунзенского р-на

Правоохранительные органы

72 - 54 - 20	Прокуратура области, дежурный прокурор
24 - 12 - 73	Управление Федеральной службы безопасности РФ по Сар. области
25 - 37 - 49	Криминальный телефон доверия ГУВД области
52 - 43 - 61	Бюро регистрации несчастных случаев ГУВД Сар. области
50 - 60 - 06	Телефон доверия УВД г. Саратова
24 - 20 - 66	Военкомат области, оперативный дежурный

О ЛЬГОТАХ И ЛЬГОТНИКАХ

С переходом на повременную оплату телефона проблема льготников вновь становится актуальной. Вопрос: кто будет иметь право хоть как-то облегчить бремя резко возрастающих материальных затрат? — интересуют многих наших читателей.

Попробуем разобраться: кому и какие льготы готов предоставить саратовский филиал ОАО «ВолгаТелеком».

По Российскому законодательству льготы, за которыми на них право, не закреплены однозначно. Саратовские связисты готовы

предоставлять льготы согласно существующим законам. В Саратове льготников 66369 абонентов

Так, в законе о ветеранах (1995 год) закреплено право на льготную абонентскую плату. Иначе говоря, ветераны будут оплачивать поло-

вину от постоянной составляющей суммы, то есть за обслуживание телефона: вместо 60 только 30 рублей. Вторая составляющая, назовём её «разговорной», должна оплачиваться полностью: 13 копеек за каждую минуту разговора.

В законе о социальной защите инвалидов закреплены льготы за пользование телефоном. Согласно им инва-

лиды будут пользоваться 50% скидкой как за повременную, так и за постоянную составляющую абонентской платы. Иными словами оплата будет проводиться по схеме: 30 рублей за подключение к сети плюс 6,5 копеек за минуту разговора. Плюс 5% НСП.

Сейчас, как никогда желательно разработать единый закон для всех категорий льготников.

Материал полосы подготовила Наталия АЛЁШИНА

Хоть названия похожи, не всегда сорта – одно и то же

Расскажите, пожалуйста, о виноградах Алешенькин и Особый. С. Свечникова, г. Ртищево

Есть ли разница между сортами Алёша и Алёшковский? Какому отдать предпочтение?

Л. Чертков

Садоводу-любителю всегда трудно выбрать сорт, который бы отвечал всем его запросам. Начинаящих зачастую вводит в заблуждение сходство названий, поэтому нужно быть предельно осторожным, чтобы не вырастить нечто совсем не нужное.

Для начала разберемся с виноградом сорта Особый, поскольку по созвучию названий он стоит как бы в стороне от остальных. Его следует отнести к числу "пожилых" сортов, поскольку создан он после войны, в 1947 году в результате скрещивания французского винограда Мадлен Анжевин и турецкого Карабурну. Получен во Всероссийском институте НИИ виноградарства и виноделия им. Якова Ивановича

Потапенко (г. Новочеркасск). Авторы – М.А. Лазаревский, А. М. Алиев, К. Е. Безрученко. На государственном испытании с 1971 года. Включен в государственный реестр в 1974 году по Северо-Кавказскому (Ростовская область, Чеченская Республика, Ингушская Республика) и Нижневолжскому (Астраханская область) регионам.

Достоинство винограда Особый в том, что он очень раннего срока созревания, очень урожайный, столового назначения. Однако зимостойкость у него средняя, и на зиму его обязательно следует укрывать. Устойчивость к болезням и вредителям также средняя.

Теперь об отличительных визуальных признаках сорта. Листья среднего размера, глубоко-рассеченные, нижняя поверхность неопушенная. Гроздь крупная, до

370 г, конической формы, средней плотности. Ножка длинная. Ягоды крупные (2–2,5 г), округло-овальной формы. Кожица белая с густыми восковым налетом, тонкая. В ягоде 2–3 семени. Вкус гармоничный.

Поскольку Особый – сорт очень раннего срока созревания, то грозди в садах нашей области вызревают, но в отдельные годы виноград может поражаться грибными заболеваниями, в первую очередь – милдью.

По ряду причин стоит серьезно подумать, прежде чем разводить виноград Алешковский. Это гибридная форма, созданная в результате поэтапного скрещивания (Адиси х Виноград амурский) х Саперави. Получен на Нижнеднепровской научно-исследовательской станции облесения песков и виноградарства на песках в 1964 году. Автор – И.А. Онищук.

Сорт урожайный, но он позднего срока созревания и этим всё сказано. В нашем регионе грозди вызревать не будут. К тому же он технического назначения, то есть вкус у ягод доста-

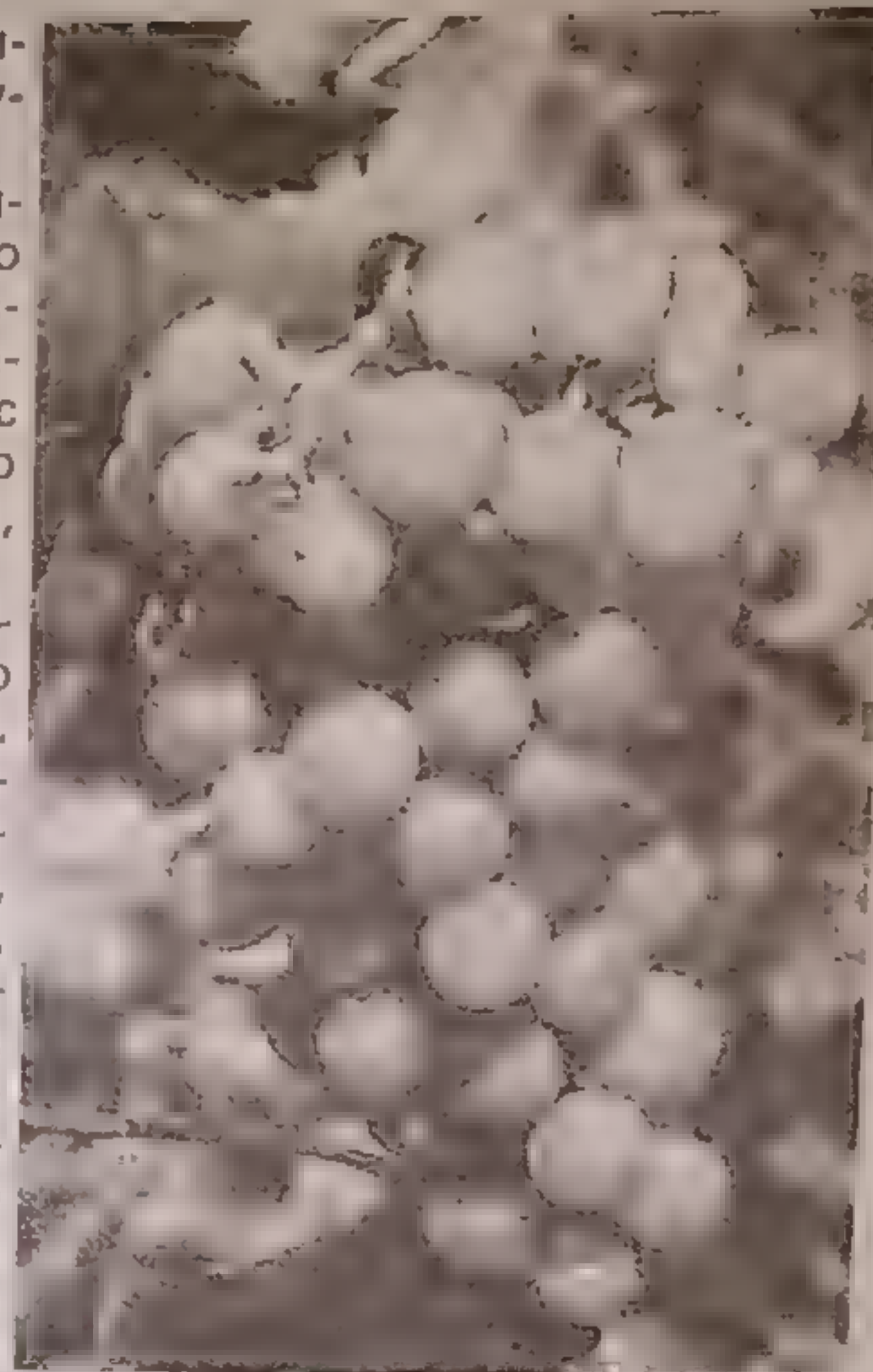
точно простой, пригодный в лучшем случае только для вина.

Правда, зимостойкость у Алешковского высокая, в неукрытом виде выдерживает морозы до минус 26°C. Относительно устойчив к милдью, серой гнили.

Характеристику винограда привожу по авторскому описанию. Листья среднего размера, нижняя поверхность без опушения, среднерассеченные. Гроздь среднего размера, 160 граммов, цилиндрической формы, средней плотности. Ягоды среднего размера, овальной формы, темно-синие. В ягоде 2–3 семени. Вкус простой.

Обратите внимание, что этот сорт находится в государственном сортоиспытании с 1981 года, но рекомендуется для испытания в только в Северо-Кавказском регионе.

Теперь о сорте Алешенькин, который в быту часто именуется как Алёша. Автор – Петр Ефимович Цехмистренко назвал его в честь своего сына. Получен на Дальневосточной опыт-



ной станции ВНИИР от сорта Мадлен Анжевин, скрещенного смесью пыльцы восточных сортов. Сорт перспективный, урожайный, очень раннего срока созревания.

Поскольку морозоустойчивость подземной части невысокая, желательно прививать его на морозоустойчивые подвои. Морозоустойчивость надземной части куста высокая. Сорт слабо поражается болезнями.

ми, в том числе и грибными.

Гроздь средней величины, 180–220 граммов, ширококонической формы, рыхлая. Ножка длинная. Ягоды крупные или среднего размера, до 2,5 граммов, округлой или округлоовальной формы. Кожица желтая, толстая, с загаром и сильным белым восковым налетом. Мякоть сочная, мясистая, расплывающаяся. В ягоде 1–2 семени. Вкус ягод гармоничный, без аромата.

Хотя официально Алешенькин рекомендуется для выращивания в Приморском и Хабаровском краях, но в силу того, что П.Е. Цехмистренко в последние годы жил и работал в Волгограде, то столь близкое территориальное соседство стало благоприятным фактором, способствовавшим распространению сорта в нашей области. Сорт достоин того, чтобы его выращивать в саду, но, чтобы получать крупные вызревшие грозди, лозу не стоит перегружать.

Вера РУБЦОВА,
кандидат с.-х. наук

ВОПРОС – ОТВЕТ

МОЖНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ БАРБАРИС ИЗ СЕМЯН?

Л. Чурилкина

Отвечает на этот и 2 следующие вопроса Г.

Е. Кондратьева, доцент

ФГБУ «ВНИИ им. И. Вавилова»

В принципе, возможно. Все виды барбариса размножаются семенами.

помнить: при семенном размножении сеянцы не сохраняют родительских качеств.

Семена барбариса лучше высевать осенью под зиму, сразу после выделения их из плодов во влажную почву на глубину 2–4 см. Необходимый для прорастания семян процесс страти-

будет распикировать или проредить.

БЕСПОКОИМЯ О ЗЕМЛЯНИКЕ, КОТОРУЮ РАССАДИЛИ ОСЕНЬЮ. ВЫДЕРЖИТ ЛИ ОНА МОРОЗЫ, КОТОРЫЕ УДАРИЛИ В НОЯБРЕ?

Д. Новичкова

Зимы в нашей области, как правило, достаточно суровые. Поэтому

дни годы в качестве укрытия стали использовать нетканый материал.

Напомню: корни садовой земляники могут повреждаться при снижении температуры в корнеобитаемом слое до минус 8°C, а надземная часть растений выдерживает до

нечно, существует, но последствия неблагоприятных погодных условий можно будет определить только весной.

ЗНАЮ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ РАЗНИЦА В ПРАВИЛАХ ПОСАДКИ ДЕРЕВЬЕВ НА СЕМЕННЫХ И КЛОНОВЫХ ПОДВОЯХ

ствола первого корня). Корневая шейка при посадке деревьев, привитых на семенные подвои, должна находиться на уровне поверхности почвы. Ее заглубление приводит к подопреванию и загниванию

ВОПРОС — ОТВЕТ

МОЖНО ЛИ ВЫРАСТИТЬ БАРБАРИС ИЗ СЕМЯН?

Л. Чурилкина

Отвечает на этот и 2
следующих вопроса Г.

В. Кондратьева, доцент
СГАУ им. Н. И. Вавило-
ва.

В принципе, возмож-
но. Все виды барбариса
размножаются семена-
ми и вегетативно — кор-
неотпрысками, делени-
ем куста и зеленым че-
ренкованием. Семен-
ное размножение ис-
пользуют чаще в селек-
ции, но можно и в люби-
тельском садоводстве
для получения декора-
тивных и несортowych ра-
стений. То есть следует

помнить: при семенном
размножении сеянцы не
сохраняют родительс-
ких качеств.

Семена барбариса
лучше высевать осенью
под зиму, сразу после
выделения их из плодов
во влажную почву на
глубину 2–4 см. Необхо-
димый для прорастания
семян процесс страти-
фикации в этом случае
будет пройден в есте-
ственных условиях. По-
сев семян весной потре-
бует стратификации в
течение трех месяцев
при 0–5°C. Всхожесть се-
мян не слишком высо-
кая, поэтому высевают
их достаточно густо. Че-
рез год сеянцы можно

будет распикировать
или проредить.

**БЕСПОКОИМСЯ О
ЗЕМЛЯНИКЕ, КОТО-
РУЮ РАССАДИЛИ ОСЕ-
НЬЮ. ВЫДЕРЖИТ ЛИ
ОНА МОРОЗЫ, КОТО-
РЫЕ УДАРИЛИ В НОЯБ-
РЕ?**

Д. Новичкова

Зимы в нашей обла-
сти, как правило, доста-
точно суровые. Поэтому
землянику всегда укрыва-
ют, создают условия
для снегозадержания.
Обычно землянику с
осени укрывают опилка-
ми, листьями, хвойны-
ми веткам, подсыпая ук-
рывной материал к рож-
кам. Желательно, чтобы
слой укрытия был не
менее 5 см. В после-

дние годы в качестве ук-
рытия стали использо-
вать нетканый матери-
ал.

Напомню: корни са-
довой земляники могут
повреждаться при сни-
жении температуры в
корнеобитаемом слое
до минус 8°C, а надзем-
ная часть растений вы-
держивает морозы до -
10...-12°C. В то же время
слой снега в 20 см за-
щищает землянику
даже в тридцатиградус-
ный мороз. Поэтому всё
зависит от того, как вы
укрыли кусты и когда
закончили пересадку
(желательно, чтобы сде-
лали это до сентября).
Угроза вымерзания, ко-

нечно, существует, но
последствия неблагоп-
риятных погодных усло-
вий можно будет опре-
делить только весной.

**ЗНАЮ, ЧТО СУЩЕ-
СТВУЕТ РАЗНИЦА В
ПРАВИЛАХ ПОСАДКИ
ДЕРЕВЬЕВ НА СЕМЕН-
НЫХ И КЛОНОВЫХ
ПОДВОЯХ. КАК ЖЕ
ПРАВИЛЬНО ПОСА-
ДИТЬ КЛОН?**

Л. Мороз

Самое главное отли-
чие — отношение к заг-
лублению шейки. Пло-
довые деревья на семен-
ных подвоях высажива-
ют, не заглубляя корне-
вую шейку — место пере-
хода корней в стебель
(место отхождения от

ствола первого корня).
Корневая шейка при по-
садке деревьев, приви-
тых на семенные под-
вои, должна находиться
на уровне поверхности
почвы. Её заглубление
приводит к подопрева-
нию и загниванию тка-
ней, а то и к гибели де-
рева.

Клоновые подвои —
вегетативно размножае-
мые, потому они дают
сильные корни на ство-
ловой части растения.
Клоны можно заглуб-
лять, посадив саженец
на уровень прививки.
Можно и не заглублять —
саженец разовьёт нор-
мальную для клона кор-
невую систему.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Найдите для аронии место под солнцем

За внешнее сходство плодов садоводы-люби-
тели в быту эту культуру называют рябиной. Но
поскольку цвет ягод отликает антрацитовым
блеском, и тем самым сильно отличается от на-
стоящих, уточняют: черноплодная рябина, а
иногда ещё проще — «черноплодка».

В действительности
арония черноплодная —
таково правильное её
название — относится к
совершенно другому
роду.

Арония — небольшой
листопадный кустарник
от 50 см до 2 метров вы-
сотой. Листья обратно-
яйцевидные. Цветки
около 12 мм в диаметре,
собраны в щитковидных
соцветиях.

Блестящие пурпурно-
черные плоды, шаровид-
ные по форме, 6–8 мм в
диаметре созревают в
сентябре и сохраняются
на кустах до зимы.

У аронии масса досто-
инств. Она зимостойка,
не повреждается весен-
ними заморозками. Еже-
годно даёт высокие уро-
жаи, отличается ранним
плодоношением. Куст по-
чти не повреждается бо-
лезнями и вредителями.

Агротехника самая
обычная, особого ухода
черноплодная рябина не
требует, правда, почвы
предпочитает легкие и
плодородные. Достаточ-
но чувствительна к не-
достатку влаги, особен-
но в период созревания
плодов. Светолюбива, а
потому в тени урожай-

ность снижается.

Размножают аронию
вегетативно — черенка-
ми, отводками, корневы-
ми отпрысками, делени-
ем кустов.

«Черноплодка» очень
декоративная культура,
причем она красива в те-
чение всего вегетацион-
ного периода. Весной
белые щитки цветков
утопают в зелени. Летом
нарядно выглядят сами
глянцевые, темно-зеле-
ные листья — плотные,
гладкие, блестящие.
Осенью иссиня-черные
плоды эффектно смот-
рятся на фоне оранже-
во-красно-пурпуровой
листвы.

При сборе плоды луч-
ше срезать ножницами —
тогда урожай на следую-
щий год будет выше. Оп-
тимальная температура
хранения для ягод 0°C,
при её повышении коли-
чество витаминов и са-
харов уменьшается.



Плоды аронии ис-
пользуют в кондитерс-
кой промышленности,
для приготовления ва-
ренья, мармелада,
желе, джема, сока, из
них также получают
прекрасное вино с кра-
сивым рубиновым от-
тенком.

Садоводы ценят аро-
нию как лекарственную
культуру, ведь её плоды
— настоящая копилка ви-

Антисклеротический чай

Вкусный, ароматный, витаминизированный
напиток можно приготовить, смешав сухие пло-
ды аронии и шиповника в соотношении 1:1. Ягод-
ную смесь заварить кипятком, подержав на во-
дяной бане минут 10. Пить с сахаром и мёдом.

таминов и жизненно
важных микроэлемен-
тов. По содержанию ас-
корбиновой кислоты
арония превосходит
многие плодовые расте-
ния, а по количеству ви-
тамина Р удерживает
первое место не только
среди плодово-ягодных,
но и овощных растений.
Благодаря тонко сбалан-
сированному природой
сочетанию витаминов С
и Р, ягоды и продукты
переработки из черно-
плодной рябины способ-
ствуют укреплению сте-
нок сосудов и снижению
артериального давле-
ния.

Народная медицина
рекомендует использо-

вать плоды для профи-
лактики и лечения ате-
росклероза, малокро-
вия, лучевой и некото-
рых других болезней.
Однако лечение следует
проводить курсами, а
главное по совету или
под наблюдением врача,
чтобы избежать небла-
гоприятных побочных
действий.

Обязательно найдите
для аронии местечко в
своём саду — культура
она универсальная, це-
лебная, очень декора-
тивная, с массой досто-
инств.

Елена ЖАРКОВА,
выпускница
Саратовского ГАУ
им. Н. И. Вавилова

Невысокорослые томаты: какой урожай стоит ожидать?

В этом году у себя на приусадебном участке хочу попробовать высадить невысокорослые томаты. Расскажите об особенностях этих томатов, в чем их преимущество и существуют ли недостатки?

В. Г. Малюкина, г. Саратов

На этот вопрос отвечает Ю. Н. Земскова, ассистент кафедры плодовоовощеводства СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Впервые о мини-томатах заговорили в середине-конце 90-х годов прошлого века, когда их плоды только завезли в Россию. Они поразили своей необыкновенной нежной мякотью и сладким вкусом, плюс ко всему внутри плодов многих сортов совершенно отсутствовали семена.

Вообще в мире мелкоплодные томаты известны давно.

Особой популярностью с давних времен пользовался дикорастущий смородиновидный томат. Его полуокультуренных потомков сначала возделывали в качестве декоративных растений. Плоды у них образовывались гораздо мельче плодов томатов культурных сортов, урожайность соответственно была низкая, но при этом наблюдалась очень высокая устойчивость к болезням и вредителям, а о вкусе мы уже говорили выше.

Кстати, в России тоже культивировались сорта мелкоплодных томатов: Вишенка красная, Вишенка желтая, Виноградный и т. д.

Но основная селек-

Первое направление селекции преследовало цель разместить на 1 кв. м как можно больше растений, чтобы, соответственно, урожайность была с единицы площади такая же, как и у крупноплодных томатов.

Мелкоплодные низкорослые томаты

В результате вывилось достаточно много сортов. Вот только несколько примеров названий мелкоплодных томатов на низкорослых кустах, выведенных в разных странах: из голландской серии - Тайни Тим, французской - Минибел, из американской - Флорида Петит.

Для этих мини-томатов характерны низкорослость, утолщенный стебель, гофрированные утолщенные листья, которых на стебле очень много. Цветки и плоды также расположены на кисти. Такие растения не нуждаются в формировке, т. е. их не надо подвязывать и удалять «пасынки» тоже не нужно, поскольку у таких растений главный стебель быстро заканчивает свой рост и одновременно с наливом и созреванием плодов начинают расти

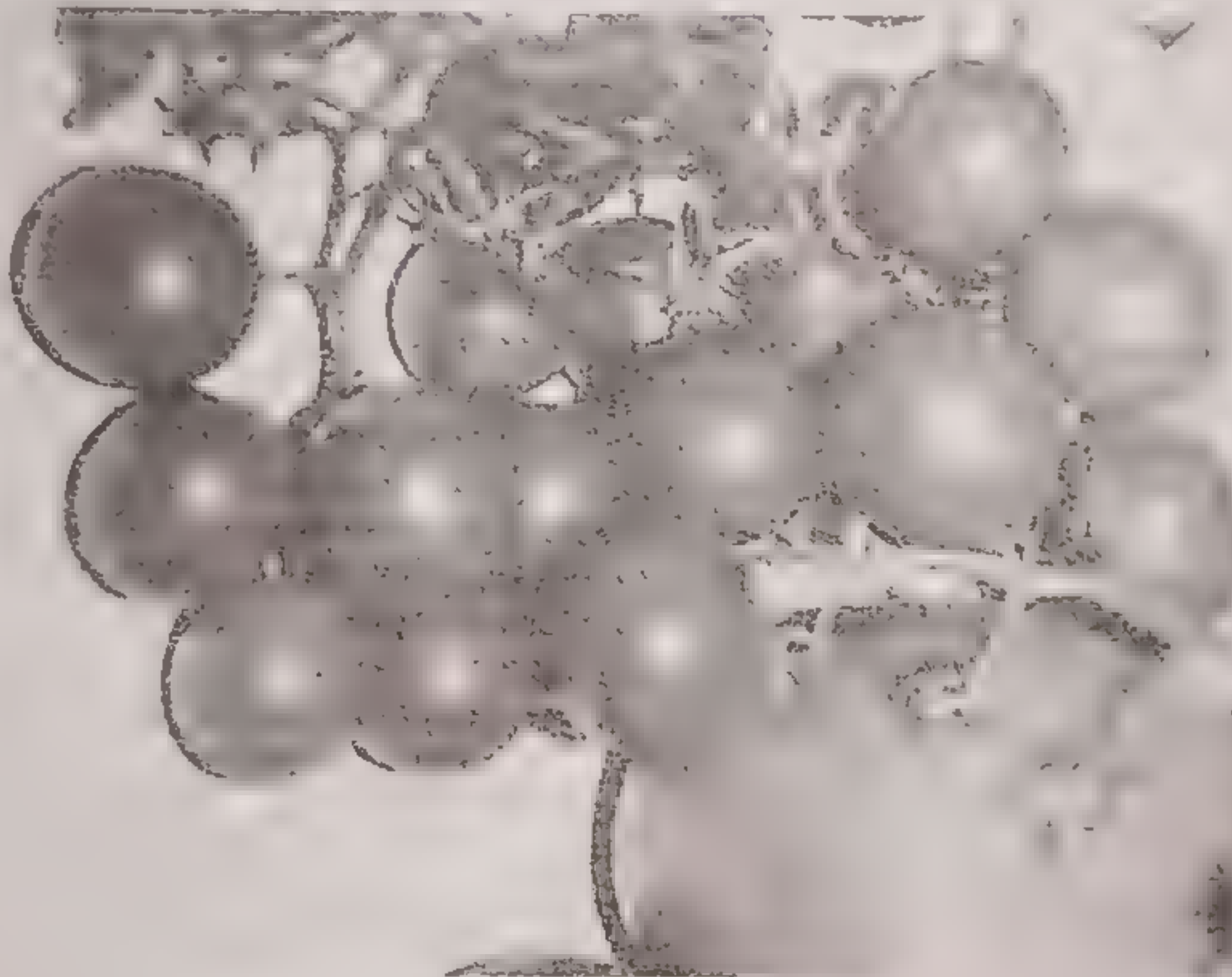
компактный кустик с множеством цветков и плодов. Соответственно и ухаживать за такими растениями приятно.

Уход в остальном ничем не отличается от обычных томатов, только на грядке они располагаются плотнее. Такие мини-томаты также устойчивы к механическим нагрузкам, например, при угрозе заморозков можно прямо сверху накрывать пленку без каркаса или окучить землей

доношение растянута - в первую очередь созревают плоды, расположенные на главном стебле, затем плоды с боковых побегов. Из-за этого сорт считается средне-спелым.

Тайни Тим. Кусты у этих растений более высокие в отличие от первых двух и достигают в высоту до 40 см. Урожай с одного куста до 2000 г, а на 1 кв. м располагается до шести растений.

Мелкоплодные низко-



довольно быстро (небольшая высота кустов это позволяет).

Флорида Петит - кусты высотой до 20 см, на 1 кв. м - до 15 растений. Такая компактность и высокая декоративность томата позволяет использовать его как бордюрное растение или в качестве уплотнителя земляники (для земляники это полезно - отпугивает вредителей).

При посеве семян в питательные горшки в феврале - марте урожай можно будет получить в конце мая. С одного рас-

рослые сорта томатов, о которых говорилось выше: Флорида Петит, Минибел, Тайни Тим, рекомендуют выращивать и в открытом грунте, и на подоконнике в зимне-весенний период.

Мелкоплодные высокорослые сорта

Гартен Фройд. В открытом грунте достигает в длину двух метров, в теплице - трех-четыре метров. У этого сорта плоды очень сладкие. Плодоношение происходит на сложных кистях,

Мое первое знакомство с мелкоплодными томатами

Дуть больше десяти лет назад, когда рынок семян только зарождается, мне довелось встретиться с одним из директоров сельхозфирмы по продаже семян. Слушать его было одно удовольствие.

- Мы, - рассказывал Юрий Николаевич, - резко обновим семенной рынок. Сейчас на Западе есть такие сорта огородных культур, которые нам в России не снились. К каким, например, томатам мы привыкли? Только к крупным салатным или засолочным. ! их есть великое множество. Зачарованная интересным собеседником, я приобрела в его фирме несколько пакетиков семян. По описаниям (урожайный, скороспелый, оранжевый) мне очень понравился сорт Золотой орех. Этим сортом и засадила почти всю помидорную плантацию.

Когда Золотой орех зацвел - радости не было предела: такое обильное было у него цветение.

- Значит и урожай будет достаточным, - подумала, - и поедим вволю, и на зиму заготовим...

Лето выдалось на редкость дождливым и прохладным. Поэтому на то, что плоды не увеличиваются в размере, сначала не обращали внимания. Но когда к августу плоды, размером с вишню, стали желтеть, буквально обомлели! Вместо ожидаемого обильного урожая привычных по размеру плодов томата получили россыпь мелкоплодных.

Вот чем для нашей семьи закончился опыт по посадке незнакомых сортов. Поэтому хочется обратиться к огородникам: внимательно читайте инструкцию, чтобы в итоге получили именно то, что хотели бы. Если томат мелкоплодный, невысокорослый, то обильный урожай для него может исчисляться всего двумя десятками плодов. Учтите это!

Мелкоплодные томаты чрезвычайно декоративны и вкусны, их очень любят дети, но их достаточно иметь 2 - 3 кустика на плантации.

Но что хорошего хочется сказать в защиту мелкоплодных томатов. В то прохладное и дождливое лето урожай обычных томатов у нас почти весь сгнил на поле, а Золотой орех не болел ничем. Удалось даже закрутить пару баночек.

Лидия СЕРГЕЕВА

новые и новые цветы.

Плоды имеют янтарно-желтую окраску, полупрозрачные, похожие на крыжовник. На 1 кв. м - 3 - 4 растения.

Но эти высокорослые сорта и гибриды, появившиеся недавно, требуют и подвязки, и пасынкования. Когда ра-

они имеют длину 2 - 3 см. Также рекомендует удалять желтеющие листья под кистью, но не сильно оголяя растение.

Появившихся сейчас семян мини-томатов, гибридов и сортов очень много, но надо помнить, что многие сорта помидоров

...была низкой, но при этом наблюдалась очень высокая устойчивость к болезням и вредителям, а о вкусе мы уже говорили выше.

Кстати, в России тоже культивировались сорта мелкоплодных томатов: Бишенка красная, Вишенка желтая, Виноградный и т. д.

Но основная селекция мелкоплодных томатов велась на Западе в нескольких направлениях: на мелкоплодность и низкорослость куста и на мелкоплодность и высокорослость куста.

Многоцветки и плоды также расположены на кисти. Такие растения не нуждаются в формировке, т. е. их не надо подвязывать и удалять «пасынки» тоже не нужно, поскольку у таких растений главный стебель быстро заканчивает свой рост и одновременно с наливом и созреванием плодов начинают расти боковые побеги. Причем количество и качество плодов, образовавшихся на боковых побегах, такое же, как и на главном стебле. В целом растение выглядит очень красиво: маленький

высокая декоративность томата позволяет использовать его как бордюрное растение или в качестве уплотнителя земляники (для земляники это полезно — отпугивает вредителей).

При посеве семян в питательные горшки в феврале — марте урожай можно будет получить в конце мая. С одного растения можно собрать 300 — 500 г плодов.

Минибел — кусты до 30 см высотой, урожай 900 — 1000 г с одного растения. На 1 кв. м может располагаться до 10 растений. У Минибел пло-

весенний период.

Мелкоплодные высокорослые сорта

Гартен Фройд. В открытом грунте достигает в длину двух метров, в теплице — трех — четырех метров. У этого сорта плоды очень сладкие. Плодоношение происходит на сложных кистях, которыми усыпано все растение.

Следующий сорт Варнер Мирабель. Высота растений этого сорта 1,5 метра, кисти данного сорта растут без ограничения, образуя все

даже закрутить пару баночек.

Лидия СЕРГЕЕВА

новые и новые цветы.

Плоды имеют янтарно-желтую окраску, полупрозрачные, похожие на крыжовник. На 1 кв. м — 3 — 4 растения.

Но эти высокорослые сорта и гибриды, появившиеся недавно, требуют и подвязки, и пасынкования. Когда растение достигнет в высоту 30 — 40 см, его необходимо подвязать к опоре свободной петлей, затем по мере отрастания подвязку продолжают. Отрастающие пасынки удаляют, когда

они имеют длину 2 — 3 см. Также рекомендуется удалять желтеющие листья под кистью, но не сильно оголяя растение.

Появившихся сейчас семян мини-томатов, гибридов и сортов очень много, но надо помнить, что у них есть рекомендация авторами агротехника, с которой желательно при покупке семян заранее ознакомиться.

Материал подготовила Ирина ГУСАРОВА

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

От сорняков поможет раундап-БИО

Разъясните особенности применения препарата от сорняков раундап-БИО. В саду замучил сорняк вьюнок, весной хотим провести обработку против него. Какое количество препарата необходимо на 100 кв. м. и через какое время после применения можно приступать к подготовке почвы к посадке? А также можно ли обработать этим препаратом поросль сливы и терна, которая растет рядом с яблоней (не погубим ли яблоню)?

Н. Е. Толустанов, Б. Карабулак.

На ваш вопрос мы попросили ответить В. В. Иванченко, доцента кафедры энтомологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Против каких сорняков растений применяют препарат раундап-БИО?

Раундап-БИО — это 36%-ный водный раствор глифосата кислоты, применяется в качестве избирательного и сплошного гербицида в борьбе с однолетними и многолетними сорняками, в том числе и корнеотпрысковым вьюнком полевым (березка) в фазе розетки 10-12 см.

Каким действием обладает этот препарат?

Данный препарат обладает контактным и частично системным действием и способен передвигаться по растению, попадая из надземной части в корни.

Каковы нормы расхода препарата?

В личных подсобных хозяйствах, в плодовых садах в борьбе с однолетними злаковыми и двудольными сорняками разрешено использовать 80 мл препарата на 10 л воды, а против многолетних злаковых и

двудольных сорняков необходимо 120 мл препарата на 10 л воды. Направленное опрыскивание по вегетирующим сорнякам весной или летом (при условии защиты культуры). Расход рабочего раствора — 5 литров на 100 кв. м.

Когда следует применять гербицид раундап-БИО?

Раундап можно применять в садах, возраст которых не моложе трех лет. Время обработки — май, июнь — время активного роста сорняков.

Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при обработке сорняков этим препаратом, чтобы не повредить культурные растения?

Прежде всего, необходимо избегать попадания препарата на садовые культуры. Раундап проникает через листья и другие зеленые части растений ко всем органам, включая корневую систему, и может

вызвать нежелательные повреждения.

В течение какого времени после обработки сорные растения начинают гибнуть и каковы первые признаки действия препарата?

Растения гибнут через 5 — 10 дней в зависимости от погодных условий и вида сорняков. Первые признаки гербицидного эффекта проявляются не ранее, чем через 3 — 4 дня в виде пожелтения, затем побурения и увядания листьев.

Какие погодные условия лучше всего подходят для обработки гербицидом?

Раундап эффективен во всем диапазоне температур, в котором растения сохраняют жизнедеятельность. Только сильная засуха или необратимые повреждения сорняков снижают эффективность этого гербицида. При жаркой засушливой погоде опрыскивание

необходимо проводить в утренние или вечерние часы, когда растения меньше угнетены. Но учтите, слой пыли, покрывающий листья сорняков, препятствует поступлению препарата в растения. Поэтому желательно проводить обработку после того, как пыль смоет дождь. Также необходимо избегать опрыскивания при обильной росе, так как она разбавляет препарат на листовой поверхности и тем самым снижает его эффективность.

Что касается действия раундапа на плодовые растения и деревья, в частности их поросль. По наблюдениям некоторых ученых этот препарат действует не на все деревья и кустарники, а только на сливу колючую, терн, малину, березу (разные виды), тополь, иву. Однако для уничтожения поросли используются очень высокие нормы расхода

препарата — от трех до пяти литров на гектар, что опасно для плодовых деревьев, которые надо тщательно защищать от попадания препарата (в этом случае необходимо немедленно смыть гербицид с зеленых частей растений, обрезать ветки кустарников или плодовых деревьев, если на них случайно попал препарат). Поросль лучше уничтожить механическим путем.

Оказывает ли препарат раундап какое-либо отрицательное действие на человека или животных?

Препарат практически безвреден для человека, животных и окружающей среды. Быстро разлагается в почве на природные компоненты (двуокись углерода, воду, аммиак и т. д.). Мало токсичен для пчел и других полезных насекомых.

Беседовала Ирина ГУСАРОВА

«Ёжик» на подоконнике

Самый популярный комнатный кактус — эхинопсис, толстенький, колючий зелёный «ёжик» — неприхотлив и непривередлив. В компании других традиционных домашних растений его можно встретить чуть ли не в каждой квартире.

При этом в цветочных магазинах эхинопсисы не увидишь — для реализации они невыгодны. «Колючие толстячки» без усталости производят боковые побеги — «детки». Без усилий отделяясь от родительского растения, дочерние кактусята уже на нём формируют коротенькие корешки. Достаточно «детке» коснуться чуть увлажнённой почвы, корешки тут же вцепятся в неё и быстро разовьются достаточно мощную корневую систему. Молодое растение тронется в рост, а года через 3–4 при правильном уходе оно может уже зацвести.

Казалось бы, нет кактуса проще: размножается быстро, приживается легко. Однако даже эхинопсис-простачок

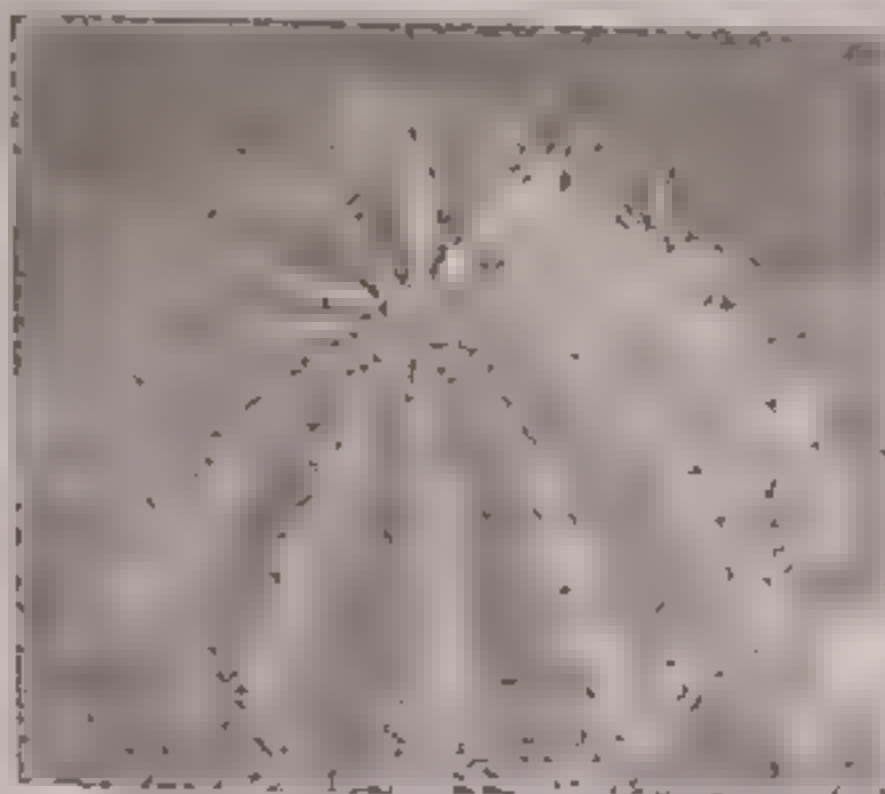
имеет свои секреты. Попробуем раскрыть некоторые.

Давайте знакомиться

Эхинопсисы — очень крупный род семейства кактусовых. Нормально выращенные растения представляют собой коротенькие цилиндрики. Очень старые экземпляры приобретают столбовидную форму, несколько расширяясь кверху. У эхинопсисов насчитывается до 15 (некоторые виды больше) ярко выраженных ребер, с расположенными на них ареолами (особыми наплывами), из которых торчат твердые иглоподобные колючки.

На стебле образуются несколько боковых отростков-деток. В

благоприятных условиях они развиваются, главным образом, в нижней части. С возрастом растение-родитель, окруженный потомством, образует очень красивую группу. Поскольку цветение несортных эхи-



нопсисов сверхкратковременно (как правило, менее суток), поэтому, на мой взгляд, гораздо выгоднее сформировать из семейства зеленых «ёжиков» оригинальную композицию. Разместив в красивом горшке, её можно поставить рядом с телевизором или компьютером и в дальнейшем не опасаться вредного воздействия электроприборов на организм человека. Впрочем, у этой теории сейчас по-

явились ниспровергатели.

Случается, что из-за неправильного ухода эхинопсис вырастает едва на себя похожим: тонкий, с уродливо изогнутым основным стеблем, он увешан невероятным количеством деток, ошетилившихся густыми коротенькими колючками. Здесь сразу возникает вопрос:

Как правильно ухаживать за эхинопсисами?

Необходимо помнить, что уход за этими растениями имеет свои особенности, отличные от большинства других кактусов.

Так, эхинопсисы предпочитают питательную земляную смесь. Субстрат лучше составить из 1/3 компоста, 1/3 глинисто-дерновой земли и 1/3 песка. На дно желательно положить дренаж из керамзита. Емкость для них также можно выбрать более просторную, но не

слишком высокую.

Зима — период покоя для эхинопсисов. Однако он не обязательно должен быть очень прохладным — вполне достаточно 15°C. Большое значение имеет хорошая освещенность. Придерживайтесь простого правила: в зимний период цветок будет себя лучше чувствовать в нормально отапливаемом светлом помещении, чем в холодном, но темном.

О поливах

Зимой поливают редко, а в весенне-летнее время придерживаются нормы: обильный полив один раз в неделю. Чем лучше будет увлажнена почва, тем быстрее кактус (в ущерб образованию бутонов) переключится на вегетативный рост, то есть начнет активно образовывать боковые побеги.

Подкормки

Молодые растения пересаживают каждые 2 года, взрослые — реже, через 4–5 лет. Очень важно помнить, что пос-

ле пересадки эхинопсисы удобрять не следует. В подкормках эхинопсис нуждается только в период роста. Весной можно внести немного удобрений, но только один раз за сезон. Предпочтение следует отдавать специальным удобрениям для кактусов по рекомендуемым нормам. Если возьмете обычные питательные смеси, то они должны быть слабой концентрации и бедны азотом.

Весной с установлением теплой погоды эхинопсисы можно выставлять на открытый воздух — балкон или веранду, однако от палящего солнца следует защищать.

По опыту знаю, как многие любители кактусов мечтают полюбоваться на цветущий эхинопсис. Но, бывает, растение годами стоит на подоконнике, и всё безрезультатно. Как заставить кактус зацвести — об этом поговорим в следующем раз.

Ирина РАДИНА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В далекой Швеции цветы необычайной красоты

Благодаря всеобщей тяге шведов к природе, а возможно из-за долгих зимних ночей — в среднем они продолжают 20 часов, — жители далекой северной страны очень любят цветы.

Декоративные насаждения в Швеции можно увидеть повсюду — на улицах большого города и в крошечном поселке. Если жилище и двор, если он есть, всегда украшены цветами. Если вы приедете в это северное государство погостить, вас сразу поведут в местный арборетрум, где вы увидите ден-

же встречающиеся кипарисовые — туя, можжевельник. Меня особенно удивили всевозможные виды и сорта декоративной фасоли. Пожалуй, моя фантазия не столь богата, чтобы живописать все это великолепие, но по прошествии времени я осознала: неповторимость шведского ландшафта

ные горшки — простые глиняные, толстостенные, объемом от 3 и более литров. В них насыпают грунт и высаживают растения, которые требуют особого ухода, зато быстро зацветают и, как правило, не вянут 2–3 месяца.

В жилых помещениях должно быть как минимум хотя одно горшечное растение в каждой комнате. В загородных домах их количество увеличивается. На ферме, где я жила, в



вают, чаще всего вместе с горшком. И покупают новый. Вопрос: где — здесь не актуален. В стране действует целая сеть супермаркетов и в каждом из них обязательно есть цветочный павильон. Туда приходят за подарками для друзей, знакомых и родственников с твердой уверенностью, что цветы — лучшее подношение в торжественные дни. Цветы дарят всем и

так называемые растительные композиции для ленивых. Например, если у кого-то нет времени заботиться о цветах, тогда обычный цветочный горшок наполняют особым грунтом и помещают в него небольшой искусственный цветок, лучше кактус — он выглядит натуральнее. Почву вокруг мушкетера чуть-чуть присыпают стоящим грунтом. Ну, хозяину этой композиции главное запомнить: такой цветок поливать не нужно!

В далекой Швеции цветы необычайной красоты

Благодаря всеобщей тяге шведов к природе, а возможно из-за долгих зимних ночей – в среднем они продолжают 20 часов, – жители далекой северной страны очень любят цветы.

Декоративные насаждения в Швеции можно увидеть повсюду – на улицах большого города и в крошечном поселке. Любое жилище и двор, если он есть, всегда украшены цветами. Если вы приедете в это северное государство погостить, вас сразу поведут в местный арборетрум (что-то типа нашего дендрария), где представлена коллекция всей растительности страны.

Во дворе фермы, где я жила, росли всевозможные деревья, цветы и кустарники. Здесь были знакомые и привычные для нас вязы, ели, разнообразные кусты сирени, роз, шиповника, а также менее распространенные, но все

же встречающиеся кипарисовые – туя, можжевельник. Меня особенно удивили всевозможные виды и сорта декоративной фасоли. Пожалуй, моя фантазия не столь богата, чтобы живописать все это великолепие, но по прошествии времени я осознала: неповторимость шведского ландшафта была, очевидно, в том, что в его создании использовались непривычные для нас цветочные композиции. Непостижимым образом несовместимые на первый взгляд растения создавали своеобразие, гармонию и уют.

На крыльцо или возле порога дома часто выставляют особые цветоч-

ные горшки – простые глиняные, толстостенные, объемом от 3 и более литров. В них насыпают грунт и высаживают растения, которые требуют особого ухода, зато быстро зацветают и, как правило, не вянут 2–3 месяца.

В жилых помещениях должно быть как минимум хотя одно горшечное растение в каждой комнате. В загородных домах их количество увеличивается. На ферме, где я жила, в комнатах стояли кактусы, миниатюрные пальмы, небольшие лианы, орхидеи, и, что сразу вызвало острый приступ тоски – кубинская вишенка. Почти такая, что лет пять росла на моем окне дома, в Саратове.

Однако самое удивительное горшечное растение выращивала моя хозяйка – это был обыкновенный томат. Под северным солнцем помидоры растут плохо. А вот в горшке, при ежедневном поливе и тщательном уходе сформировался огромный куст, который дал около 20 достаточно приличных плодов.

Поразило меня отношение к цветущим растениям. Как только цветок отцвел, его выбрасы-

вают, чаще всего вместе с горшком. И покупают новый. Вопрос: где – здесь не актуален. В стране действует целая сеть супермаркетов и в каждом из них обязательно есть цветочный павильон. Туда приходят за подарками для друзей, знакомых и родственников с твердой уверенностью, что цветы – лучшее подношение в торжественные дни. Цветы дарят всем и всегда, но не срезанные, как у нас, а живые в горшках, едва набившие бутоны или чуть распустившиеся.

Очень необычно оформление цветочных горшков. В качестве дополнительных украшений в них кладут отполированную гальку, крупные круглые и овальные камни ярких цветов, красивые раковины.

Пользуются спросом

так называемые растительные композиции для ленивых. Например, если у кого-то нет времени заботиться о цветах, тогда обычный цветочный горшок наполняют особым грунтом и помещают в него небольшой искусственный цветок, лучше кактус – он выглядит натуральнее. Почему вокруг муляжа чуть-чуть присыпают настоящим грунтом. Ну а хозяину этой композиции главное запомнить: такой цветок поливать не нужно!

Возможно, что-то в этой упрощенности есть, но, право, подобный рационализм наводит тоску. И, надо отдать шведам должное, используют такие композиции нечасто. Ведь жить в гармонии с природой – один из главных девизов жителей этой страны.

Татьяна СУЩЕНКО,
студентка СГАУ
им. Н. И. Вавилова

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Сосна обыкновенная – дерево здоровья

Латинское название этого хвойного дерева *pinus* происходит от кельтского слова «пин», что означает «скала», и это не только указывает на местообитание растения, у многих народов сосна – символ мощи, выносливости и, без сомнения, здоровья.

Сосна обыкновенная – крупное (до 20 и более метров высотой) вечнозеленое хвойное дерево. Молодая сосна имеет конусовидную крону. С возрастом, вследствие очищения ствола от сучьев, крона делается зонтиковидной. Ствол молодого дерева покрыт светло-серой корой, которая со временем становится красноватой. Ветви усыпаны

хвоей, слегка изогнутой, до 7 см длиной. Шишечки буро-серые или красновато-коричневые. Относят сосну к быстрорастущим породам, особенно велик прирост в высоту после 10 лет. Живёт дерево до 300 лет, отличается зимостойкостью и засухоустойчивостью, не требовательно к плодородию почвы, но не любит её уплотнения, предпочитая легкие и

средние по механическому составу грунты.

Поскольку насаждения обладают способностью к оздоровлению воздуха (приводят к гибели болезнетворных микробов под действием летучих фитонцидов, выделяемых сосновыми растениями), их посадки рекомендуются закладывать вблизи домов отдыха и санаториев, в парках и лесопарках. Можно, конечно, посадить одно или несколько сосновых деревьев на приусадебном участке, если позволяет площадь (не менее 4 соток). Однако для оздоровления воздуха гораздо полезнее окружить своё садоводческое товарищество хвойными насаждениями.

Давно доказано, что сосна – ценное лекарственное растение. В народной медицине используют её «почки», молодые побеги и хвою. Сосновые «почки» собирают весной, а лучшее время сбора хвои – июнь.

При сильной простуде и кашле рекомендуется дышать парами отвара «почек», который обладает дезинфицирующим свойством. Хвойный отвар обладает также мочегонным, желчегонным, антицинготным и кровоочистительным действием. Принимают его при бронхите и других заболеваниях дыхательных органов. Он помогает при подагре и ревматизме, способствует нормализации обмена веществ в

организме.

Настой хвои богат витаминами (С, В₂, К), провитамином А (каротином) и эфирными маслами, поэтому применяют их в качестве витаминного средства. Отвар молодых сосновых побегов употребляется для ванн.

Сосну обыкновенную по праву называют красивым растением, причем декоративность её возрастает с годами, по мере увеличения высоты и приобретения кроной зонтичной формы.

В сочетании с сосной хорошо смотрятся многие древесные и кустарниковые растения. Из деревьев рядом с ней можно высаживать липу, рябину, дубы (черепитчатый, красный), клёны (ос-

тролистный, ложноплатановый – явор, полевой и другие). Неплохо сочетаются с сосной кустарники: магония, смородина (золотистая, альпийская), бузина черная, пузыреплодник, снежноягодник, роза морщинистая, свидина (дёрн) и многие другие.

Надеюсь, вам стало понятно, что сосна – исключительно важное и полезное в жизни человека растение. Это дерево не только облагораживает ваш садовый участок, (если позволит его площадь), но и способствует очищению воздуха.

Иван ХОНИН,
ассистент кафедры
лесомелиорации
СГАУ им. Н. И. Вавилова

Первую аптеку открыла природа.

Д. Джарвис

• Поделюсь опытом

Ножки устали? Поможет массаж

Если вам приходится много ходить или подолгу стоять, домой приползаешь буквально разбитая. Всем, у кого устают ноги, советую применить такой рецепт растирания.

Разведите в стакане растительного масла (выбрать лучше нерафинированное подсолнечное) 1 чайную ложку соли. В масле она растворяется не очень хорошо, поэтому придется смесь размешивать достаточно долго и терпеливо.

По окончании работы, лучше всего по вечерам, хорошо растирайте ступ-

ни и голеностопные суставы приготовленной масляно-солевой смесью. Затем на ногу следует надеть полиэтиленовый пакет, на него шерстяной носок и посидеть спокойно полчаса, например, у телевизора. После этого ноги нужно вымыть горячей водой и лечь в постель.

Анна ДОРОШЕНКО

Чеснок для лечения ангины

Если запершило в горле, призовите на помощь чеснок. Жгучая приправа эффективно «задавит» ангину. Рецепт чесночного настоя прост: 100 г очищенного и измельченного с помощью специальной давилки чеснока заливают 100 мл кипяченой воды комнатной температуры. Сосуд с настоем плотно закрывают и оставляют на 5–6 часов, после чего процеживают. Полоскать горло нужно как можно чаще.

• Экстренная помощь

**Телефоны медслужб,
куда можно звонить бесплатно**

Здравоохранение

Городская клиническая больница №2, приемная

Городская клиническая больница №2, приемная

Городская клиническая больница №3, приемная

Областная клиническая больница, приемная

• Советы не умеющим пить

Чихать мы хотели на эту простуду

После декабрьского солнцеворота дни стали длинней, однако и очереди к терапевтам удлиннились: к сожалению, зима – время простуд, ОРВИ и гриппа.

Конечно, советы врача особенно при гриппе следует выполнять беспрекословно. А вот при простуде можно принять превентивные меры и обратиться к проверенным временем рецептам народной медицины.

Напомню основные рекомендации: лечиться теплом, отлеживаться в постели, делать компрессы, разогревающий массаж, пить горячее. Комнаты следует постоянно проветривать. Полезно после завтрака, перед выходом на улицу

съедать по таблетке аскорбинки.

В каждом доме есть свои средства, которые передаются из поколения в поколение. Расскажу о тех, что при первых признаках простудных недугов используются в нашей семье.

Мужская половина не прочь использовать рецепты, в которых присутствуют небольшие дозы алкоголя. Так, большой популярностью пользуется средство, по которому 2 столовые ложки горячего молока смешивают с 2 столовы-

ми ложками коньяка. Домашнее лекарство пьют 3 раза в день до еды.

Не менее популярен малиновый «гроз». Для его приготовления 1 столовую ложку малиново-



го варенья перемешивают с 2 столовыми ложками водки, а лучше коньяка. В смесь отжимают пол-лимона и заливают стаканом кипятка. Пить «гроз» следует теплым, желатель-

но через каждые два-три часа.

При кашле хорошо помогает гоголь-моголь. Попробуйте взбить яичные желтки с сахаром и ромом. Вкусное лекарство желательно принимать натощак.

Представительницы слабой половины и малышня отдают предпочтение антиалкогольно-сладенькому рецепту: в свежее сырое яйцо нужно добавить ложку меда (предпочтение отдается липовому), положить туда же небольшой кусочек мягкого сливочного масла, и все хорошо взбить. В полученную массу добавляется пол-литра слегка подогретого молока. Смесь нужно хорошо перемешать, пить теплой и лучше на ночь.

Галина СЫЧЕВА

• Лекарство, подаренное природой

Очищение печени клюквой

Печень не случайно называют центральной химической лабораторией организма. Она активно участвует в жизненно важных процессах – обмене углеводов, белков, жиров, витаминов, гормонов.

В этом органе образуются ферменты, каротин трансформируется в витамин А, а при участии витамина К образуется тромбин (особое вещество, которое способствует свертыванию крови).

Печень – фильтр.

• Зеленая аптека

обезвреживающий бактериальные яды. Гликоген усиливает эту функцию печени, чем способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям. Вот почему так важно, чтобы этот орган всегда функционировал нормально.

С годами организм изнашивается, и нередко при осмотре врачи советуют провести профилактику того или иного органа, в том числе и печени. Если вам не по карману препараты от официальной медицины, можно вспомнить о народных средствах, которые травники на протяжении столетий использовали для кровоочистительных процедур. Так, для профилактики печени полезно включить в свой рацион морковь, свеклу, рябину, облепиху, гранаты.

Одно из самых эффективных средств – очищение печени с помощью клюквы. Болотная ягода появилась на наших базах и сейчас самое время, чтобы начать использовать её. Для этого пропустите через мясорубку 500 г клюквы, 300 г чеснока, 2 яблока или лимона с цедрой, добавьте 400 г меда – ваше кровоочистительное средство готово. Принимать его следует в течение месяца по 2 чайной ложки утром и вечером.

Ольга ВАСИЛЬЧИКОВА

• Лекарство с грядки

Телефоны медслужб, куда можно звонить бесплатно

Здравоохранение

51 - 51 - 27	Городская клиническая больница №2, приемная
56 - 00 - 87	Городская клиническая больница №3, приемная
51 - 07 - 54	Областная клиническая больница, приемная
25 - 12 - 47	Родильный дом от 1-й Гор. Больницы, приемная покоя
92 - 05 - 08	Родильный дом №2, приемная покоя
33 - 17 - 52	Родильный дом №4 при ММУ, больница №8, приемная покоя
52 - 46 - 22	ГУЗ Областной родильный дом, приемная покоя
24 - 10 - 39	ММУ 1-я Детская поликлиника Октябрьского р-на, регистратура
50 - 44 - 12	ММУ Детская поликлиника №2, регистратура
69 - 59 - 66	ММУ Детская поликлиника №4, регистратура
33 - 49 - 00	ММУ Детская поликлиника №5, регистратура
96 - 77 - 60	ММУ Детская поликлиника №8, филиал №2, регистратура
92 - 14 - 70	Детская поликлиника №8 Заводского р-на, регистратура
51 - 50 - 33	ММУ Детская поликлиника №9 от ММУ "Дет. Больница №4", регистратура
32 - 03 - 23	ММУ Детская поликлиника №15, регистратура
26 - 22 - 71	Детская ортопедическая, регистратура
52 - 40 - 84	ММУ поликлиника №1, регистратура
50 - 40 - 85	ММУ поликлиника №2, регистратура
26 - 15 - 40	ММУ поликлиника №3, регистратура
96 - 04 - 80	ММУ поликлиника №5, регистратура
24 - 05 - 50	ММУ поликлиника №7, регистратура
25 - 32 - 32	ММУ поликлиника №8, регистратура
33 - 74 - 31	ММУ поликлиника №9, регистратура
52 - 72 - 75	ММУ поликлиника №10, регистратура
24 - 04 - 87	ММУ поликлиника №14, регистратура
32 - 28 - 20	ММУ поликлиника №17, регистратура
75 - 16 - 94	ММУ поликлиника №18, регистратура
36 - 27 - 95	ММУ поликлиника №19, регистратура
26 - 46 - 72	1-ая Обл. поликлиника ММУ обл. госпиталя ветеранов, регистратура
92 - 04 - 93	Поликлиника ММУ городской больницы №10, регистратура

Морги

25 - 28 - 98	2-я Городская клиническая больница
51 - 51 - 29	1-я Городская клиническая больница
52 - 59 - 41	3-я Городская клиническая больница
50 - 09 - 64	Областная клиническая больница

ются ферменты, каротин трансформируется в витамин А, а при участии витамина К образуется тромбин (особое вещество, которое способствует свертыванию крови).

● Зеленая аптека

Мордовник против атеросклероза

Диоскорею кавказскую, о которой писали в предыдущем номере, не всякий может приобрести, а тем более отыскать заветный корешок в горах Кавказа. Что же делать?

Куда пойти, если у вас головокружение при резких движениях, шум в ушах, ослаблена память, похолодели конечности или паралич после инсульта? Словом, все признаки атеросклероза и его последствий. В аптеках, среди химического изобилия, немало средств, снимающих спазмы сосудов — временно, конечно, да вот беда: сосуды при этом остаются все те же, без изменений. Для того чтобы сохранить их эластичность, убрать холестериновые бляшки со стенок сосудов, наладить нормальное снабжение ткани кровью, нужно оглянувшись вокруг, обратить свой взор к матушке-природе. В лесах и полях нашей губернии растет достаточно эффективных антисклеротических растений.

Я постараюсь описать лишь некоторые из них. Так, при атеросклерозе сосудов сердца и мозговых сосудов, при рассеянном склерозе и особенно при атеросклерозе периферических сосудов (сухость и морщинистость кожи, исхудание, холодные конечности, боли в спине, пояснице) лучшим считаю мордовник шароголовый. С лечебной целью эффективнее использовать

семена растения. Для этого его уже побуревшие шаровидные соцветия собираю осенью. К сожалению, семена мордовника заключены в очень колючие оболочки, чтобы их очистить (выдавить), нужно испытать массу неприятных ощущений, сходных с теми, когда



Мордовник шароголовый

вас натирают стекловатой. Но приготовленная из семян настойка стоит этих мучений: 150 г порошка сухих семян залить 1 литром водки, настоять 1 месяц, процедить, принимать от 30 до 50 капель на рюмку воды 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Игорь ЛЕВОЧКИН,
травник Центра
народной медицины
«Благовест»,
тел. 73 - 09 - 65

рые травники на протяжении столетий использовали для кровоочистительных процедур. Так, для профилактики печени полезно включить в свой рацион морковь, свеклу, рябину обыкновенную, гранаты.

● Лекарство с грядки

Капуста и бобы дарят память

Перешагнув полустолетний рубеж, пожилые люди ощущают, сколько проблем возникает с быстро ухудшающейся памятью. Ученые всего мира не одно столетие ищут средства, способные помочь людям, страдающим от этого серьезного недуга.

Ухудшение памяти у пожилых людей связано с естественным старением мозга и, в частности, постепенной потерей вещества со сложным названием — фосфотидилсерин (ФС), необходимым для передачи нервных импульсов.

В прошлом веке ученым удалось это вещество экстрагировать из бычьего мозга. Однако применять его было рискованно, поскольку оно имело побочные эффекты и подвергалось большому вирусу опасности заболевания. Еще один значимый минус средства — оно было по карману разве только миллионерам, ведь рекомендованная доза стоила около 500 долларов.

Нет ли средства более эффективного, но не столь дорогого? Оказывается, есть. Более того, за ним не надо далеко ходить, оно растет на грядках у большинства огородников. Речь идет о бобах и капусте.

Эти овощи оказа-

мона с цедрой, добавьте 400 г меда — ваше кровоочистительное средство готово. Принимать его следует в течение месяца по 2 чайной ложки утром и вечером.

Ольга ВАСИЛЬЧКОВА

лись достойными и безопасными заменителями бычьему мозгу. Ученый Яков Гиндин синтезировал из бобов и капусты вещество, которое благотворно влияет на память стариков.

Новое лекарство было опробовано в Институте геронтологии. У пациентов в возрасте от 60 до 80 лет значительно улучшились способности ориентироваться на местности, запоминать тексты и изображения. Лечение также улучшало настроение стариков, блокировало у них дурные мысли и мрачные предчувствия.

Впрочем, пока лекарство появится на аптечных прилавках, могут пройти годы. Думаю, всем не стоит ожидать, когда страшный недуг обрушится на нас, включив в свой рацион уже сейчас побольше блюд из капусты и бобов. И, конечно, не забудьте вырастить эти овощи на своем огороде.

Яна ГАНИНА

Собирая утром детей в школу, мама всегда говорила нам: «Нет утром аппетита? Можете ничего не есть, но кусочек хлеба с маслом съешьте обязательно. Это очень полезно для вашего животика». Конечно, слова «желудок», а тем более «гастрит», «язва» нам в то время были незнакомы. Но, мне кажется, именно эти напутствия и помогли сберечь нам свои «животики»...

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ...

В день нам необходимо съедать не менее 20 - 30 г сливочного масла

Виды сливочного масла

Мы никак не можем привыкнуть ко вкусу сливочного масла, которое продается в последнее время в магазинах и на рынке. Что же произошло с ним?

О свойствах и достоинствах сливочного масла мы беседуем с О. Л. Теняевой, ассистентом кафедры энтомологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

- Какова ценность сливочного масла?

Сливочное масло это концентрированный молочный (животный) жир, полученный из сбитых сливок, жирность которых составляет 25 - 42%. Высокая калорийность (в 1 кг масла с жирностью 82,5% - 7800 ккал) и усвояемость организмом сливочного масла (на 97%) делают его необходимым пищевым продуктом для человека.

- Как получают сливочное масло?

Для получения натурального масла сепарируют молоко, получая сливки и обрат (из которого впоследствии делают творог, брынзу и ценный питательный продукт-сыворожку).

Сливки сбивают, отделяя пахту от масляных зерен.

Пахта - нежировая фаза масла имеет различные ингибиторы окисления, которые предупреждают возникновение при хранении салостого привкуса.

- Какое масло соответствует государственному стандарту?

По государственному

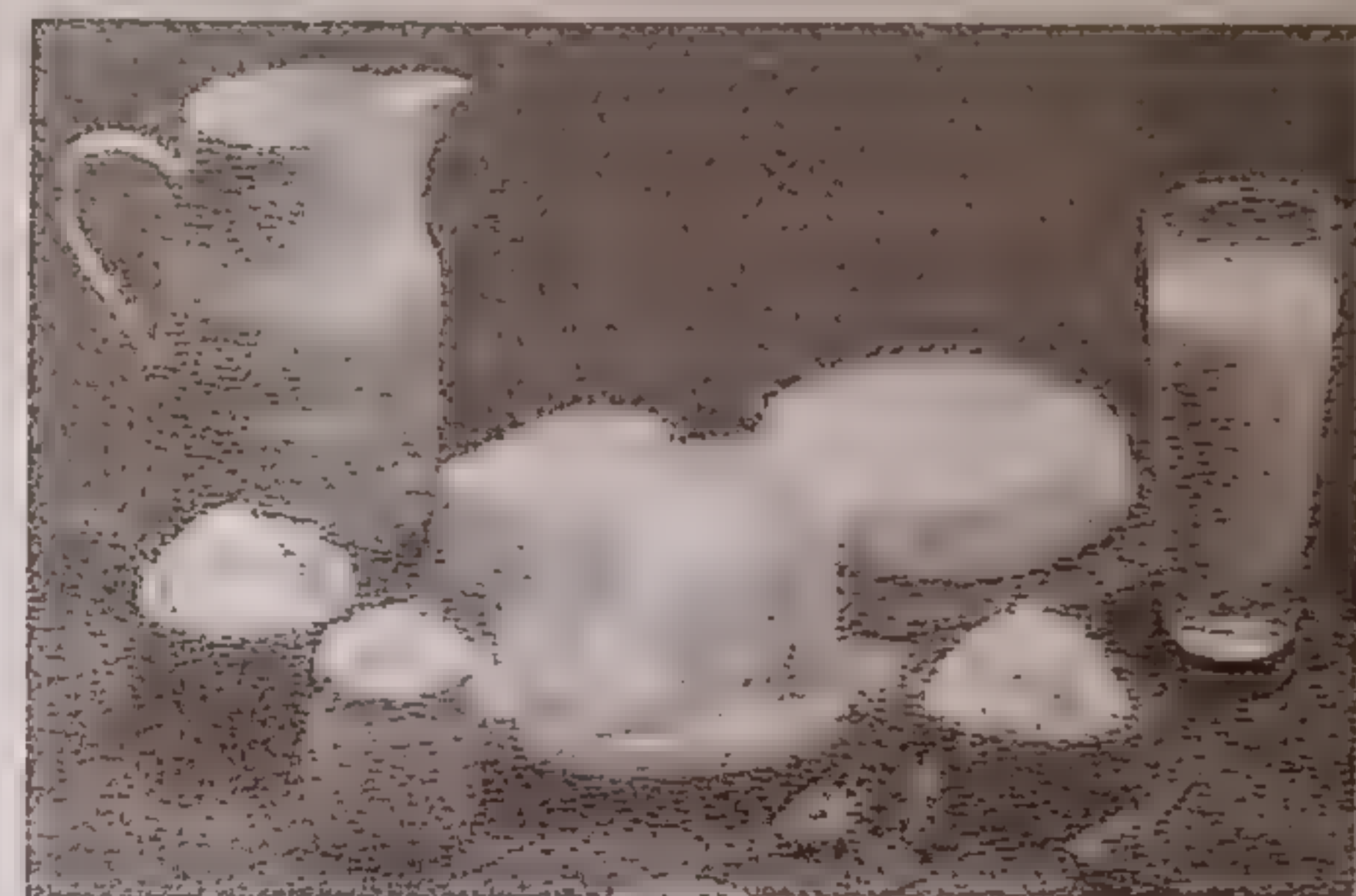
стандарту делают масла: Крестьянское, Вологодское, Любительское, Сливочное несоленое (сладко-сливочное и кисло-сливочное).

- Какие виды сливочного масла наиболее популярны?

Самый распространенный вид масла - Крестьянское. По составу и вкусу напоминает продукт, изготавливаемый в домашних условиях фермерами. Питательные свойства его повышены за счет входящей в состав пахты, богатой лецитином, ненасыщенными жирными кислотами, лактозой (молочным сахаром) и белками, водорастворимыми витаминами B₁, B₂, C. Это масло бывает соленым и несоленым. Содержит 71 - 72,5% жира, не более 25% влаги. Это масло долго не хранится.

Вологодское масло. Этот вид имеет харак-

Масло не только постоянный ингредиент домашних выпечек и кремов, но вкусный и полезный продукт питания.



терный ореховый аромат. При его приготовлении температуру пастеризации сливок повышают до 98 градусов. Под действием высокой температуры в белковой части сливок образуются вещества, придающие маслу специфический вкус и аромат. Знаменитое Вологодское масло в России создал сыродел И. В. Верещагин, брат прославленного художника-баталиста, после посещения Парижской выставки, где он отведал подобное масло из Нормандии. Поэтому вначале вологодское масло называлось «парижское» масло.

Характерный вкус присущ лишь свежему вологодскому маслу и пропадает в первый же месяц после изготовления. Масло после этого срока переводится в разряд сладко-сливочное несоленое.

Любительское масло вырабатывается с повы-

шенным содержанием влаги, белковых веществ (до 2%), а также воздуха (до 6% по объему) и несколько меньшей жирностью (78%).

- Масло бывает соленое и несоленое, сладко-сливочное и кисло-сливочное. Чем они отличаются друг от друга?

Несоленое масло получают из пастеризованных сливок с применением чистых культур молочнокислых бактерий (кисло-сливочное) или без них (сладко-сливочное).

В соленое масло добавляют 1,5% соли (на 1 кг масла - 1 чайная ложка соли). При этом продукт содержит повышенное количество витаминов группы B, PP и C и минеральные соли.

При выработке кисло-молочного масла вносят закваску (молочнокислые бактерии), в закваску входят ароматизаторы, поэтому масло получается стойким при хране-

нии, с приятным ароматом пастеризованных сливок и чуть кисловатым привкусом.

Бутербродное масло вырабатывается из сладко-сливочного и кисло-сливочного с содержанием 61,5% жира и 35% влаги. Продукт имеет приятный вкус и запах, однородную пластичную консистенцию, цвет от белого до светло-желтого.

- А чем отличается топленое масло от других видов масла?

Топленое масло отличается от других видов коровьего масла высоким содержанием жира - не менее 98%. Его получают перетапливанием сливочного масла. В процессе перетапливания вместе с влагой удаляются белки, свободные жирные кислоты и бактериальные клетки. Топленое масло может храниться до 12 месяцев крупным куском при температуре от минус 3 до минус 6°C. При более низких температурах ухудшается внешний вид, появляется зеленоватая окраска. Домохозяйки, обратите внимание: 1 кг сливочного масла равен 800 г топленого.

- Какое количество масла в день требуется человеку?

В день нам необходимо не менее 20 - 30 г сливочного масла.

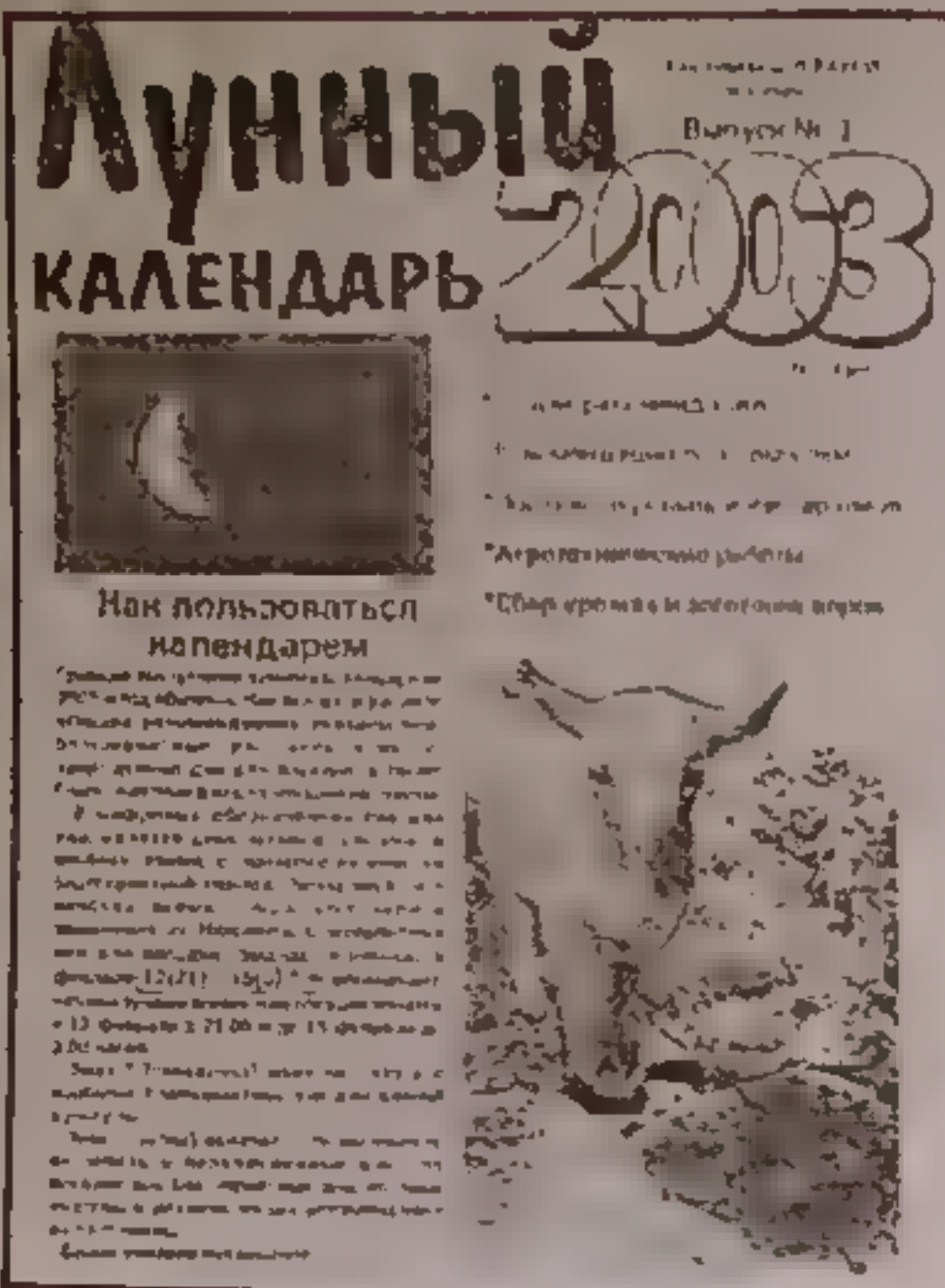
Об определении технических дефектов масла и о многом другом мы расскажем в следующем номере.

Беседовала
Ирина ГУСАРОВА

Во всех киосках «Роспечати» появился в продаже «Лунный посевной календарь на 2003 год».

Стоимость календаря 4 рубля.

Приглашаются распространители на выгодных условиях.



Появился в продаже 2-й номер «Добрый доктор в Саратове». Спрашивайте в киосках «Роспечати» и отделениях связи.

Изюминки номера: «Псориаз любит пожилых и молодежь», «Лечебная кухня при сахарном диабете», «Ты наелся или нет?» (грудное вскармливание малышей) и др.

Лунный посевной календарь на февраль 2003 г.

Запрещенные дни:
1-2(23), 15-17(7), 31(с 15).

Благоприятные дни
для многих культур:
2(23) - 5(8), 12(21) - 14,
21(10) - 23(11).

Благоприятные дни
для посева семян:

19(8) - 21(9), 25(17) -
27(22).

ПОСАДКА

Баклажаны, тыквы,
кабачки:

12(21) - 14*, 19(8) - 21(9), +
Капуста всех видов:
2(23) - 5(8)*, 7(21) - 10(9)*, +

Лук-порей (на зелень):

12(21) - 15(3)*,
21(10) - 23(11)*,
23(11) - 25(16), +

Огурцы, сельдерей,
шпинат, укроп:

2(23) - 5(8)*, +

Перец:

12(21) - 15(3)*, 21(10) -
25(16), +

Томаты:

12(21) - 15(3)*, +.

Продаю

Продаю дачу 6,5 соток, домик деревянный, 1-этажный, 5 x 5, на Саратовке, ориентировочно 35 тыс. руб, торг.

Тел.: 2 - 91 - 47, в Энгельсе (звонить вечером).

Продаю газовую плиту, 4-конфорочная, модель ПБ - 4, б/у, печет хорошо, цена 700 руб.

Тел.: 55 - 25 - 90.

Продаю дом 20,5 кв. м. в с. Золотое Красноармейского р-на, на берегу Волги, есть вода.

Тел.: 50 - 75 - 56.

Продаю нутриевую шапку, новая, цена 500 руб.

Раб. тел.: 26 - 57 - 22.

Продаю новую эмалированную ванну длиной 2 метра за 1 тысячу рублей. Самовывоз из гаража.

Обращаться по телефону: 22 - 43 - 65, с 19.00



Купон бесплатного объявления

Ф. И. О. _____

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет)

Вырезать и отправить по адресу: 410601, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

до 20.00.

Разное

При условии взаимной добропорядочности приглашаем трудолюбивую женщину от 55 лет, желающую заработать и провести сезон с мая по октябрь на чудесной природе - в селе, рядом лес, пруд, грибы и родники. Звоните, договоримся.

Тел.: 64 - 00 - 49.

Коллекционер Иванов Игорь Александрович просит оказать помощь в сборе коллекции старых патефонных и граммофонных пластинок с 1900 по 1970 годы известных фирм: Музтрест, Ногинский, Апрелевский заводы и др.

Адрес: г. Саратов, ул. Б. Садовая, 188/190, кв.

170.

Стрижка собак, вычесывание, мытье, обрезка когтей, качественно.

Тел.: 29 - 30 - 21, 26 - 54 - 10.

Предлагаю для вязки персидского кота (помесь перса и шиншиллы).

Обращаться по тел.: 26 - 57 - 22.

ПОДСКАЖИ, ЛУНА!

АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Обрезка:

19(8) - 21(9), 21(9) - 23(11)*,
25(17) - 27(22).

Обрезка запрещена:
1 - 18.

Осторожно с острыми предметами. Не проводить обрезку с повреждениями:

5(8) - 7(21), 15(3) - 17(7),

23(11) - 25(17).

Знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела "общие рекомендации".

Знак * (звездочка) - наиболее благоприятные дни для данной культуры.

В скобках указано время.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Водолей 1 - 0:00

Рыбы	2 - 22:56
Овен	5 - 8:45
Телец	7 - 21:00
Близнецы	10 - 9:46
Рак	12 - 20:20
Лев	15 - 3:05
Дева	17 - 6:24
Весы	19 - 7:49
Скорпион	21 - 9:10
Стрелец	23 - 11:47
Козерог	25 - 16:12
Водолей	27 - 2:11

В САРАТОВСКОМ СОЮЗЕ САДОВОДОВ

1-2(23), 15-17(7), 31(с 15).
 Благоприятные дни
 для многих культур:
 2(23) - 5(8), 12(21) - 14,
 21(10) - 23(11).
 Благоприятные дни
 для посадки на семена:

13(6), 21(9), 25(17) -
 27(22).
ПОСАДКА
 Баклажаны, тыквы,
 кабачки:
 12(21) - 14*, 19(8) - 21(9), +
 Капуста всех видов:
 2(23) - 5(8)*, 7(21) - 10(9)*, +

Огурцы, сельдерей,
 шпинат, укроп:
 2(23) - 5(8)*, +
 Перец:
 12(21) - 15(3)*, 21(10) -
 25(16), +
 Томаты:
 12(21) - 15(3)*, +

25(17) - 27(22).
 Обрезка запрещена:
 1 - 18.
 Осторожно с остры-
 ми предметами. Не про-
 водите обрезку с по-
 вреждениями:
 5(8) - 7(21), 15(3) - 17(7),

щие рекомендации".
 Знак * (звездочка) - наи-
 более благоприятные дни
 для данной культуры.
 В скобках указано время.
ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ
ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА
 Водолей 1 - 0:00

Рак 12 - 20:20
 Лев 15 - 3:05
 Дева 17 - 6:24
 Весы 19 - 7:49
 Скорпион 21 - 9:10
 Стрелец 23 - 11:47
 Козерог 25 - 16:12
 Водолей 27 - 22:26

В САРАТОВСКОМ СОЮЗЕ САДОВОДОВ

О государственной регистрации прав на недвижимое, имущество и сделок с ним

(Начало на 1-й стр.)

**План земельного участка должен быть удостове-
 рен органом, ответственным за проведение
 кадастровых работ, а планы недвижимого иму-
 щества - соответствующим органом учета
 объектов недвижимого имущества.**

Все документы, необ-
 ходимые для государ-
 ственной регистрации
 прав, предоставляются
 не менее чем в двух эк-
 земплярах, один из ко-
 торых должен быть под-
 линником (за исключе-
 нием актов органов го-
 сударственной власти и
 актов органов местного
 самоуправления) и по-
 сле государственной ре-
 гистрации прав должен
 быть возвращен право-
 обладателю.

Основания для приос-
 тановления государ-
 ственной регистрации
 прав описаны в статье
 19.

При возникновении у
 регистратора прав на
 недвижимое имущество
 и сделок с ним сомне-
 ний в наличии основа-

ний для государствен-
 ной регистрации прав в
 течение месяца он обя-
 зан принять необходи-
 мые меры по получению
 дополнительных сведе-
 ний.

Регистратор прав обя-
 зан немедленно извест-
 ить об этом заявителя,
 который вправе пред-
 ставить дополнительные
 доказательства наличия
 у него оснований для го-
 сударственной регист-
 рации прав.

Государственная реги-
 страция прав может
 быть приостановлена не
 более чем на месяц при
 направлении представ-
 ленных документов на
 подтверждение их под-
 линности.

Регистратор прав обя-
 зан в письменной фор-

ме уведомить заявителя
 о своем решении приос-
 тановить государствен-
 ную регистрацию заяв-
 ленных прав об основа-
 ниях такого решения.

В случае, если не бу-
 дут устранены причины,
 препятствующие госу-
 дарственной регистра-
 ции прав, регистратор
 прав обязан отказать за-
 явителю в государствен-
 ной регистрации прав и
 сделать об этом соответ-
 ствующую запись в кни-
 ге учета документов.

Государственная реги-
 страция прав может
 быть приостановлена не
 более чем на три месяца
 на основании заявления
 в письменной форме
 правообладателя или
 уполномоченного им
 лица при наличии у него
 надлежаще оформлен-
 ной доверенности. В за-
 явлении указываются
 причины, послужившие
 основанием для приос-
 тановления государ-
 ственной регистрации
 прав, и срок, необходи-
 мый для такого приоста-
 новления. Подача заяв-
 ления о приостановле-
 нии государственной ре-

гистрации прав преры-
 вает течение срока, уста-
 новленного пунктом 1
 настоящей статьи. Срок,
 истекший до подачи ука-
 занного заявления, не
 засчитывается в новый
 срок.

В порядке, установ-
 ленном законодатель-
 ством, государственная
 регистрация прав может
 быть приостановлена на
 основании определения
 или решения суда.

В государственной
 регистрации прав может
 быть отказано в случаях,
 если (статья 20):

Право на объект не-
 движимого имущества,
 о государственной реги-
 страции которого про-
 сит заявитель, не явля-
 ется правом, подлежа-
 щим государственной
 регистрации прав в со-
 ответствии с настоящим
 Федеральным законом;

с заявлением о госу-
 дарственной регистра-
 ции прав обратилось не-
 надлежащее лицо; доку-
 менты, представленные
 на государственную ре-
 гистрацию прав, по фор-
 ме или содержанию не
 соответствуют требова-

ниям действующего за-
 конодательства;

акт государственного
 органа или акт органа
 местного самоуправле-
 ния о предоставлении
 прав на недвижимое
 имущество признан не-
 действительным с мо-
 мента его издания в со-
 ответствии с законода-
 тельством, действовав-
 шим в месте его изда-
 ния на момент издания;

лицо, выдавшее пра-
 воустанавливающий до-
 кумент, не уполномоче-
 но распоряжаться пра-
 вом на данный объект
 недвижимого имуще-
 ства;

лицо, которое имеет
 права, ограниченные оп-
 ределенными условия-
 ми, составило документ
 без указания этих усло-
 вий;

правоустанавливаю-
 щий документ об объек-
 те недвижимого имуще-
 ства свидетельствует об
 отсутствии у заявителя
 прав на данный объект
 недвижимого имуще-
 ства;

отсутствие или неза-
 конченность работ по
 кадастровому учету зе-

мельного участка или
 наличие судебного спо-
 ра о границах земельно-
 го участка не является
 основанием для отказа в
 государственной регист-
 рации прав на него. Не-
 законченность работ по
 учету зданий, сооруже-
 ний и их отдельных час-
 тей при государствен-
 ной регистрации прав не
 допускается.

При принятии реше-
 ния об отказе в государ-
 ственной регистрации
 прав заявителю в пись-
 менной форме в срок не
 более пяти дней после
 окончания срока, уста-
 новленного для рас-
 смотрения заявления,
 направляется сообще-
 ние о причине отказа и
 копия указанного сооб-
 щения помещается в
 дело правоустанавлива-
 ющих документов.

Отказ в государствен-
 ной регистрации прав
 может быть обжалован
 заинтересованным ли-
 цом в суд, арбитражный
 суд.

Материал
 подготовила
 Ирина ГУСАРОВА

Учредители газеты:

ООО

«Дом.Сад.Огород»

Управление
 федеральной
 почтовой связи

Саратовской области

Редактор
 Людмила
 ДУБОВИЦКАЯ

Газета зарегистрирована
 14 августа 1999 года.
 Свидетельство о регистра-
 ции № СР-0145

Адрес для писем:
 410601
 г. Саратов,
 а/я 1560

Номер сверстан
 в компьютерном центре
 «Дом.Сад.Огород»

Тираж 12950
 Заказ 467

Номер сдан в печать 24 января
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

53734

для пенсионеров -
 32260

Газета отпечатана с готовых форм
 в ОГУП «РИК «Полиграфия Повол-
 жья», производство №1. Г. Саратов, ул.
 Вишневая, 10, тел: 69 - 30 - 33.

Перепечатка материа-
 лов без согласования с
 редакцией запрещена.

Авторы несут ответ-
 ственность за достовер-
 ность приведенных фак-
 тов, статистических дан-
 ных, географических на-
 званий и прочих сведений.

Адрес редакции:
 г. Саратов,
 ул. Волжская, 21
 (вход с улицы Не-
 красова, напротив ос-
 тановки троллейбуса
 №2, идущего в сторо-
 ну ж/д вокзала)

Телефон
 26 - 57 - 22

В номере:

Читатели жалуются
на качество семян
Стр. 2

Как избавиться от хрена
под плодовым деревом?
Стр. 3

Корнишоны -
огурчики-малыши
стр. 4

Как испечь
«Наполеон»?
Стр. 7

№ 3 (87),
февраль, 2003 г.

Цена в розницу
3 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

**Научная
конференция в
СГАУ имени
Н. И. Вавилова**

С 3 по 7 февраля Министерство сельского хозяйства РФ и Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова провели научную конференцию профессорско-преподавательского состава по итогам исследовательской работы за 2002 год. Над чем работают сейчас ученые? В числе актуальных для садоводов тем - сортоиспытание редьки, особенности выращивания клоновых подвоев яблонь, выявление витаминных сортов яблонь.

Редьки

видов этих культур с 1995 года занимаются научные сотрудники кафедры плодоовощеводства. За 8 лет работы была изучена обширная коллекция редьки Всесоюзного института растениеводства (ВИР), из которой выделено 14 сортов и сортотипов, выращиваемых в закрытом грунте. Наибольший интерес для любительских огородов и приусадебных хозяйств представляют Белая зеленоголовая, Дайкон с удлиненной формой корнеплодов, Kotabe, F. Миновасе суммер кросс.

**Клоновым
подвоям яблонь
- быть!**

В Экспериментальном хозяйстве СГАУ им. Н. И. Вавилова

стимость районированных клонов 62-395 и 57-490 с наиболее распространенными в нашей области сортами яблонь.

Теперь у саратовских садоводов появилась надежда иметь слаборослые деревья, соответствующие их небольшим участкам, а освободившиеся площади использовать под другие культуры. При желании на слаборослый или карликовый подвой привить можно большинство хороших сортов.

**Самые
витаминные**

Какие сорта из районированных в Саратовской области яблонь самые витаминные? Согласно изысканиям со-

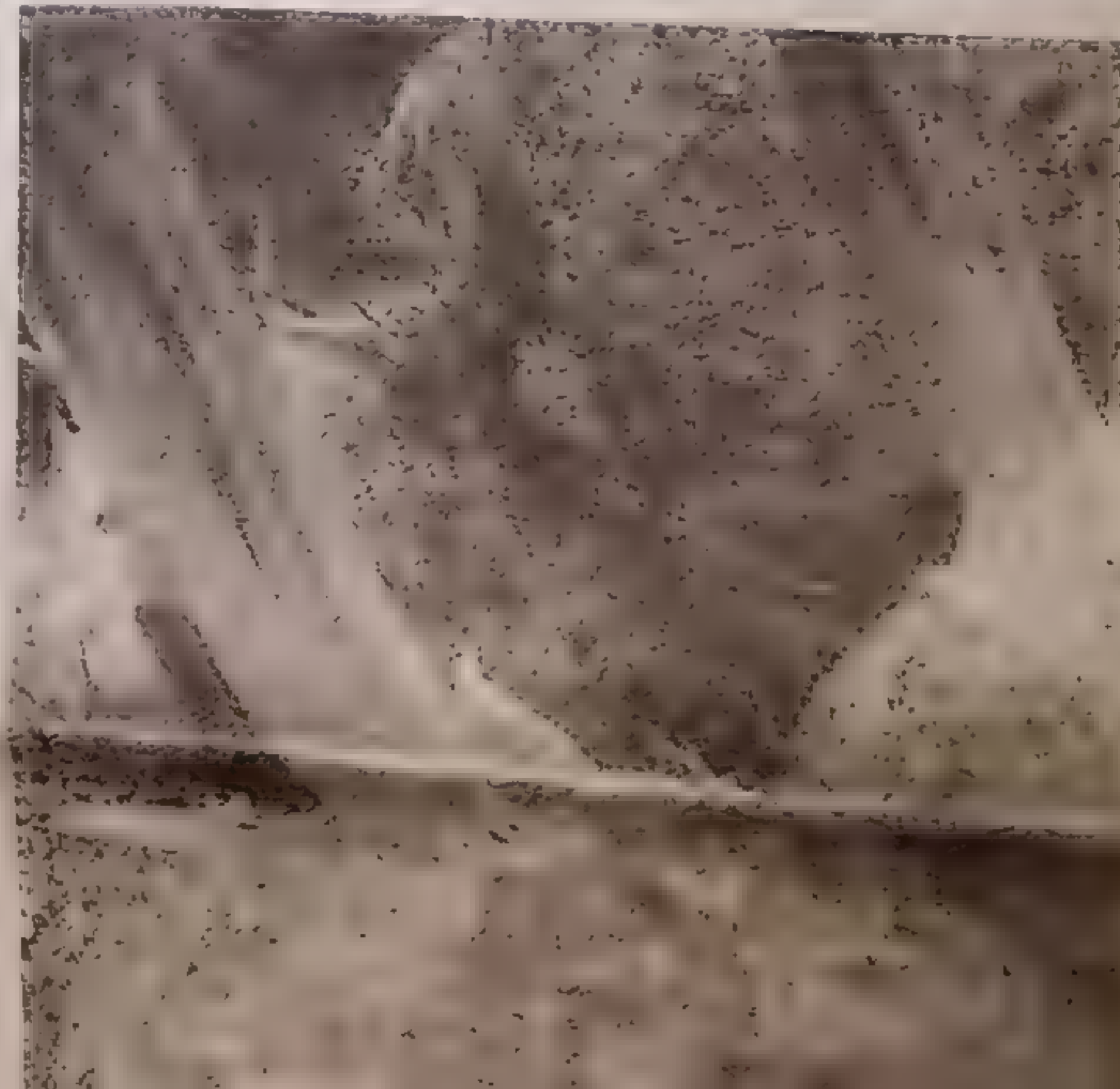
Огородные тайны корневого сельдерея

Многие слышали о необыкновенной пользе для организма человека сельдерея. В состав кулинарных рецептов многих овощных блюд входит корневой сельдерей. Это еще больше подогревает интерес к этому корнеплоду.

Однако многие не знают, как его вырастить. Существует три вида этой пряности - корневой, листовой и черешковый сельдерей. Некоторые, посадив салатный сельдерей, ждут от него корнеплодов и разочаровываются, не увидев их.

Другие высаживают семена корневого сельдерея непосредственно в открытый грунт и также не получают плодов.

А ведь в наших условиях, чтобы получить кор-



провели научную конференцию профессорско-преподавательского состава по итогам исследовательской работы за 2002 год. Над чем работают сейчас ученые?

В числе актуальных для садоводов тем - сортоиспытание редек, особенности выращивания клоновых подвоев яблонь, выявление витаминных сортов яблонь.

Редьки на все времена

Все знают, что качество крестоцветных корнеплодов, в частности редьки, дайкона и лобо, напрямую зависит от длины светового дня. Наблюдениями за фенологическими изменениями различных сортов и

сортотипов, выращиваемых в закрытом грунте. Наибольший интерес для любителей огородов и приусадебных хозяйств представляют Белая зеленоголовая, Дайкон с удлиненным корнеплодом, Kotabe, F Миновасе суммер кросс.

Клоновым подвоям яблонь - быть!

В Экспериментальном хозяйстве СГАУ им. Н. И. Вавилова два года назад заложен коллекционный маточник клоновых подвоев яблони, выведенных селекционерами Мичуринска и Оренбурга. Главное достоинство клонов - сдерживание роста плодовых деревьев. Ведутся исследования на совме-

тествующие их небольшим участкам, а освободившиеся площади использовать под другие культуры. При желании на слаборослый или карликовый подвой привить можно большинство хороших сортов.

Самые витаминные

Какие сорта из районированных в Саратовской области яблонь самые витаминные? Согласно изысканиям сотрудников кафедры плодовоощеводства СГАУ им. Н. И. Вавилова из известных садоводам-любителям сортов саратовской селекции наибольшее количество витамина С выявлено в яблоках Первенец Ртищева и Ртищевская красавица.

лоду.

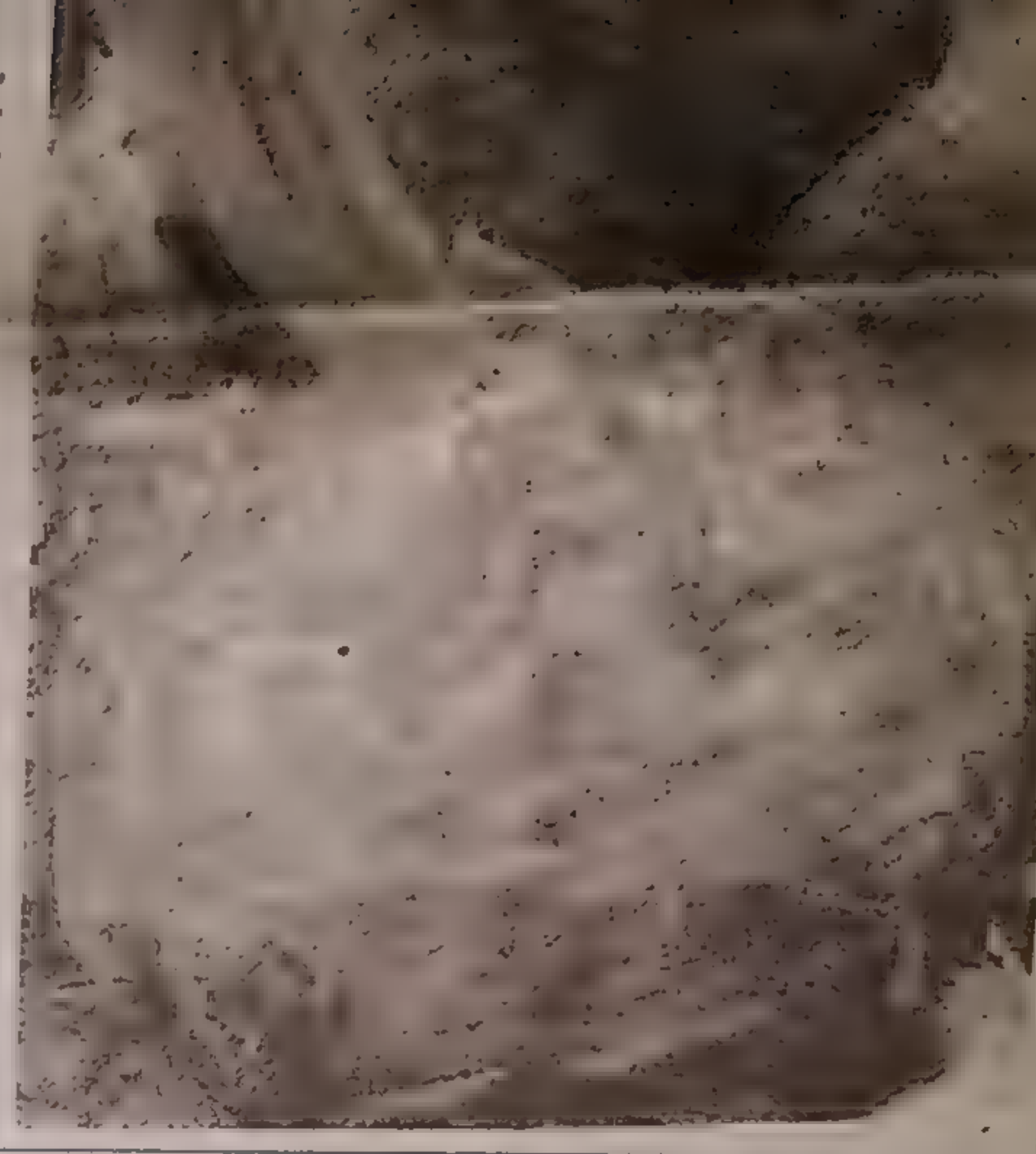
Однако многие не знают, как его вырастить. Существует три вида этой пряности - корневой, листовой и черешковый сельдерей. Некоторые, посадив салатный сельдерей, ждут от него корнеплодов и разочаровываются, не увидев их.

Другие высаживают семена корневого сельдерея непосредственно в открытый грунт и также не получают плодов.

А ведь в наших условиях, чтобы получить корнеплод размером с небольшую свеклу, сельдерей надо выращивать через рассаду.

Семена на рассаду корневого сельдерея нужно высаживать уже сейчас, в феврале.

О других тайнах корневого сельдерея читайте на 4-й странице номера.



ХОЧУ ВЫРАЩИВАТЬ ПОМИДОРЫ, НЕ БОЛЕЮЩИЕ ФИТОФТОРОЙ. ПОДСКАЖИТЕ НУЖНЫЕ СОРТА. Л. Ермолаева

Отвечает на этот и следующий вопрос С. В. Шибанова, доцент кафедры фитопатологии СГАУ им.

Н. И. Вавилова

Ученые-селекционеры, конечно, над проблемой создания фитофтороустойчивых сортов работают, однако пока сортов, стабильно выдерживающих натиск этого заболевания, нет. Просто в

ВОПРОС - ОТВЕТ

разные годы болезнь проявляется по-разному. Во многом её распространение зависит от агротехники, оттого, как огородники ухаживают за томатами.

В настоящее время к томатам, сравнительно

устойчивым к этому заболеванию, относят сорта Белый налив 241, Грунтовый грибовский 1180, Дубрава, Отрадный, Грот, Гном, Гранд, Москва, Доходный, Свитанок, Солнечный, Боец, Маленький принц, Морковный,

Огни Москвы, Яблонька России, Ранеточка, Конопус, Патрис, а также гибрид - F, Юниор и другие.

МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ САЛАТОВ ЗЕЛЕНЬ КОРНЕВОЙ ПЕТРУШКИ?

Зелень корневой пет-

рушки также годится для салатов, как и зелень листовой петрушки. Зелень корневой петрушки погуще, чем листовой. В настоящее время выведен гибрид петрушки листовой и корневой - Богатырь.

Перспективный метод обеззараживания семян

Нужно ли обрабатывать семена перед посевом? Большинство огородников придерживается этого приёма, меньшинство доказывает его малую эффективность. Каждый решает сам.

Достаточно приличный опыт огородничества дает мне право утверждать: предварительное обеззараживание повышает всхожесть семян, улучшает их посевные качества, увеличивает темпы роста и

развития растений, повышает их иммунитет, устойчивость к заболеваниям. Прием, не отнимающий много времени по весне, в конечном итоге приводит к более раннему сбору овощей, а также увеличению об-

щего урожая.

Способов обработки семян множество. Есть «сухие», есть «мокрые». Классическая предпосевная обработка - выдержка семян в розовом растворе марганцовокислого калия. Помимо этого семена замачивают в растворах чеснока, алоэ, всевозможных составах из питательных микроэлементов. Хорошие результаты дают выдержки в регуляторах роста - гумате натрия, эпине, агате-25K, имму-

ноцитифите, силке и других. В последнее время огородники вернулись к старому и незаслуженно забытому методу - выдержке семян в перекиси водорода.

Лучше всего перекись водорода использовать для замачивания семян при выращивании капусты, томатов и свеклы.

Как проводить обеззараживание? Для этого семена следует обрабатывать в 10% растворе перекиси водорода в те-

чение 20 мин. Соотношение массы семян к раствору - 1:1. После этого семена нужно промыть под проточной водой и высушить до сыпучести, необходимой для посева. Семена также замачивают в 0,4 % растворе перекиси водорода в течение 12 часов, томата и свеклы - 24 часа. Доказано, что этот прием способствует снижению содержания нитратов в овощах.

Итог обработки семенного материала ра-

створом перекиси водорода - снижается пораженность прорастающих семян капусты, свеклы и томата патогенами, повышается их энергия прорастания, всходят семена на 2-3 дня раньше. Кроме того, укрепляется иммунитет растений, увеличиваются темпы их роста и развития, а также урожайность экологически чистой продукции овощных культур.

Ирина РАДИНА

Секреты сладких перцев

Семена под глянцевой красочной "одежкой" рассматриваешь на просвет, пересчитать их трудно: 10-15 штук в пакетике. От цен — под 40 рублей за новейшие гибриды — становится не по себе. Кто поможет из этой дорожкой мизерности вырастить хороший урожай?

Мы решили обратиться к Э. М. Хныкиной, памятуя об её авторитете опытного огородника и любительницы сладких перцев. О них и пойдет разговор.

— Эра Михайловна, насколько мне известно, вы занимаетесь огородничеством с 1965 года.

— Именно тогда взяли землю на Молочке. Сразу встал вопрос о посадочном материале. Сортимент семян был в то время скудный, покупали их с рук. В те времена семена часто привозили с Кубани, и надо сказать они были качественные — мы получали хорошие урожаи. Магазин "Сорт-семовощ" на 2-й Дачной появился позднее, сразу став очень популярным у саратовских огородников, по весне очередь растягивалась громадная.

Сортов перцев было мало. Мы говорили: сладкий перец болгарский, польский сорт. От богошар быстро отказались, так как они горчили. Потом появился Подарок Молдовы и сразу стал нашим любимцем. — Начинающий садовод помимо посадочного материала испытывает дефицит знаний.

— Книг было мало, училась друг у друга — огородничество сближает людей. Мне в свое время очень помогли

Лидия Ивановна Абрамова, Владимир Иванович Мишкин. Екатерину Домницкую мы любовно называли Катя-картошка, поскольку эта культура была у неё самой любимой, хотя она успешно занимается перцами, баклажанами и фасолью. Непревзойденный мастер выращивания многих огородных культур З. П. Никиточкина, но перцы — её конек.

Помню, Нина Филипповна Агапова первой предложила рассаду высевать в феврале, и обязательно без пикировки. Но сегодня беспикировочный приём выращивания перцев уже оспаривают.

— Времена изменились, сегодня мы даже не успеваем знакомиться со всеми семенными новинками.

— Чтобы не утонуть в мире семян перцев, нужно хорошо изучить особенности своего огорода, его рельеф, почву, микроклимат.

— Вы испытали много сортов?

— Перепробовала не менее 30-35. Больше всего нравится гибрид Деннис, мало чем уступает ему Польский, правда, это народное название.

— Февраль — время активной закупки семян. На каких сортах советуете остановиться свой выбор?

— Выращивать следует, проверенные на своем участке сорта, приспособленные к почвенно-климатическим условиям вашего огорода. Для интереса каждый год можно добавлять к ним 2-3 новых сорта или гибрида, ориентируясь на свой вкус.

Я люблю толстостенные гибриды — Латино, Деннис, сорт Калифорнийское чудо. Лучшие для фарширования — Подарок Молдовы, Крепыш, Богатырь. А для консервирования — Виктория, Ласточка, Солнышко, Капитошка.

— В вашей семье, очевидно, все любят перцы?

— Самая большая любительница перчиков — правнучка Тася Ховрачева. Ещё маленькой она, бывало, отыщет на кусту красненькие перчики и тут же у грядки съест парочку. На её вкус мы и ориентируемся. И, конечно, хочется порадовать девочку ранним урожаем.

— Сейчас многие отдают предпочтение ранним сортам. Что бы могли посоветовать?

— В начале марта можно посеять отечественные перцы, такие как Здоровье (80-90 дней), Добрыня (90-95 дней), чуть раньше — Крепыш (100-120 дней) и Оранжевое чудо (100-120 дней). Из иностранных гибридов можно остановить свой выбор на гибридах — Севилья (90-95 дней), Фламенко (90-95 дней), Гренада (100-105 дней). Конечно, гибриды

плодные и высокоурожайные.

— Новые гибриды перцев страшно дорогие. Можно ли говорить об их преимуществе?

— Можно найти не очень дорогие ранние сорта. Теперь об их преимуществе. Посев позднеспелых перцев проводят в конце февраля — на подоконнике холодно, солнце слабое. Ран-



Э. М. ХНЫКИНА
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА И ОГОРОДНИКА

ние перцы, к которым можно отнести большинство новых гибридов, высеваем на месяц позже, в марте. В это время солнце ярче, день длиннее. Рассаду выращивают без подсветки. Такие перцы быстрее дадут высокий урожай, поскольку являются итогом многолетней селекционной работы.

На участке их можно высадить в теплицу пораньше. Рассаду для открытого грунта можно подержать подольше, дождаться теплых дней,

де не страшны возвратные заморозки. В меньшей степени они поражаются болезнями и вредителями.

Но самое главное — ранний урожай. У поздних сортов плоды еще неспелые, а у ранних уже проявились все вкусовые качества.

— Перейдем к агротехнике. В феврале уже самое время готовить почву под рассаду.

— Не советую брать землю, когда-то использованную для выращивания овощей. Почвенная смесь должна быть свежей, живой. Лучше, если она не прокаленная и не пропаренная. Обычно я готовлю состав из 2 частей старого компоста и разбавляю его 1 частью листового перегноя (набираю его сама в лесу или на опушке). К смеси добавляю 1 часть речного или любого другого просушенного на солнце песка — (его можно прокалить в духовке). На ведро почвенной смеси полезно внести 2 стакана просеянной золы. Все тщательно перемешиваю, но не просеиваю.

— По весне всегда активизируются споры: семена надо обеззараживать или нет?

— Придерживаюсь методики известного астролога и садовода-практика Тамары Асс. Семена выдерживаю в течение 2 часов в горячей (при 50°C) воде, после чего быстро охлаждаю. Затем 30 минут протравливаю в том же

выдерживаю 12 часов в солевой воде. Раствор готовлю из расчета 1 чайная ложка соли на 1 литр теплой (40-50°C) воды. Смесь перемешиваю, даю сутки отстояться и использую слитый раствор без осадка. Семена после этого не промываю.

Горячая вода избавляет семена от вирусов, а марганцовка и зола снижают зараженность грибной и бактериальной флорой.

— Какие еще секреты существуют у рассады?

— Ранней рассаде желательна подсветка, иначе она вытянется. Поливы должны быть обильными, но почва не должна переувлажняться. Перцы не любят температурных контрастов. Чтобы получить хороший урожай, рассаду при пересадке в грунт желательно прикрывать агрилом или лутрасилом. Под прикрытием перцы лучше защищены от болезней и от вредителей. Для проветривания утром рассаду можно открыть, вечером прикрыть. Применяя агрил, можно, посадив 15-20 кустов, обеспечить урожаем всю семью.

Нельзя объять необъятное. В маленькое интервью все советы не уложишь. Не за горами весна — горячее время для выращивания многих овощных культур. Поэтому мы отсылаем наших читателей к книге Э. М. Хныкиной "Календарь садовода и огородника. Ежедневник".

Познакомиться с ней можно в редакции, а приобрести в киосках Роспечати. Доме книги на Волынской

ний, польский сорт. От Гогошар быстро отказались, так как они горчи-ли. Потом появился Подарок Молдовы и сразу стал нашим любимцем.

— Начиная садовод помимо посадочного материала испытывает дефицит знаний.

— Книг было мало, учились друг у друга — огородничество сближает людей. Мне в свое время очень помогли

микроклимат.

— Вы испытали много сортов?
— Перепробовала не менее 30–35. Больше всего нравится гибрид Дэннис, мало чем уступает ему Польский, правда, это народное название.

— Февраль — время активной закупки семян. На каких сортах советуете остановить свой выбор?

ные перцы, такие как Здоровье (80–90 дней), Добрыня (90–95 дней), чуть раньше — Крепыш (100–120 дней) и Оранжевое чудо (100–120 дней). Из иностранных гибридов можно остановить свой выбор на гибридах — Севилья (90–95 дней), Фламенко (90–95 дней), Гренада (100–105 дней). Конечно, гибриды дорогие, но они крупно-

швивают без подсветки. Такие перцы быстрее дадут высокий урожай, поскольку являются итогом многолетней селекционной работы.

На участке их можно высадить в теплицу пораньше. Рассадку для открытого грунта можно подержать подольше, дожидаться теплых дней, когда земля хорошо прогреется. Такой расс-

мена надо обеззаражи-вать или нет?

— Придерживаюсь методики известного астролога и садовода-практика Тамары Асс. Семена выдерживаю в течение 2 часов в горячей (при 50°C) воде, после чего быстро охлаждаю. Затем 30 минут протравливаю в темно-розовой марганцовке и хорошо промываю. Третий этап:

горячее время для выращивания многих овощных культур. Поэтому мы отсылаем наших читателей к книге Э. М. Хныкиной "Календарь садовода и огородника. Еженедельник". Познакомиться с ней можно в редакции, а приобрести в киосках Роспечати, Доме книги на Вольской.

Беседовала
Наталия АЛЁШИНА

ВОПРОС — ОТВЕТ

СЛЫШАЛА, ЧТО У ТОМАТНЫХ КУСТОВ НУЖНО ОБРЫВАТЬ ЛИСТЬЯ, ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Л. Клочова

Отвечает Ирина Радина, агроном.

Такой прием существует. Применяют его при выращивании высокорослых томатов в зак-

рытом грунте после за-вязывания первых пло-дов. Удаление листьев, особенно нижних, улуч-шает режим влажности, газообмена, и это спо-

собствует предотвра-щению развития гриб-ных заболеваний, в пер-вую очередь фитофто-роза и гнилей. Чтобы ус-корить созревание пло-

дов, на первом соцветии в течение недели посте-пенно удаляют все ли-стья, расположенные в нижней кисти. Так же по-ступают по мере созре-

вания последующих кистей. В открытом грунте на низкорослых кустах у загущенных растений также можно удалять часть листьев.

ИЗ ВАШИХ ПИСЕМ

Накануне сезона покупки семян читатели жалуются на их качество...

«Дорогая редакция! Обращаюсь к вам за помо-щью. Хочу вырастить хороший урожай, но нет нуж-ных семян.

Хотя, как говорят, хотеть не вредно, но очень хочет-ся вырастить капусту среднеспелую, с большими ко-чанами, огурцы мелкие — для засола, помидоры — крупные, красные, вкусные — для засола и для еды...

Где можно купить хорошие семена с гарантией их качества и сортности? Где можно купить семена голландской картошки?

Хочу поделиться своими обидами. Мы пенсионеры. Пенсия у нас минимальная, но все равно хочется ку-пить хорошие семена. Но получается, что покупаем всегдакота в мешке. Семена приобретали в специа-лизированном магазине "Семена" и вот результат.

Томаты Яблонька России — написано ультраскорос-пелые, но помидоры начали поспевать в конце август-а (15 сентября начались заморозки, так что остались без урожая). Какие же они ультраскороспелые?

Купили дорогие семена гранулированной моркови, посадили три больших грядки, а взошел тонкий боль-шой укроп. Покупаю ежегодно лук-севок. Три года сажаю — ни одно зернышко не взошло. Цветы астра Седая Дама и другие тоже не взошли. Земли много, вода есть (рядом речка), а урожая нет».

Таисия Степановна Гученко, село Бобровка Красноармейского района Саратовской области.

Вот такое письмо мы получили от нашей под-писчицы. Возможно, где-то не соблюдена агро-техника. Но при этом это не единственная жалоба на качество семян. С каждым годом таких жа-лоб становится все боль-ше и больше.

Незадолго до получе-ния письма из Бобровки в редакцию позвонила одна из подписчиц и по-просила обнародовать ее претензии к качеству семян.

В прошлом году купи-ла в магазине "Дикая ор-хидея" красочный паке-тик с семенами моркови Королева осени. Этот сорт моркови она сажала не первый раз и форма корнеплода ей хоро-шо знакома: длинная, ровная. Какова же была досада садовода, когда морковка оказалась вся разнокалиберная, ко-роткоплодная. Эта доса-

да и вынудила позво-нить в редакцию.

Чем можно утешить наших читательниц? У одной в далеком селе практически нет выбо-ра. Другую обманули в магазине, расположен-ном в самом центре об-ластного центра. Не-смотря на принимаемые государственной семен-ной инспекцией меры, покупатели по-прежнему остаются незащи-щенными от обмана.

На что надо в первую очередь обращать вни-мание при покупке се-мян, какие есть права у обманутых покупателей — об этом наш коррес-пондент Ирина Гусарова попросила рассказать В. А. Ариненкову, началь-ника государственной семенной инспекции.

Читайте материал «Покупаем семена. Как сделать правильный вы-бор» на 8-й странице га-зеты.

Случай из жизни

Говорят, если тебе плохо, посмотри на того, кому еще хуже — возможно, полегчает. А про-изошло вот что. В прошлом году одна из препода-вательниц нашего аграрного университета побы-вала на одной из сельскохозяйственных выставок в Москве и купила там, как ей подсказали колле-ги, специалисты "сельхозники", огурчики самые что ни на есть лучшие из лучших, очень дорогие к тому же. Посадила, ухаживала не жалея сил, а в итоге получила урожай — одни "кругляки".

Стали ученые гадать, отчего так произошло, и предположили: тот, кто готовил эти семена к про-даже, скорее всего, собрал их с гибридов, понаде-явшись, что первое поколение повторит все роди-тельские признаки, но этого не произошло. Про-изошло обыкновенное расщепление сорта, отсю-да и "кругляки" с крупными семенами...

Пусть этот случай будет для наших читателей, менее искушенных в покупке семян, очередным уроком. Помните:

— не всегда красочный пакетик — гарантия семян высокого качества и соответствия сорту,

— подумайте: невыгоднее ли вам самим выра-щивать семена,

— не собирайте семян с гибридов. Все гибриды обозначены латинской буквой F1,

— оставляйте пустые пакетики из-под семян и товарный чек, если хотите, чтобы ваши претен-зии по семенам были удовлетворены,

— знайте: при покупке семян вы вправе требо-вать документы, удостоверяющие качество.

Как избавиться от хрена в приствольном кругу плодового дерева

В одном из последних номеров газеты вы писали, как правильно посадить хрен. Я же не знаю, как избавиться от него! Хрен заполонил все пространство под яблоней и грушей, лезет на огород. Как избавиться от хреновой грядки? Чем и как обработать приствольные круги плодовых деревьев, чтобы не повредить им?

Вопрос по телефону.

Вообще хрен является одной из наиболее старых многолетних овощных культур Европы. В нашей стране хрен произрастает в диком виде повсеместно, особенно в европейской части, Сибири и на Кавказе.

Уже это говорит о его жизнестойкости.

Корни и молодые листья хрена чрезвычайно богаты витамином С, в большом количестве содержат эфирное масло, углеводы, фитонциды, ферменты и минеральные соли. А в соке корней есть особое вещество-лизоцим, способное разрушать оболочки бактериальных кле-

ток, и поэтому обладающее антимикробным действием.

Сок хрена издавна используют для улучшения аппетита и пищеварения, как мочегонное и отхаркивающее средство. Но будьте осторожны, употребление его противопоказано при гастритах, язвенной болезни, колитах, а также при заболеваниях печени и почек. Свежие листья его прикладывают к больным местам в виде компресса для снятия боли при радикулите и невралгии. Так что прежде чем основательно избавиться от хрена, вам стоит подумать, стоит ли это делать, все-таки он имеет ряд положительных



качеств.

А на интересующий читателя вопрос мы попросили ответить В. В. Иванченко, доцента кафедры энтомологии СГАУ имени Н. И. Вавилова.

На данный момент химических препаратов для борьбы с хреном в списке пестицидов и агрохимикатов, разрешенных к применению на территории Российской Федерации, нет и поэтому бороться с ним можно только агротехническим методом, т. е. выкапыванием хрена из почвы. Но учтите, что у этого растения (его еще называют "горький корень") хорошо развитая корневая система с

глубоко уходящими вглубь корнями. Также хрен вполне зимостоек. Хорошо укоренившись, способен выносить морозы до минус 25 градусов.

К свету хрен не требователен и может расти в затененных местах. При поливе урожай корневищ и листьев существенно повышается.

Известный многим садоводам гербицид раундап не предназначен для обработки хрена. Необходимо подчеркнуть, что раундап, взятый в более высоких нормах расхода, может оказать отрицательное влияние на плодовые деревья.

Ирина ГУСАРОВА

Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Прививка зимой. Возможно ли это?

Прошлой зимой прививала сливу. А можно ли в зимнее время прививать сорт груши на двухлетний дичок груши?

Вопрос по телефону.

На этот вопрос отвечает С. А. Ширяев, ассистент кафедры плодОВОЩЕВОДСТВА СГАУ

им. Н. И. Вавилова.

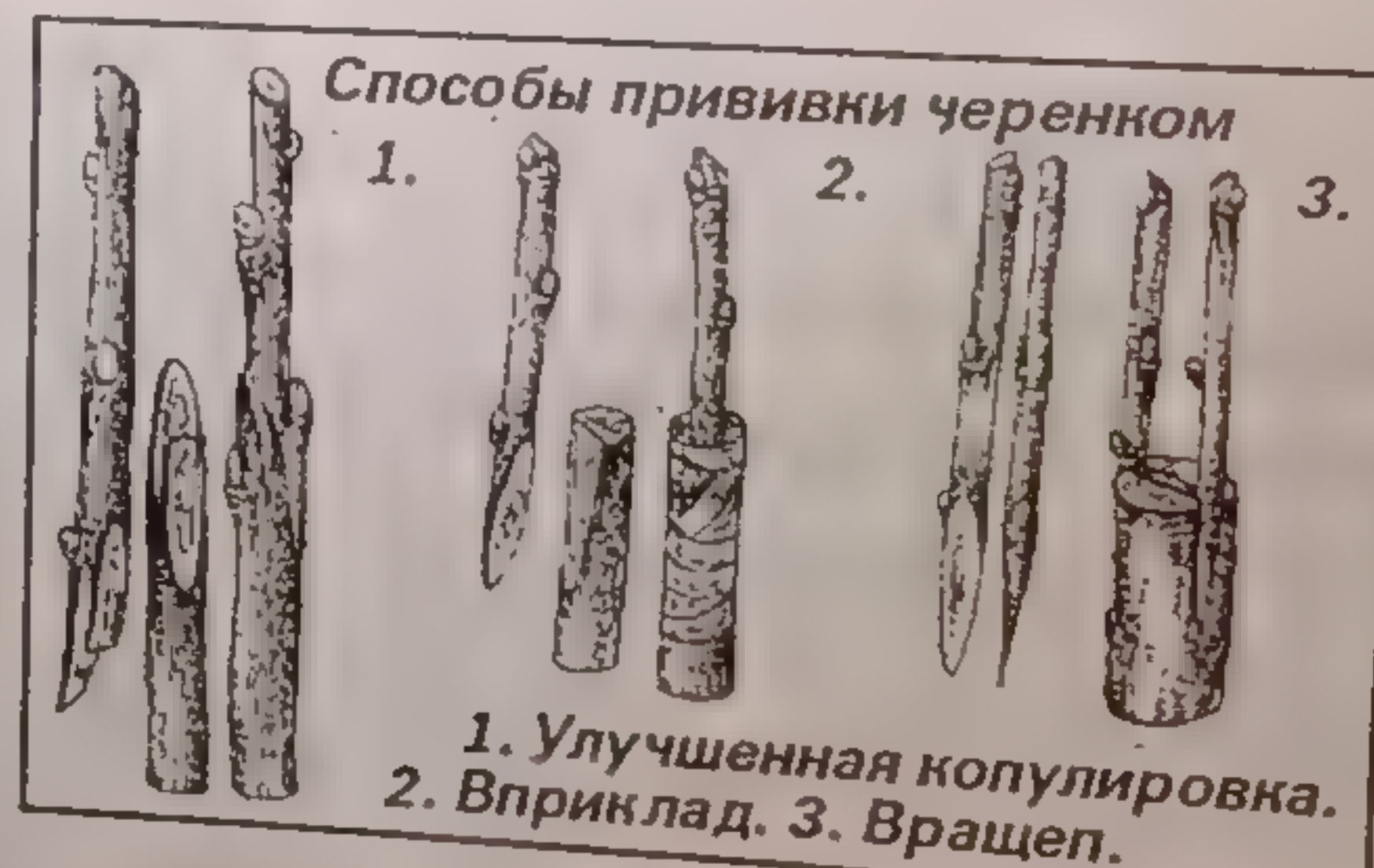
В течение осенне-зимнего периода возможна успешная при-

вивка черенком практически всех плодовых культур, при условии мягкой зимы и высокой морозостойкости сортов привоев.

Обязательны хорошая изоляция места прививки и замазка садовым варом всех нанесенных ран, как на подвое, так и на черенке привоя, для предот-

вращения высыхания.

Неудачными такие прививки могут быть, если сорт привоя с низкой морозостойкостью или черенки для прививки нарезаны из не-



полностью вызревших побегов. В этом случае привитые черенки замерзают. Подмерзание черенков также наблюдается в суровые зимы.

Материал подготовила Ирина СЕРГЕЕВА

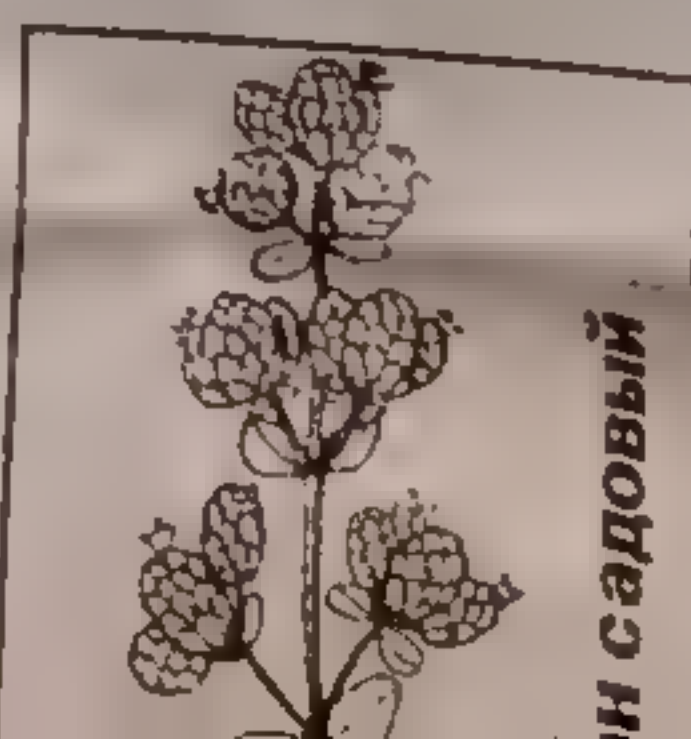
Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Особенности выращивания майорана в условиях Саратовской области

В начале осени приобрела майоран и розмарин, но, к сожалению, эти растения постепенно стали засыхать. Расскажите, что это за расте-

ное и декоративное растение.

Несмотря на то, что майоран многолетнее растение, часто его выращивают как однолетнюю культуру. Для



и садовый

ти зимой растения в грунте вымерзают. Поэтому осенью несколько кустиков пересаживают

их для вегетативного размножения путем черенкования и деления куста. Размещают майоран в прохладных, светлых помещениях.

На сырье майоран можно сразу же

горшке "пеньки" необходимо поливать, иначе растения погибнут. На кустах отрастают молодые побеги. При недостатке света они вытягиваются.

чает С. А. Ширяев, ассистент кафедры плодОВОЩЕВОДСТВА СГАУ

В течение осенне-зимнего периода возможна успешная при-

несенных ран, как на подвое, так и на черенке привоя, для предот-

ренки для прививки нарезаны из не

1. Улучшенная копулировка. 2. Вприклад. 3. Вращеп.

подготовила Ирина СЕРГЕЕВА

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Особенности выращивания майорана в условиях Саратовской области

В начале осени приобрела майоран и розмарин, но, к сожалению, эти растения постепенно стали засыхать. Расскажите, что это за растения, и какие особенности ухода за ними существуют в условиях Саратовской области? Очень хотелось бы их сохранить.

Отвечает И. В. Шилова, старший научный сотрудник Ботанического сада СГУ им. Н. Г. Чернышевского.

Майоран садовый — представитель семейства губоцветных. Это многолетний полукустарник 30 — 40 см высотой, у которого стебли сильно ветвятся, листья мелкие. Цветки также

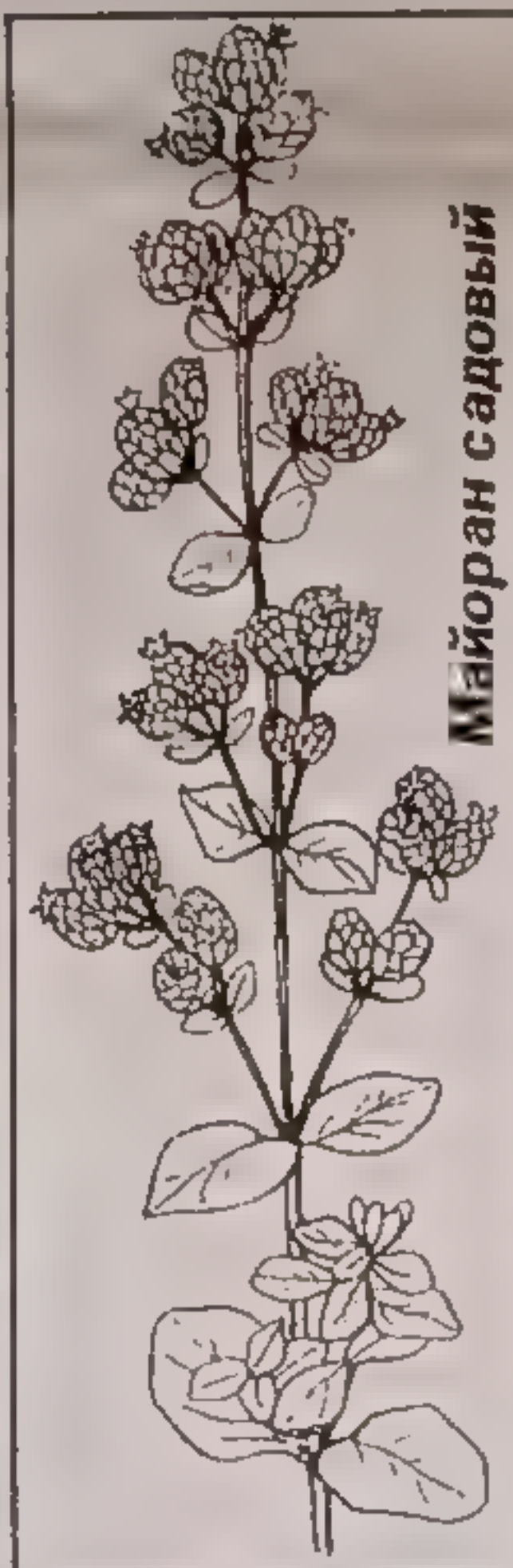
Вопрос по телефону. мелкие, белые и бледно-розовые, собраны в компактные яйцевидные соцветия на концах побегов. Всё растение покрыто сероваточным налетом.

В диком виде майоран встречается в Малой Азии, Аравии, Египте. Издавна возделывается как пряное, эфиромасличное, лекарствен-

ное и декоративное растение.

Несмотря на то, что майоран многолетнее растение, часто его выращивают как однолетнюю культуру. Для этого семена высевают рано весной в помещении, затем рассаду высаживают в открытый грунт. Зацветают растения в июле, семена созревают в сентябре. При этом в условиях Саратовской области семена при выращивании в открытом грунте не всегда удается получить.

В нашей облас-



Майоран садовый

ти зимой растения в грунте вымерзают. Поэтому осенью несколько кустиков пересаживают в горшки и вносят в помещение. Таким образом и у нас можно получить дозревшие семена, а также сохранить маточники и использовать

их для вегетативного размножения путем черенкования и деления куста. Размещают майоран в прохладных, светлых помещениях.

На сырьё майоран можно срезать в фазу цветения, но лучше — во время созревания семян, тогда в нем содержится больше эфирного масла.

После созревания семян побеги с соцветиями отмирают. Поэтому растения обрезают примерно на высоту 7 — 10 см от поверхности земли. Даже после обрезки соцветий оставшиеся в

горшке "пеньки" необходимо поливать, иначе растения погибнут. На кустиках отрастают молодые побеги. При недостатке света они вытягиваются, бывают бледно-зелеными, слабоопушенными. Эти нитевидные, появляющиеся осенью побеги можно удалить.

Весной же при увеличении освещенности отрастают более крепкие побеги. Их можно использовать для черенкования. При пересадке на открытый солнечный участок растения окрепнут, покроются серым опушением.

В качестве пряности используют листья, почки и цветки растения, заворачивающего своим запахом

(Об особенностях выращивания розмарина в условиях Саратовской области читайте на 5-й стр.)

В САРАТОВСКОМ СОЮЗЕ САДОВОДОВ

Особенности применения Земельного Кодекса Российской Федерации и Федерального Закона

13 января 2003 года в здании администрации Фрунзенского района состоялся семинар председателей СТ по следующей теме: Особенности применения Земельного Кодекса РФ и Федерального Закона "О введении в действие Земельного Кодекса Российской Федерации от 20. 09. 2001 года"

На все интересующие вопросы садоводов отвечали работники Комитета по земельным ресурсам, землеустройству и специалист БТИ по Саратовской области.

Предлагаем вашему вниманию наиболее

важные и интересные ответы на злободневные вопросы садоводов, возникшие в ходе семинара.

- Может ли садовод иметь несколько садовых участков в одном садоводческом товари-

ществе?

- Садовод имеет полное право на приобретение нескольких садовых участков в одном садоводческом товариществе.

- Какова должна быть площадь участка? Существуют ли какие-либо ограничения в этом?

- Вопросами такого характера должен заниматься орган местного самоуправления и по его решению должна определяться площадь участка. Площадь не должна превышать 8 — 10 соток.

- Какой существует порядок оформления земли в аренду?

- Для оформления аренды на землю нужно

обратиться с письменным заявлением в городской земельный комитет (который находится по адресу: ул. Чапаева, дом 68), где вам будет дана вся необходимая информация.

- У садового товарищества "Долина" 120 участков не обрабатывается (брошено). Как поступать в таком случае и что делать с брошенными участками?

- Собственники брошенных земельных участков могут быть лишены права на эти участки решением суда.

Что касается владельцев (бессрочное постоянное пользование), то лишиться права владения может администрация

района, выделившая земельный участок для его использования по назначению.

А что делать с брошенными участками?

После решения вопроса о лишении прав садовода на эти участки Федеральным Законом "О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан" установлен порядок передачи земельных участков от одного члена садоводческого товарищества к другому. Данный вопрос решает орган управления (согласно уставу) садоводческого товарищества.

- Где можно заказать план земельного участ-

на?

- Всем желающим, планы земельных участков можно заказать в Бюро технической инвентаризации. БТИ имеет лицензию на изготовление планов такого рода.

Бюро технической инвентаризации расположено по адресу: улица Кутякова, дом 5 (угол ул. Радищева).

- Можно ли сейчас произвести отдельно продажу земли от недвижимости и наоборот и как это сделать?

- Новый Земельный Кодекс запретил отдельную продажу земли от недвижимости и наоборот.

Материал подготовила Ольга ПЕТРОВА

Корнишоны - огурчики-малыши

Хотела бы побольше узнать о корнишонах. Посоветуйте, на каких сортах остановить свой выбор?

Д. Валаева

Французским словом «корнишоны» называют зеленые мелкие твердые огурчики, формирующие плоды укороченного размера: как правило, не более 5–7 см. Саратовским огородникам давно уже известен Парижский корнишон, кому-то полюбился Домини – оба они зарубежной селекции. Появляются огурчики-малыши отечественной селекции, например, Московский корнишон.

В Саратовской области районирован гибрид Моравский корнишон, предназначенный для выращивания в откры-

том грунте. Гибрид этот раннеспелый, пчелоопыляемый, универсальный. Растение индетерминантное, сильнорослое, преимущественно женского типа цветения. Зеленец веретеновидный, короткий, масса 70–95 г, бугорки редкие, средней величины. Вкусовые качества хорошие, плод без горечи.

В числе достоинств этого гибрида помимо стабильного урожая, высокого выхода товарной продукции и прекрасных вкусовых качеств корнишонов, отмечают устойчивость к вирусу обыкновенной мозаики

и мучнистой росе.

Одна из последних новинок – Осенний корнишон. Его зеленцы, правда, по размеру чуть больше обычных (7–9 см), удлинённо-веретеновидные, с красивой мелкобугорчатой поверхностью. Благодаря устойчивости к корневым гнилям и выносливости к мучнистой росе он плодоносит до конца сентября, когда сорта других огурцов уже прекратили вегетацию.

Надумав выращивать огурчики-малыши, помните о главном: корнишоны требуют ежедневного сбора и быстрой переработки.

Среди относительно новых огурцов корнишонного типа обратите внимание на гибриды – F₁ Борис, F₁ Джин, F₁ Мальчик-с-пальчик, F₁ Полина. Все они пред-

назначены для консервирования и засолки, зеленцы у них не более 6–8 см.

Главная особенность огурцов корнишонного типа: нельзя допускать перерастания плодов, так как снижается их качество (плоды становятся «толстенькими»). Поэтому необходимы ежедневные сборы. Помимо высокой урожайности, красивой формы и хорошего вкуса

и хрусткость. Банки с маринованными ядреными огурчиками «не взрываются», даже если использовались салатные сорта.

Если приобрести типичные корнишоны вам не удалось, можно посадить огурцы, близкие по размеру к этому типу – Парижский малыш, Малыш, F₁ Амур, F₁ Пыжик, F₁ Самородок, F₁ Аладдин, F₁ Земляк, F₁ Эдмон

Дантес, F₁ Цезарь, F₁ Патриарх. Скажу больше: в принципе для получения корнишонов годятся любые сорта и гибриды огурцов для открытого грунта, даже всем хорошо известные. Главное, зеленцы следует собирать, как только они достигли «корнишонного» размера. В то же время из длинноплодных огурцов салатных сортов, предназначенных для пленочных теплиц, таких как Зозуля, Апрельский – хороших корнишонов вы не получите.

О мини-корнишонах – новых сортах, гибридах и особенностях агротехники – расскажем в следующем номере.

Валентина БАРАДАЧЕВА,
доцент кафедры
плодоовощеводства
СГАУ им. Н. И. Вавилова

Огородные тайны корневого сельдерея

По содержанию питательных веществ сельдерей относится к ценнейшим пряно-вкусовым культурам. Американцы причислили его к 10 важнейшим овощам, которые обязательно должны присутствовать в меню современного человека. На наших огородах корневой сельдерей выращивают мало – хлопотно.

Ради мясистых черешков и ароматных листьев разводят черешковый и листовой сельдерей, ради вкусных корнеплодов – корневую разновидность этого овоща. Длительная вегетация – свыше 200 дней – вынуждает нас выращивать это растение через рассаду. И

полчаса опускают в горячую, 52–53°C воду, а затем день-другой выдерживают в теплой, часто её меняя. Набухшие или чуть проклюнувшиеся семена подсушивают до сыпучести и высевают неглубоко (0,5 см) в заранее подготовленную плодородную и влажную почву. При-



дней, после чего устанавливают постоянный режим: 16–18°C днем и 12°C ночью.

Сельдерей светолюбив, поэтому посевные ящики следует поста-

ные приемы, о которых следует помнить. Во-первых, корешок у растений надо укоротить на одну треть. Во-вторых, нельзя засыпать верхушечную почку – «сердечко». За время роста рассаду дважды подкармливают аммиачной селитрой (2 г на 1 л воды), первый раз в фазе трех листьев, второй – за неделю до высадки рассады на грядку.

У корневой сельдерея очень длительный период вегетации, поэтому в Саратовской области его выращивают через рассаду, высевая семена в середине февраля.

Корневой сельдерей очень требователен к почвенному

на мая. Рассада должна иметь 5–6 листьев, хорошо развитую корневую систему, быть приземистой, невытянутой. При посадке расстояние между растениями в ряду – 20 см, между рядами – 45 см. Очень важный момент – глубина посадки: ни в коем случае нельзя заглублять верхние почки растения. Если глуби-

на будет больше, то растение не даст корнеплод, ограничиваясь только листья-

Уход: поливы, подкормки комплексными удобрениями, опудривание золой. Убирают сельдерей до наступления заморозков. Закладывают на хранение в ящики с торфом или песком.

У корневой сельдерея корнеплоды по форме могут быть продолговатыми, округлыми или плоскоокруглыми (в зависимости от сорта) с большим количеством боковых корешков в виде «бороды». Для выращивания можно рекомендовать следующие районированные сорта корневой сельдерея: Корневой грибовский, Яблочный, Юдинка и Де-

Огородные тайны корневого сельдерея

По содержанию питательных веществ сельдерей относится к ценнейшим пряно-вкусовым культурам. Американцы причислили его к 10 важнейшим овощам, которые обязательно должны присутствовать в меню современного человека. На наших огородах корневой сельдерей выращивают мало — хлопотно.

Ради мясистых черешков и ароматных листьев разводят черешковый и листовой сельдерей, ради вкусных корнеплодов — корневой. Длительная вегетация — свыше 200 дней — вынуждает нас выращивать это растение через рассаду. И вот здесь многие допускают ряд ошибок, от которых хочется предостеречь.

Семена сельдерея очень мелкие, и работать с ними следует осторожно. Для ускорения прорастания их на

полчаса опускают в горячую, 52–53°C воду, а затем день-другой выдерживают в теплой, часто ее меняя. Набухшие или чуть проклюнувшиеся семена подсушивают до сыпучести и высевают неглубоко (0,5 см) в заранее подготовленную плодородную и влажную почву. Прикрывают пленкой или стеклом. Оптимальная температура для прорастания — плюс 20–22°C. Всходы появляются лишь на 14–20-й день, и тогда температуру снижают до 10–12°C. Выдерживают при ней 5–6

дней, после чего устанавливают постоянный режим: 16–18°C днем и 12°C ночью.

Сельдерей светолюбив, поэтому посевные ящики следует поставить на светлое окно. При появлении второго настоящего листа сеянцы пикируют в горшочки с питательной смесью или ящики, где сеянцы размещают с расстоянием 5 на 5 см. Очень важ-

ные приемы, о которых следует помнить. Во-первых, корешок у растений надо укоротить на одну треть. Во-вторых, нельзя засыпать верхушечную почку — «сердечко». За время роста рассаду дважды подкармливают аммиачной селитрой (2 г на 1 л воды), первый раз в фазе трех листьев, второй — за неделю до высадки рассады на грядку.

У корневого сельдерея очень длительный период вегетации, поэтому в Саратовской области его выращивают через рассаду, высевая семена в середине февраля.

Корневой сельдерей очень требователен к почвенному плодородию, хорошо растет на богатых перегнойных почвах, но не выносит избытка кислых и заболоченных.

В возрасте 60–80 дней рассаду высаживают в открытый грунт. Срок высадки — середи-

на мая. Рассада должна иметь 5–6 листьев, хорошо развитую корневую систему, быть приземистой, невытянутой. При посадке расстояние между растениями в ряду — 20 см, между рядами — 45 см. Очень важный момент — глубина посадки: ни в коем случае нельзя заглублять верхние почки растения. Если глуби-

на будет больше, то растение не даст корнеплод, ограничиваясь только листьями. Если это случилось, можно попробовать сельдерей посадить в сентябре в парник или пленочную теплицу — в этом случае в конце октября можно получить нормальные корнеплоды.

Уход: поливы, подкормки комплексными удобрениями, опудривание золой. Убирают сельдерей до наступления заморозков. Закладывают на хранение в ящики с торфом или песком.

У корневого сельдерея корнеплоды по форме могут быть продолговатыми, округлыми или плоскоокруглыми (в зависимости от сорта) с большим количеством боковых корешков в виде «бороды». Для выращивания можно рекомендовать следующие районированные сорта корневого сельдерея: Корневой грибовский, Яблочный, Юдника и Деликатес. Из новых сортов: раннеспелый — Овал, среднеранние — Демид, Каскад, среднеспелые — Албин и Егор.

Елена ЖАРКОВА,
выпускница СГАУ
им. Н. И. Вавилова

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Ложнопроволочник вредит на огороде не меньше, чем проволочник

О проволочниках мы писали в первом номере газеты, теперь давайте познакомимся с их двойниками — ложнопроволочниками. Это личинки жуков-медляков, иначе именуемые чернотелками.

Свое название ложнопроволочники получили за внешнее сходство с настоящими проволочниками — личинками жуков-щелкунов.

Живут ложнопроволочники в тех же зонах, что и проволочники, но на более возвышенных и сухих участках. На юго-востоке жуков этого семейства насчитывается не менее 60 видов. В нашей зоне наиболее известны и вредоносны степной и кукурузный медляки. Встречается также медляк песчаный.

Как отличить насекомых? На первый взгляд жуки и личинки обоих семейств очень похожи,

однако, внимательно приглядевшись, можно заметить между ними разницу. У чернотелок головка личинки сверху более выпуклая, верхняя губа ротовой части сильно выдвинута вперед, усики длинные, выдаются за край головы. Передняя пара ног значительно длиннее и толще средней и задней пары. Для сравнения: у проволочников головка личинки сверху плоская, верхняя губа не выдается, усики короткие, все ноги одинаковой величины. Развитие личинок у щелкунов продолжается обыкновенно несколько лет, тогда как у

чернотелок развитие личинки в почве завершается за 12–14 месяцев. Ложнопроволочники сухолюбивы и особенно вредоносны в засушливые годы.

Отличаются друг от друга и жуки этих семейств. У медляков тело продолговатое, округлое, с твердым прочным хитиновым покровом. Именно за свой цвет (коричневый или темно-коричнево-черный) жуки этого семейства прозваны чернотелками (черные телом). Живут медляки 2–3 года, тогда как щелкуны — от силы 2–4 недели.

Взрослых щелкунов можно встретить на различных растениях (они способны объедать листья и цветки), а медляки держатся земли и ведут скрытый образ жизни: днем прячутся под укрытиями и активность проявляют незадолго до и после захода солнца.

Жуки-медляки нано-



Щелкун
темный и его
личинка —
проволочник



Медляк
степной и его
личинка — ложно-
проволочник

сят вред незначительный, питаются в основном сорняками. Зато не меньше, чем проволочники, вредоносны личинки чернотелок. Они подедают корни и корневую шейку стебля различных травянистых растений, выгрызают семена и проростки, повреждают клубни, корнеплоды. Страдают от них свекла, картофель, редьки, капуста, картофель, соя и другие огородные растения.

Способы защиты культурных насаждений

от ложнопроволочников мало чем отличаются от мер борьбы с проволочниками. Основаны они так же, как и в борьбе с проволочниками, на агротехнических приемах.

В первую очередь необходимо вести борьбу с сорняками — источниками питания медляков. Проводить посев огородных растений следует в оптимально ранние сроки — в этом случае ложнопроволочники в меньшей степени повреждают семена и

всходы. Не забывайте тщательно обрабатывать почву и как можно чаще рыхлить междурядья. В системе принятого на приусадебном участке севооборота необходим посев культур, которые не повреждаются личинками как проволочников, так и ложнопроволочников. Подойдут для этого бобовые, горчица и тригонелла.

Глубокая перекопка почвы осенью также снижает численность зимующих личинок и жуков.

При большой численности вредителя эффективны химические средства. Если на участке в 1 кв. м. на участке, например, картофеля насчитывается до 3 экземпляров медляков, целесообразно вносить в почву гранулированный диазинон — 15 г на 10 кв. м.

Борис ЯКУШЕВ,
доцент ФГОУ ВПО
«Саратовский ГАУ
им. Н. И. Вавилова»

Гладиолусы, выращивание и уход

Светлана Шишкина гладиолусами увлекается давно. В настоящее время у нее насчитывается около трехсот сортов этих замечательных цветов. Как владелец большой коллекции редких сортов гладиолусов, Светлана состоит в клубе московских гладиолусоводов. Почему в Московском? Потому что Саратовского клуба гладиолусоводов пока нет. Надеемся, в ближайшем будущем появится.

- Светлана, как давно вы занимаетесь выращиванием гладиолусов?

- Обращать внимание на эти цветы и восхищаться их красотой я начала уже давно, а "профессионально" занимаюсь ими около шести лет.

- Где были приобретены первые луковицы?

- Первые луковицы были приобретены по объявлению в газете. Я их выписала у любителя-гладиолусовода из Новгорода.

Когда я начала всерьез заниматься выращиванием гладиолусов, меня поразило многообразие их сортов, формы цветков, расцветок.

- Какие сорта для вас наиболее любимы?

- У меня много любимых сортов, в первую очередь это Москва Белокаменная, Перо Павлина, Димитрий Солонский, Звуки Саксофона, Зарево, Звезда Балета, Тайный Поцелуй.

На мой взгляд, самые красивые сорта - российской селекции. На Западе предпочтение отдают мелкоцветковым сортам, у нас же наоборот: чем крупнее цветок, тем лучше.

- А какой размер у самого большого гладиолуса?

- Самым гигантским

- В данный момент в Саратове большим спросом пользуются чернокрасные, красные и фиолетовые цвета. Самым черным гладиолусом в мире считается сорт Эбони Бьюти.

В Москве же большим предпочтением пользуются белые и голубые.

- Теперь давайте перейдем к особенностям ухода.

- Ухаживать за гладиолусами необходимо не только когда вы высаживаете их в грунт, а в течение всего года. Ведь луковицы у нас хранятся дома осень, зиму и весну.

- Давайте коснемся посадки: какие моменты необходимо учитывать?

- В первую очередь нужно сказать, что лучше всего приобретать луковицы небольшого размера (в диаметре 3,5 - 4 см) и более вытянутые по форме, а не приплюснутые, как принято у многих цветоводов.

За две-три недели перед посадкой клубнелуковицы необходимо достать из хранилища. Очистить каждую от шелухи, а затем, чтобы не путать сорта, все луковицы промаркировать (написать название сорта) гелевой черной ручкой. Если каждому сорту

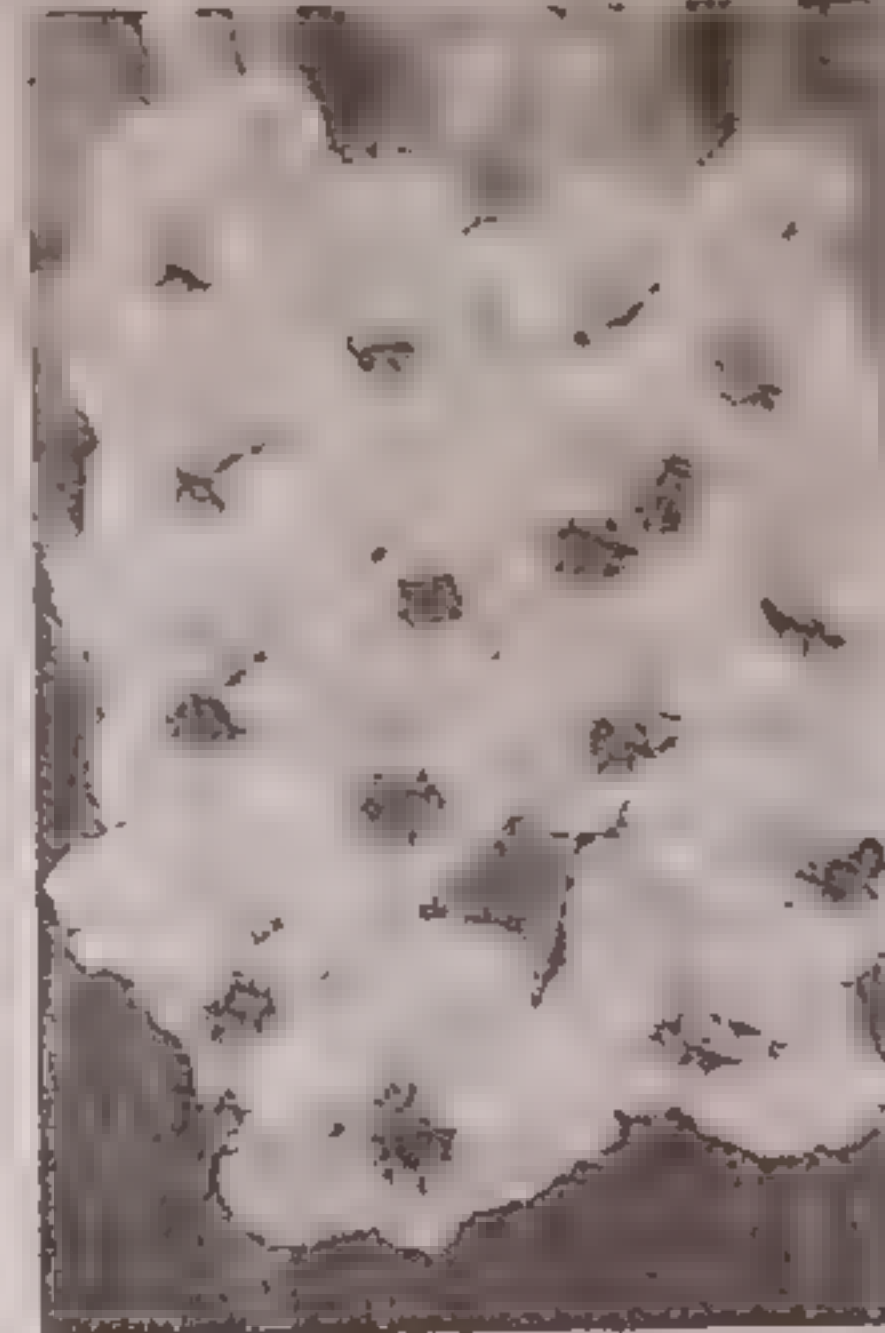
готовить проращивание луковиц и обезвредить от возбудителей болезней, их необходимо поместить в раствор чеснока. Настой чеснока готовится следующим образом: 200 г измельченного чеснока помещают в 10 литрах воды, настаивают около трех часов, а затем в данный раствор погружают на два часа луковицы. Данный раствор не только стимулирует рост, но и еще способствует профилактике от болезней. После окончания погружения луковицы следует промыть проточной водой.

- При какой температуре следует высаживать гладиолусы в почву?

- Температура почвы должна быть не меньше плюс 10 градусов. Такая температура наступает примерно в конце апреля, начале мая.

- Как лучше подготовить грядки к посадке?

- Грядки под гладиолусы лучше



Жаркое лето

- Когда необходимо производить подкормки гладиолусов?

- Первую подкормку клубнелуковиц нужно проводить в фазу двух-трех листьев, а вторую в фазе четырех-пяти. Для подкормок можно использовать комплексные удобрения такие как "Идеал", "Нитроаммофоска".

Также необходи-



Зеленое гофре

3 раза в период развития двух-трех листьев и перед цветением.

- Как часто нужно поливать гладиолусы?

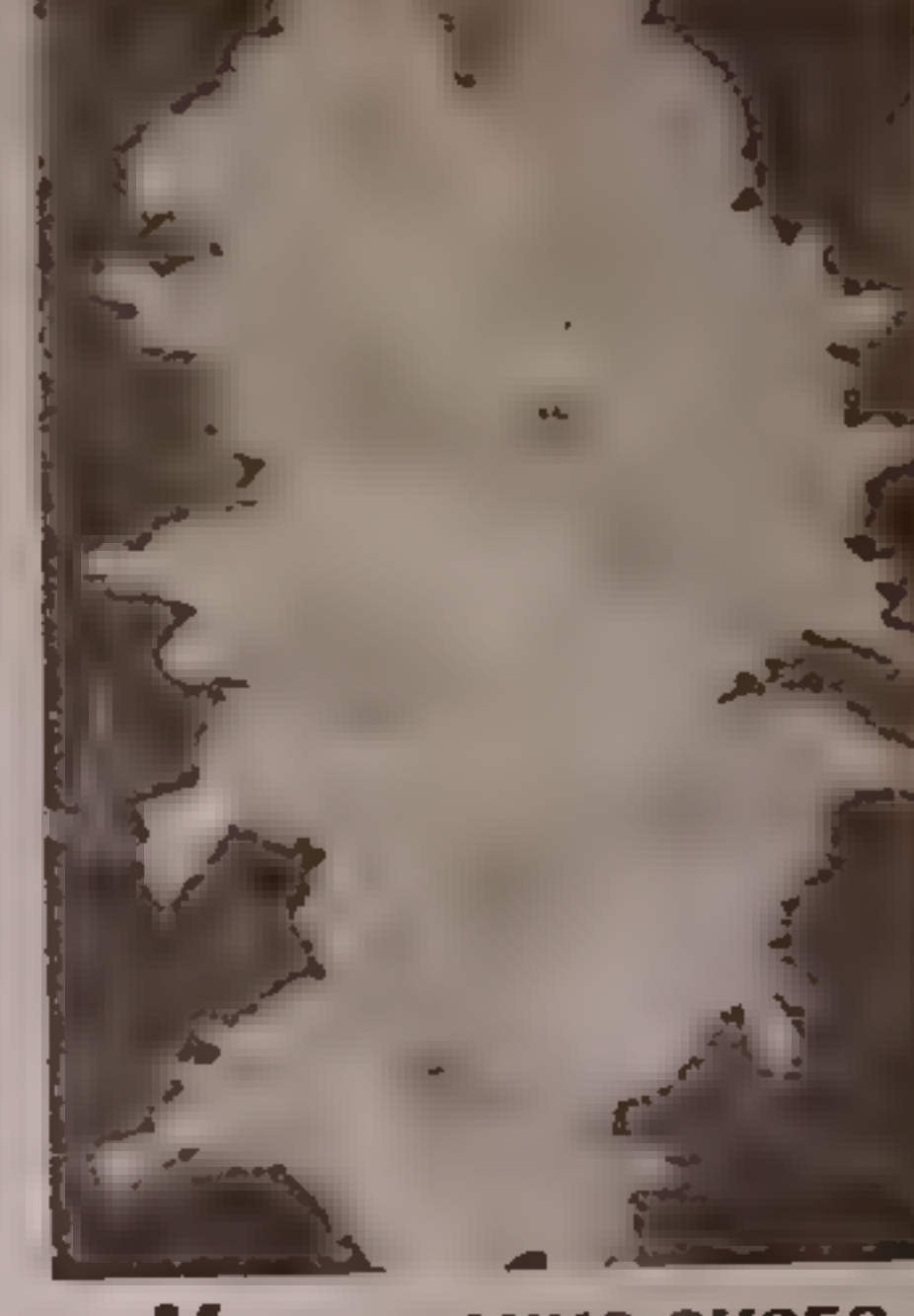
- В первой половине лета эти цветы поливают один раз в неделю и желательно после каждого полива рыхлить почву. Но в середине лета обычно в нашей области наступает сильная жара (до 40 градусов), поэтому полив желательно увеличить до 2 раз в неделю.

- Когда необходимо начинать выкапывание луковиц?

- На своем участке выкапывать гладиолусы я начинаю через 35 - 40 дней после срезки цветка. Для удобства на листьях растения можете написать маркером на спиртовой основе (он не смывается дождем) дату срезки цветка. С середины октября начинаю выкапывать клубне луковицы. К концу октября

уборку луковиц гладиолусов желательно завершить.

- Какие операции необходимо проделать, после того как вы вы-



Московские снега

- 1 ампула на 5 литров воды. После применения препарата луковицы следует опять промыть в проточной воде, а затем погрузить на 30 минут в раствор марганцовки (3 г на 10 литров воды) и опять промыть.

После этого через три - четыре дня все гладиолусы рассортировать: при этом отделить от старых луковиц (если не сделали этого во время выкопки), корней и деток. Затем надо просушить луковицы в течение двух недель при температуре 25 - 30 градусов, а затем еще две недели при температуре 20 - 22 градуса.

Только после этого луковицы закладывают на хранение.

- Существуют ли температурные рамки при закладке клубнелуковиц на хранение?

- Хранить клубнелуковицы рекомендуется в полотняных мешочках

при температуре от плюс трех до плюс восьми градусов.

О болезнях и вредителях мы расскажем в сле-

При хранении в зимнее время гладиолусов в холодильнике луковицы постепенно начинают покрываться плесенью. Как правильно хранить их?

Вопрос, заданный читательницей газеты по телефону, уверен, будет интересен многим. А ответить на него мы попросили опытного гладиолусовода Светлану Шишкину.

Как оказалось, чтобы дать полный ответ на этот вопрос, надо начинать с... покупки луковиц.

готовить с осени: на 1 кв. м вносится 1 - 2 ведра переброшенного перегноя, 100 г суперфосфата, 40 г сернокислого калия, 100 г древесной золы. После того как удобрения будут внесены, необходимо все хорошо перекопать.

Весной нужно внести азотные удобрения (50 г

мо произвести подкормку в период бутонизации цветов такими удобрениями как суперфосфат (30 г на 1 кв. м.), сернокислый калий (60 г на 1 кв. м.). За месяц до выкапывания произвести последнюю подкормку калийными удобрениями (60 г на 1 кв. м.).

Также цветоводы могут на своем участ-

рых сортов, в первую очередь это Москва Белокаменная, Перо Павлина, Димитрий Солонский, Звук Саксофона, Зарево, Звезда Балета, Тайный Поцелуй.

На мой взгляд, самые красивые сорта - российской селекции. На Западе предпочтение отдают мелкоцветковым сортам, у нас же наоборот: чем крупнее цветок, тем лучше.

- А какой размер у самого большого гладиолуса?

- Самым гигантским гладиолусом мира считается сорт Камилла. Он занесен в книгу рекордов Гиннесса, в диаметре он достигает от 21 до 26 см.

- А какие сорта сейчас предпочитают приоб- ретать цветоводы?

нужно сказать, что лучше всего приобретать луковицы небольшого размера (в диаметре 3,5 - 4 см) и более вытянутые по форме, а не приплюснутые, как принято у многих цветоводов.

За две-три недели перед посадкой клубнелуковицы необходимо достать из хранилища. Очистить каждую от шелухи, а затем, чтобы не путать сорта, все луковицы промаркировать (написать название сорта) гелевой черной ручкой. Если каждому сорту присвоить цифру, то можно проставить цифры. Затем нужно положить клубнелуковицы в теплое, светлое и обязательно сухое место на яровизацию.

Для того чтобы уско-

телефону, у вас есть возможность задать вопрос. А ответить на него мы попросили гладиолусовода Светлану Шишкину. Как оказалось, чтобы дать полный ответ на этот вопрос, надо начинать с... покупки луковиц.

готовить с осени: на 1 кв. м вносятся 1 - 2 ведра перепревшего перегноя, 100 г суперфосфата, 40 г сернокислого калия, 100

г древесной золы. После того как удобрения будут внесены, необходимо все хорошо перекопать.

Весной нужно внести азотные удобрения (50 г мочевины на 1 кв. м.).

Если почвы на вашем участке кислые, то гладиолусы могут болеть. На щелочных же почвах не цветут. Учтите это при внесении удобрений.

мо произвести подкормку в период бутонизации цветов такими удобрениями как суперфосфат (30 г на 1 кв. м.), сернокислый калий (60 г на 1 кв. м.). За месяц до выкапывания произвести последнюю подкормку калийными удобрениями (60 г на 1 кв. м.).

Также цветоводы могут на свое усмотрение произвести некорневую подкормку микроэлементами, например "Гиа- цинт", которое содержит весь необходимый состав микроэлементов для луковичных. Внекорневую подкормку необходимо проводить 2 -

начинаю черес- звычайно после срезки цветка. Для удобства на листьях растения можете написать маркером на спиртовой основе (он не смывается дождем) дату срезки цветка. С середины октября начинаю выкапывать клубнелуковицы. К концу октября

уборку луковиц гладиолусов желательно завершить.

- Какие операции необходимо проделать, после того как вы выкопали луковицы гладиолусов?

- После выкопки сразу необходимо промыть луковицы в проточной воде, а затем замочить их в растворе арриво или дециса, примерно на 40 мин., количество применяемого раствора

Только после этого луковицы закладывают на хранение.

- Существуют ли температурные рамки при закладке клубнелуковиц на хранение?

- Хранить клубнелуковицы рекомендуется в полотняных мешочках

при температуре от плюс трех до плюс восьми градусов.

О болезнях и вредителях мы расскажем в следующем номере газеты.

Беседовала Ирина СЕРГЕЕВА

Желающие приобрести или заказать посадочный материал луковиц гладиолусов у С.Шишкиной могут обратиться по адресу: 410012, г. Саратов, ул. Вавилова, д. 43, кв. 19. Тел. 51 - 72 - 56.

ВОПРОС-ОТВЕТ

ПРИ ПОЛИВЕ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА ПОВЕРХНОСТЬ ВЫХОДЯТ МЕЛКИЕ БЕЛЫЕ ЧЕРВЯЧКИ (МОГУТ

ПОДПРЫГИВАТЬ). ОКАЗЫВАЮТ ЛИ ОНИ КАКОЕ-ЛИБО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАСТЕНИЕ, КАК БО-

РОТЬСЯ С НИМИ?

Л.П. Евдокимова
Отвечает Н.В. Тищенко, научный сотрудник СГАУ им. Н.И. Вавилова.

Эти червячки, как вы их называете, имеют название подура. Они заводятся при переувлажнении почвы. Для борь-

бы с ними (если растение достаточно засухоустойчиво) почву надо хорошенько подсушить, уменьшив количество

поливов. А если нет, то посыпать сверху сухим речным песком. Но, к счастью, большого вреда подура не приносит.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Особенности выращивания розмарина в условиях Саратовской области

(Начало на 3-й стр.)

Розмарин имеет некоторые особенности выращивания в Саратовской области, отличающейся засушливым климатом.

Розмарин лекарственный - вечнозеленый, густооблиственный кустарник, достигающий в природе 0,7 - 1,0 м высоты. Принадлежит к семейству губоцветных. Происходит из стран Средиземного моря.

Розмарин с библейских времен используется как лекарственное, пряноароматическое, фитонцидное и декоративное растение. Его рекомендуют для озеленения учреждений, садов и парков, имеющих профилактическое оздоровительное направление. Свежий, бодрый аромат розмарина увеличивает концентрацию внимания, снимает нервное напряжение. Розмарин нецелесообразно использовать для озеленения

студенческих аудиторий, офисных помещений и кабинетов научных учреждений.

В условиях Саратовской области (в условиях открытого грунта) розмарин, к сожалению, вымерзает. Поэтому осенью

нужно следить, чтобы земляной ком не пересыхал и не промерзал. Почва должна быть умеренно влажной. Полезно периодически

Очень многие саратовцы хотят вырастить некоторые южные растения на своем участке, но необходимо знать особенности их выращивания

растения с участком пересаживают в горшки и вносят в помещение. Горшки помещают на подоконник самого светлого окна. Необходи-

мо опрыскивать кустики, тогда листья будут сочными и блестящими. Если недостаточно света, а



Розмарин лекарственный

температура в помещении относительно высока, верхушки побегов начинают вытягиваться, бледнеть, поникать. Такое явление наблюдали некоторые обладатели розмарина прошедшей осенью. И неспроста: осенью и в начале зимы дни короткие, к тому же почти все время стояла пасмурная погода, света для растений было недостаточно.

Чтобы придать растениям привлекательный вид, можно отщипнуть вытянувшиеся верхушки.

Длина дня начинает прибавляться, к весне обычно чаще стоит ясная погода, на растениях отрастут более компактные побеги. В апреле их уже можно черенковать и укоренить. Для розмарина необходимо выбрать солнечное место, предпочтительно с хорошим дренажом и питательной почвой. Поливать розмарин нужно умеренно, а в жаркую погоду кусты опрыскивать водой.

Материал подготовила Ольга ЗУЕВА

Нет такого растения, которое не обладало бы лечебными свойствами, и нет такой болезни, которую нельзя было бы растением вылечить.

Восточная мудрость

● **Спрашивали - отвечаем**

Зверобой спешит «погодникам» на помощь

В одном из номеров за прошлый год мы публиковали вопрос нашей читательницы, назвавшей себя «погодницей», поскольку она плохо себя чувствовала в дни, когда наблюдались перепады атмосферного давления и магнитные бури.

Мы рады, что наши друзья-подписчики не отмахиваются от просьб страждущих, не держат свой опыт домашнего целительства под замком. Будем рады, если совет Веры Николаевны Головиной из Саратова поможет всем, кто страдает «погодозависимостью» — этим странным и малоизученным недугом. Вот что рекомендует наш автор:

— Людям, чувствительным к переменам погоды, советую попить чай со зверобоем. Я это делаю постоянно, как только услышу неблагоприятный прогноз по радио.

Травяной напиток действует успокаивающе, способствует укреплению

нервной системы, повышает иммунитет. Чай готовлю по-простому: завариваю как обычный из расчета 1 чайная ложка измельченной свежей или сухой травы на 1 стакан кипятка. Пить можно от трех до шести чашек в сутки желательно с медом, но можно и сахаром.

Дополнительно в проблемные дни полезно два-три принимать по 20 капель настойки зверобоя. Приготовить настойку, если есть сырье, проблем не составит: 50 г сухой измельченной травы залить полулитром водки. Смесь хорошо взболтать и оставить в темном месте, периодически встряхивая.

Через 10 дней настоячка готова к употреблению.

Шишки хмеля при болях в суставах

Для лечения болей в суставах можно приготовить мазь из сухих шишек хмеля. Для этого шишки предварительно измельчить в порошок (можно в кофемолке). Одну столовую ложку порошка растереть с одной столовой ложкой несоленого свиного

● **Бабушкин рецепт**

Пейте, дети, молоко... шалфейное

Народное средство при кашле: теплое молоко с маслом, медом и содой — известно всем. А вот молоко с шалфеем мало кто использует, хотя средство это древнее, а главное — очень эффективное.

Рецепт шалфейного молока помню с детства, он достался мне в наследство от бабушки. И сейчас горьковато-ароматный, по цвету напоминающий кофе с молоком напиток помогает в нашей семье старым и малым — вспоминаем о нем тотчас, как только у кого-то запершит в горле.

Приготовить шалфейно-молочный бальзам очень просто: поставьте молоко на огонь, добавь-

те шалфей из расчета столовая ложка травы на стакан жидкости. Доведите до кипения и настаивайте под закрытой крышкой хотя бы полчаса. Затем, если молоко остынет, снова поставьте его на конфорку, но до кипения не доводите. Пейте горячим, и будьте здоровы!

Немаловажное замечание: этот напиток не следует готовить в алюминиевой кастрюле.

Лиза АНДРИАНОВА

● **Предупрежден - значит вооружен**

Храпишь? Высуни язык

Раскатистый храп выведет из себя кого угодно. А если грешок водится за вами? Тогда это серьезный повод для визита к врачу-отоларингологу.

Громкий храп сигнализирует о патологии дыхательной системы. Это значит, что вы в течение ночи недополучаете положенную вам порцию кислорода. Результат — головная боль с утра и изнуряющая сонливость. Конечно, вы не виноваты в том, что мышцы носоглотки — обычно это случается после сорока лет — ослабели. Тем не менее, если не примите во

время меры, вслед за храпом могут развиваться гипертония, склероз, аритмия сердца и другие сосудистые заболевания.

лекса дыхательных упражнений. Например, попробуйте 30 раз в день произносить звук «и», нагрягая при этом мышцы шеи. Поможет также и другая тренировка: прижмите к груди подбородок, широко откройте рот и как можно дальше высуňte язык. Повторяйте упражнение в течение 5 минут утром и вечером.

Ольга ЛИЧКОВА

Смехотерапия

— От моей болезни у вас вряд ли есть лекарство, — вздохнул больной.

● **Ты - мне, я - тебе**

Если ты гипотоник, посади в саду лимонник

Когда врач сказала, что у нашего сына гипотония, мы растерялись. Потом выяснилось, что заболеванием, при котором верхнее артериальное давление меньше 100, страдают многие подростки и молодые люди. Проявлялась болезнь в повышенной утомляемости, головкружениях, сонливости, мальчик часто жаловался, что забнут руки и ноги.

Пришлось взяться за его лечение: заставляли больше двигаться, заниматься спортом. Не жалели средств ни на лекарства, ни на витамины, ни на всевозможные БАДы. Денег не жалко. Просто не хотелось напичкивать молодой организм «химией». Знакомая посоветовала развести в саду лимонник, как одно из чудо-растений (это её слова), эффективно повышающее давление. И знаете, мы не пожалели.

Когда саженец окреп, из листьев стали готовить целебный напиток. У него приятный терпкий вкус. Готовлю лимонник, как обычный компот. Сын пьёт его с медом.

Потом, когда появились плоды, я научилась готовить настойку: одну часть свежих пло-

дов надо залить 5 частями 96%-го спирта. Тщательно укупорить бутылку и настаивать в темном месте, периодически взбалтывая.

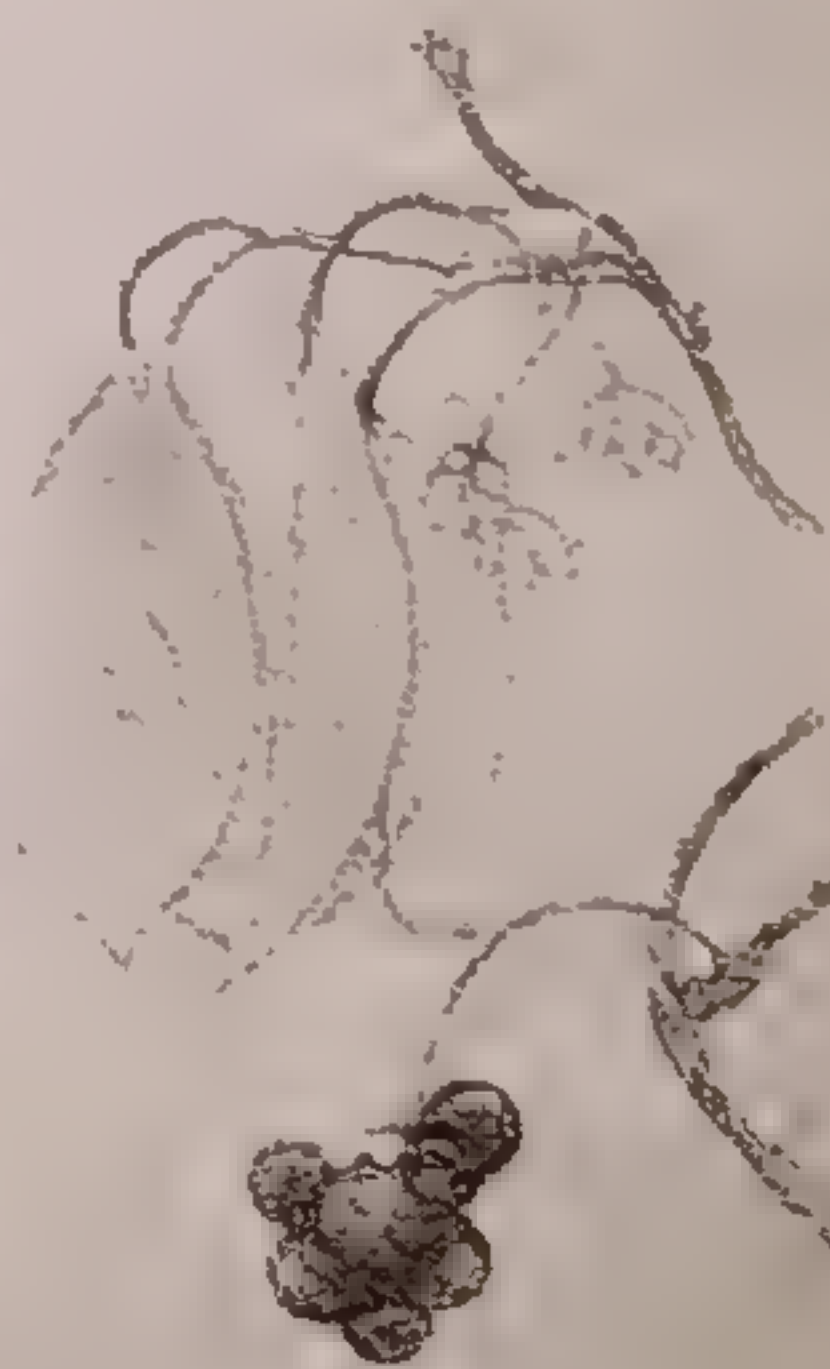
Затем отжать мякоть и отфильтровать полученную настойку до прозрачности. Принимать натощак 2-3 раза в день в течение месяца по 35-40 капель.

Плоды можно так-

же засушить или заморозить, а потом по 2 раза в день употреблять из расчета 0,5 - 1,0 грамм.

Мой совет: если в вашей семье появился гипотоник, обязательно посадите в саду лимонник. Надеюсь, что кому-то помогут и наши рецепты.

Ирина БУКИНА.



Расторопша «чистит» печень

зверобоем. Я это делаю постоянно, как только услышу неблагоприятный прогноз по радио.

Травяной напиток действует успокаивающе, способствует укреплению

полулитром водки. Смесь хорошо взболтать и оставить в темном месте, периодически встряхивая.

Через 10 дней настоячка готова к употреблению.

Шишки хмеля при болях в суставах

Для лечения болей в суставах можно приготовить мазь из сухих шишек хмеля. Для этого шишки предварительно измельчить в порошок (можно в кофемолке). Одну столовую ложку порошка растереть с одной столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Употреблять как болеутоляющую мазь на область больных суставов.

• Зеленая аптека

От холестериновых бляшек избавят травы

На планете Земля не найти, пожалуй, ни одного взрослого человека, который не страдал бы в той или иной степени от атеросклероза – одного из самых распространенных заболеваний.

В наше время от основных его осложнений – ишемической болезни, инфаркта миокарда, инсульта – ежегодно умирает свыше миллиона россиян, значительно больше, чем от онкологических заболеваний.

Справиться с повышенным уровнем холестерина в крови можно, если вести здоровый образ жизни, перейти на сбалансированное питание, попить специальные лекарственные препараты, которые предлагает официальная медицина. А можно почистить свои кровеносные сосуды, призвав на помощь матушку-природу.

По берегам тихих рек и ручьев нередко встречается *посконник конопляный*. Он же по-народному – «седач».

Помимо выраженных седативных (успокаивающих) свойств, его вод-

ный настой снижает содержание холестерина в крови, то есть это растение очень эффективно при холестеринемии. Приготовить настой можно следующим образом: две столовые ложки сухой травы залить в термосе двумя стаканами кипятка. Настоять ночь, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Свежеистолченные листья посконника рекомендуется также применять в виде компрессов при расширении капилляров кожных покровов носа, щек и венозной сетки на ногах.

Широко распространен и прекрасно адаптировался на берегах Волги и Хопра *ослиник двулетний* – однолетнее, чаще двулетнее растение с крупными желтыми цветками. Этого гостя из Северной Америки

ночи недополучаете положенную вам порцию кислорода. Результат – головная боль с утра и изнуряющая сонливость. Конечно, вы не виноваты в том, что мышцы носоглотки – обычно это случается после сорока лет – ослабели. Тем не менее, если не примите во время меры, вслед за храпом могут развиваться гипертония, склероз, аритмия сердца и другие сосудистые заболевания.

Избавить близких от изнуряющих ночных трелей зачастую можно с помощью простого комп-

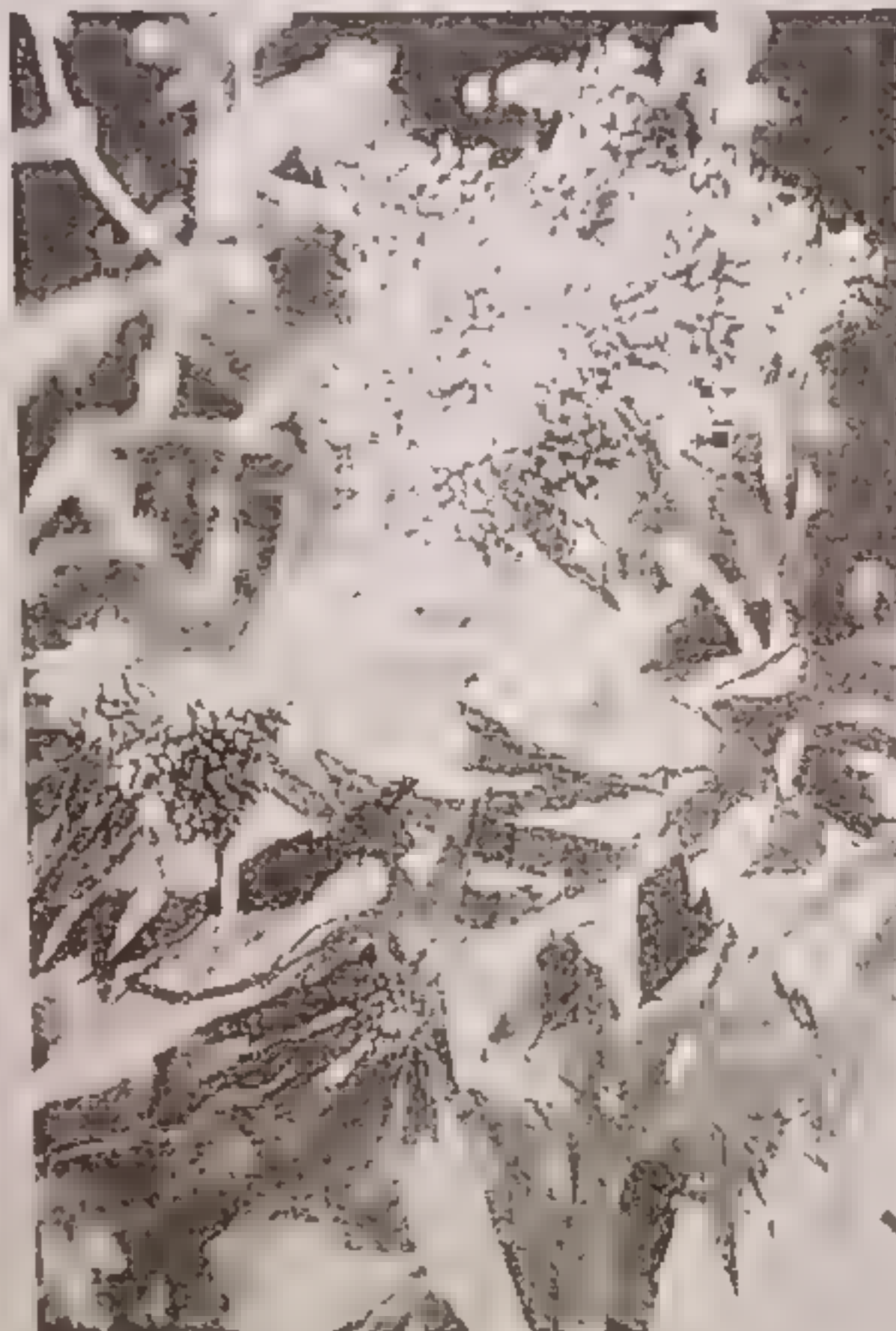
пакта. Поможет также и другая тренировка: прижмите к груди подбородок, широко откройте рот и как можно дальше высушите язык. Повторяйте упражнение в течение 5 минут утром и вечером.

Ольга ЛИЧКОВА

Смехотерапия

- От моей болезни у вас вряд ли есть лекарство, - вздохнул больной.

- Не беспокойтесь, - ответил врач. - У нас столько лекарств, что для некоторых из них нет болезней.



лишь у нас называют несколько неблагозвучно: ослиник. На родине его величают по-научному – энотера, а в быту – романтично-интригующе: ночная свеча или примула вечерняя. Кстати, один из выпускаемых фирмой ВИТАЛАЙН (США) препаратов так и называется «масло примулы вечерней». Гамма-линоленовая кислота, которую содержат семе-

на энотеры, способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшает избыточный вес. Масляная вытяжка из семян – это не только профилактика атеросклероза, но и активное лечение его осложнений: инсульта, инфаркта, облитерирующего эндартериита нижних конечностей, тромбоза вен.

Чтобы приготовить масляный экстракт, нужно две столовые ложки порошка семян энотеры двулетней залить 200 г подсолнечного масла. Настоять 2 недели. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день. Или принимать порошок из семян по половине чайной ложки 3 раза в день.

Игорь ЛЕВОЧКИН,
травник Центра
народной медицины
«Благовест»,
телефон: 73-09-65.

реп, из листьев стали готовить целебный напиток. У него приятный терпкий вкус. Готовлю лимонник, как обычный компот. Сын пьет его с медом.

Потом, когда появились плоды, я научилась готовить настойку: одну часть свежих пло-

грамм. Мой совет: если в вашей семье появился гипотоник, обязательно посадите в саду лимонник. Надеюсь, что кому-то помогут и наши рецепты.

Ирина БУКИНА.

Расторопша «чистит» печень

Для приготовления отвара расторопши возьмите 30 г семян (2 ст. ложки), измельчите в порошок, залейте 0,5 л горячей воды, упарьте на очень медленном огне до испарения половины объема жидкости. Процедите через 2-4 слоя марли.

Принимают отвар по 1 ст. ложки через 1 ч с утра до вечера. Курс лечения 1-2 месяца. Перед лечением печень очищают от шлаков и токсинов с помощью настоев овса с березовыми почками, листьями брусники, плодов шиповника, травы спорыша и кукурузных рылец.

• Со всего света

Болезнь – прекрасный повод для безделья

Питерские ученые из Института мозга считают, что во время гриппа и ОРЗ нашим серым клеточкам не стоит давать нагрузку: даже чтение детективов может неблагоприятно повлиять на мозговую деятельность и работу нервной системы.

Россияне не очень-то прислушиваются к этим рекомендациям. А вот американцы вняли предостережениям, в одном из медицинских бюллетеней была опубликована любопытная статистика.

Оказывается, во время респираторных инфекций 51% американцев большую часть времени спят, 20% смотрят телевизор, 13% проводят часы за чтением книг, а 3% «слоняются» по Интернету. Тихо полежать, не привлекая внимания домашних, предпочитают 73% американцев, сваленных с ног простудой. Зато для 25% опрошенных респондентов болезнь – приятный повод, чтобы ощутить заботу близких. Но для всех, кто занедужил, болезнь – прекрасный повод для безделья.

И ещё один интересный факт. Оказывается: заболевших женщин чаще, чем мужчин, мучает чувство вины оттого, что они переложили на плечи супруга и детей свои домашние обязанности.

Материал полосы подготовила Наталия АЛЁШИНА

В редакцию пришло письмо от Л.П. Машиной из села Белогорского, Красноармейского р-на. В числе вопросов был довольно необычный: как приготовить торт «Наполеон»?

КАК ИСПЕЧЬ «НАПОЛЕОН»?

После наводнения рынка готовыми бисквитными коржами, готовыми рулетами и бисквитами многие хозяйки в буквальном смысле слова разучились печь торты, пирожные...

Главные составляющие - слоеное тесто и крем

Этот торт, или, точнее, пирожные «Наполеон», приготовить довольно просто. Основа их - слоеное тесто и крем.

Тесто: 2 стакана муки, 200-300 г масла, 2 яйца, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки воды или молока.

Крем: масляный или заварной.

Масляный крем: 100 г масла, 4 ст. ложки сгущенного молока.

Заварной крем: 1 стакан молока, 4 столовые ложки сахарного песка, 1 ч. ложка крахмала, 3 яйца.

Приготовить скороспелое слоеное тесто. Готовое тесто раскатать в

пласт толщиной 45 мм, перевернуть его на скалку и развернуть на смазанный маслом противень, у которого предварительно смочить края водой, что будет препятствовать деформации пласта. Лишнее тесто удалить. Наколеть кончиком ножа пласт в нескольких местах и выпекать при температуре 210 - 220 градусов 25 - 30 минут. Хорошо пропеченный пласт не должен изгибаться при

подъеме угла его кончиком ножа. Для пирожных «Наполеон» изготавливают два таких пласта. Обрезав неровные края, сделать пласты одинаковыми. Положить крем на один пласт и разровнять его ножом, затем сверху положить другой пласт. Поверхность склеенных пластов смазать тонким слоем крема и посыпать слоеными крошками, приготовленными из обрезков теста. Разрезать пласт на прямоугольные пирожные и поверхность обсыпать сахарной пудрой.

Для приготовления масляного крема разогревают масло в кастрюле до консистенции сметаны и взбивают его металлическим венчиком до получения пышной

Кондитерское изделие «Наполеон» называют кто как - кто тортом, кто пирожным. Тем не менее в кулинарных книгах чаще встречается название «пирожное «Наполеон». Видимо, нарезанное на кусочки нежное изделие проще подавать на стол...



Чай у самовара, да с «Наполеоном» - фантастика!

массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, вливают небольшими порциями сгущенное молоко и взбивают еще в течение 10 - 15 минут до получения однородной массы.

Для приготовления заварного крема кладут в небольшую кастрюльку сахар, крахмал и выливают яйца. После 1-2 минутного размешивания добавляют молоко, ставят на плиту и, помешивая деревянной палочкой, нагревают почти до кипения. Потом снимают с плиты и охлаждают. Крем готов.

Приготовление скороспелого слоеного теста

Масло или маргарин размять до пластичной массы, соль растворить в воде и соединить все продукты вместе. В течение 3-5 мин. замесить тесто (оно должно быть однородным) и затем сформировать в виде кирпичика. Положить тесто на посыпанный мукой стол, посыпать сверху мукой и раскатать его скалкой в прямоугольную лепешку толщиной 10 мм, затем сложить вчетверо, еще раз раскатать и сложить вчетверо - тесто готово. Это тесто рекомендуется готовить на холоде из охлажденных продуктов. Вместо молока или воды можно частично добавить яйцо, а еще лучше яичный желток, тогда тесто получится более пышным и нежным.

Рецепт «Наполеона» для самых ленивых хозяек

Как мы говорили, самое главное в этом торте - слоеное тесто и крем. Свой «Наполеон» я делаю вот как. Покупаю готовое слоеное тесто. Делю его на две равные части. Затем тонко раскатываю в виде двух одинаковых прямоугольников. Выпекаю в духовке до готовности.

Готовлю крем. Для этого предварительно сгущенное молоко варю полтора-два часа. На банку сгущенного молока беру 1 пачку сливочного масла. Масло взбиваю до пышной пены и только затем в него вбиваю сгущенное молоко. Таким образом крем получается более однородным по консистенции.

Коржи кладу друг на друга, предварительно промазав нижний одной частью крема. Подравниваю их ножом. Крошку не выбрасываю. Другую часть крема намазываю на верхний корж. Сверху посыпаю оставшейся крошкой.

Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Готовим тыквенный сок и цукаты

Расскажите, пожалуйста, о приготовлении сока из тыквы...

Флоды и ягоды для ку-пажирования (с соком) с соком тыквы можно взять и замороженные. Их заливают водой так, чтобы...

ной на мелкие кусочки тыквы заливают 1 литром воды и варят до готовности тыквы. Затем тыкву протирают через...

Цукаты из тыквенных корок

мов сахара на литр воды, поставить на огонь, довести до кипения и остудить.

ложки сахарного песка,
1 ч. ложка крахмала, 3
яйца.

Приготовить скорос-
пелое слоеное тесто. Го-
товое тесто раскатать в

скольких местах и выпе-
кать при температуре
210 - 220 градусов 25 -
30 минут. Хорошо про-
печенный пласт не дол-
жен изгибаться при

ревают масло в кастрю-
ле до консистенции сме-
таны и взбивают его ме-
таллическим венчиком
до получения пышной

шовой деревянной па-
лочкой, нагревают почти
до кипения. Потом сни-
мают с плиты и охлаж-
дают. Крем готов.

Коржи кладут друг на друга, предварительно
промазав нижний одной частью крема. Подрав-
ниваю их ножом. Крошку не выбрасываю. Другую
часть крема намазываю на верхний корж. Сверху
посыпаю оставшейся крошкой.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Готовим тыквенный сок и цукаты

Расскажите, пожалуйста, о приготовлении сока из тыквы, желательно несколькими способами, в том числе с закруткой металлическими крышками, а также цукатов из тыквы, и мармелада.

Т.Н. Паршина, г. Саратов

Сок из тыквы

1 способ. Тыкву пред-
варительно измельчают
на терке или пропускают
через мясорубку. Тыквен-
ный сок употребляют
свежим, но сохранить его
трудно. Кроме того, он
мало ароматичен и пре-

сен на вкус. Поэтому его
смешивают с соком пло-
дов или ягод с кислым
вкусом.

Измельченную тыкву
заливают водой и варят
при слабом кипении 40 -
50 минут и сразу отжи-
мают сок.

Плоды и ягоды для ку-
паживания (с соком) с
соком тыквы можно
взять и замороженные.
Их заливают водой так,
чтобы она покрыла из на
2 - 3 см и варят не дово-
дя до кипения. Когда пло-
ды станут мягкими, их от-
жимают. Готовый сок со-
единяют с тыквенным,
добавляют сахар и дово-
дят до кипения. Сразу же
разливают в чистые бан-
ки и укупоривают их жест-
яными крышками.

На 800 г измельченной
тыквы - столько же ягод,
полтора стакана сахара.

2 способ. 1 кг порезан-

ной на мелкие кусочки
тыквы заливают 1 лит-
ром воды и варят до го-
товности тыквы. Затем
тыкву протирают через
дуршлаг, добавляя всю
жидкость, образовавшую-
ся при варке. Не про-
шедшую через дуршлаг
мякоть тыквы отжимают
через марлю, и получен-
ный сок также использу-
ют для консервации. В
готовый сок добавляют
по вкусу сахар, сок лимо-
на, все доводят до кипе-
ния, разливают по стери-
лизованным банкам и
закручивают металли-
ческими крышками.

Цукаты из тыквенных корок

Тыквенные корки очи-
стить от кожицы, наре-
зать на полоски, поло-
жить в 10-процентный
раствор поваренной
соли (100 граммов соли
на литр воды) и оставить
не менее чем на сутки.
Затем корки вымочить в
холодной воде и прова-
рить до полного удале-
ния соли. После этого
залить их сиропом 70-
процентной concentra-
ции, то есть 700 грам-

мов сахара на литр
воды, поставить на
огонь, довести до кипе-
ния и остудить. Повто-
рить так 4-5 раз, пока
корки полностью не про-
питаются сахаром и не
станут прозрачными.

Готовые корки отки-
нуть на сито, дать стечь
сиропу и подсушить в те-
чение 6 - 8 часов в теп-
лой духовке. Затем по-
лоски нарезать на не-
большие кусочки, засы-
пать сахаром, переме-
шать и, встряхивая, уда-
лить лишний сахар. Хра-
нить в сухом месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как обнаружить дефекты сливочного масла?

Для многих из нас покупка на рынке сливоч-
ного масла становится настоящей мукой. Как
выбрать масло повкуснее? Даже масло, что по-
дороже, не всегда оказывается намного лучше
того, что подешевле. Конечно, ингредиенты мас-
ла, которые непосредственно влияют на вкус,
мы изменить не сможем, но подсказжем, какие
могут быть видимые дефекты. Это поможет
вам при выборе более качественного продукта.

Дефекты, появляющиеся при производстве

К техническим де-
фектам масла, которых
не так и мало, относятся
следующие:

- невыраженный, пу-
стой вкус, возникаю-
щий от лишней промыв-
ки масляного зерна при
получении масла;

- крошливая консис-
тенция же возникает
при выработке масла из

переохлажденных сли-
вок;

- засаленная консис-
тенция образуется при
слишком долгом сбыва-
нии масла;

- крупная слеза воз-
никает при неравномер-
ном распределении
влаги в масле, которую
после сбывания и про-
мывки не довели до
нормы, в качественном
масле допускаются
мелкие капли. На срезе
поверхность масла дол-

жна выглядеть сухой;
- неоднородная ок-
раска появляется в слу-
чае, когда в одну тару
упаковывают масло из
разных сбоек (так как
масло, вышедшее из
маслобоек, имеет жид-
кую, но быстро засты-
вающую консистенцию).
У соленого масла - это
результат неравномер-
ного «посола».

Дефекты, появляющиеся в результате неправильного хранения

При неправильном
хранении могут возник-
нуть следующие при-
знаки «второй свеже-
сти»:

- салистый привкус
проявляется в масле
при окислении молоч-
ного жира. Процесс мо-
жет ускориться при хра-



нении масла на свету и
при недостаточном ох-
лаждении,

- горький привкус
возникает при развитии
в масле гнилостной
микрофлоры и при раз-
ложении белковых ве-
ществ, а в соленом мас-
ле - при использовании
недоброкачественной
или крупнокристалли-
ческой соли,

- заветренная кромка
масла (штафф) появля-
ется под действием воз-
духа. У такого масла на-
блюдается неприятный

резкий привкус и несве-
жий желтый цвет. По-
этому перед продажей
сливочного масла про-
давцы должны защи-
щать его от заветрива-
ния.

- Вы должны по-
мнить, что посторонние
привкусы и запахи по-
являются при хранении
масла совместно с дру-
гими резко пахнущими
продуктами. Но если же
присутствует рыбный
привкус (а рядом не ле-
жала селедка), то чаще
всего это возникает в
кисло-сливочном соле-
ном масле при длитель-
ном хранении из-за
расщепления лецитина
(жироподобного фос-
фатида) и накоплении
продуктов его распада.

Но не стоит отчаи-
ваться, если ваше мас-
ло перележало поло-
женный срок хранения.
Вернуть былой вкус

можно, поместив в
масло очищенную и
промытую морковь и
подержать ее в нем око-
ло трех - четырех часов.
Кстати, масло, как и
морковь, содержит мно-
го витамина А, отвечаю-
щего за хорошее зре-
ние.

Как устранить у масла посторонний запах?

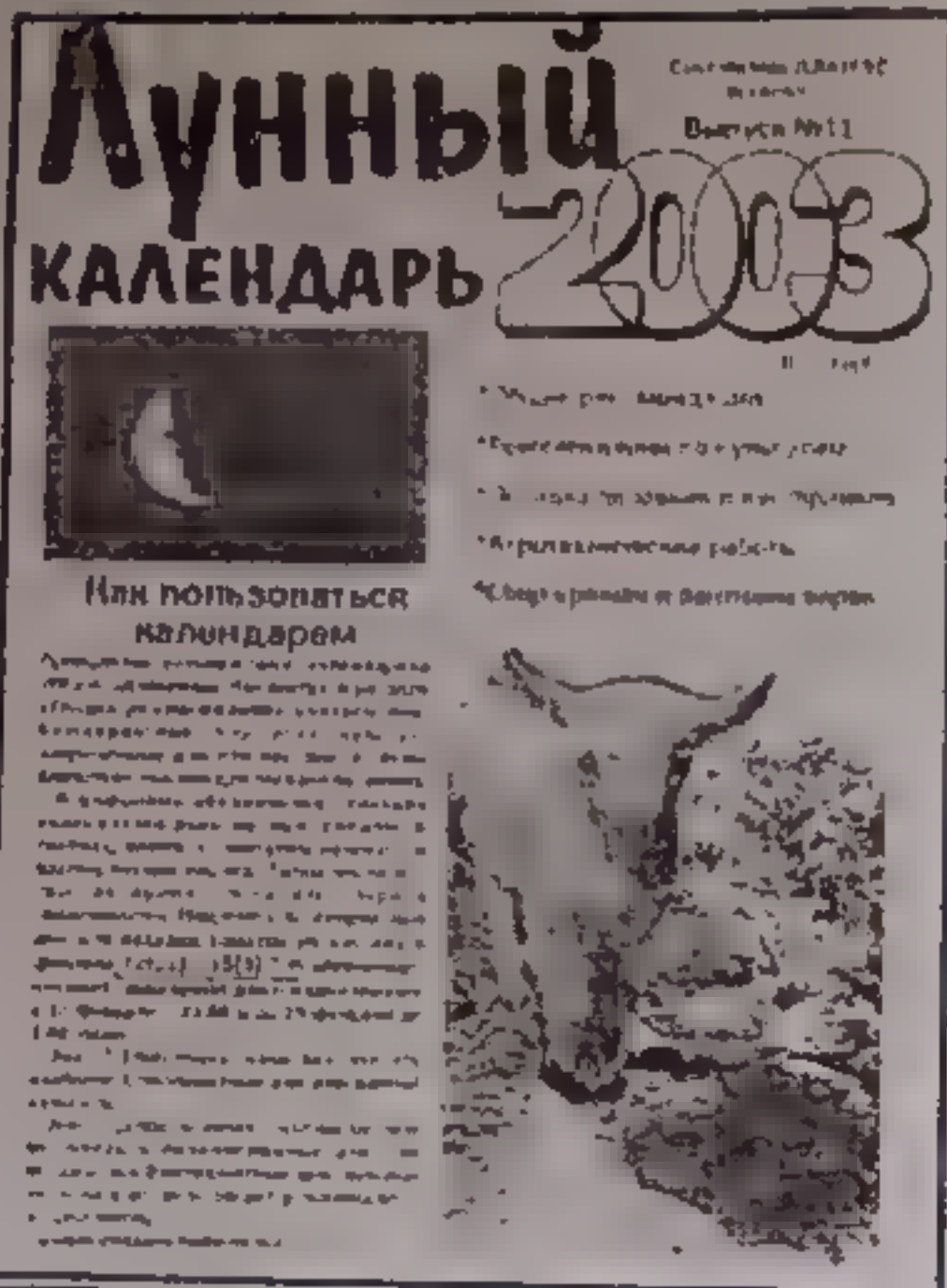
Не выбрасывайте
сливочное масло, если
вам не нравится посто-
ронний запах. Подержи-
те его несколько часов в
воде, добавив чайную
ложку пищевой соды, а
затем хорошенько опо-
лосните масло холод-
ной чистой водой.

Ольга ТЕНЯЕВА,
ассистент кафедры
энтомологии СГАУ
им. Н. И. Вавилова

Во всех киосках «Роспечати» появился в продаже «Лунный посевной календарь на 2003 год».

Стоимость календаря 4 рубля.

Приглашаются распространители на выгодных условиях.



яса из собачьей шерсти.
Тел.: 26 - 54 - 10.

Продаю дачу на Ку-мысной поляне, 6 соток, сад, домик деревянный 4 x 3 м, скважина, цена 15 тыс. руб. Тел.: 95 - 99 - 66.

Продается коттедж, на Шумейке, 800 кв. м, берег Волги, без отделки частично коммуникации, 15 соток земли, цена 60 тыс. у.е. Тел.: 25 - 07 - 59, 53 - 90 - 11.

Продаю дачу 6 соток, домик кирпичный 6 x 5, с мансардой, свет, вода, плодовые деревья, подъездная асфальтовая дорога. Тел.: (267) 2 - 62 - 63, в Марксе.

Продается 1/2 дома, 73,1 кв.м, 7 соток, газ, вода, отопление АГВ, постройки, погреб. Адрес: Сар. обл, Красноармейский р-н, с. Гвардейск, Л. Г. Филатова
Разное

Для желающих заработать на продаже посадочного материала и



Ф. И. О. _____

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет)

Вырезать и отправить по адресу: 410601, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

Купон бесплатного
объявления

срезки гладиолусов
предлагаю детку по су-
пернизким ценам.
Тел.: 51 - 72 - 56

Высококласный спе-
циалист производит об-
резку плодовых деревь-
ев. Тел.: 92 - 84 - 28.

Стрижка собак, выче-
сывание, мытье, обрезка
когтей, качественно.
Тел.: 74 - 30 - 21, 73 - 01
- 55.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
по обрезке
плодово-ягодных культур

будут проводиться с 15 февраля

в ОБЛАСТНОМ ДЕТСКОМ

ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ

Начало в 10 часов, по субботам

Доехать можно на автобусе № 18 (ост. Шелко-
вичная), троллейбусе № 13 и трамвае № 9, 10
(ост. Вокзальная)

ВОПРОС — ОТВЕТ

ПРАВОМЕРНО ЛИ,
ЧТО НОТАРИУСЫ ВЗИ-
МАЮТ ПЛАТУ ЗА УДО-
СТОВЕРЕНИЕ КОПИИ
УЧРЕДИТЕЛЬНЫХ ДО-
КУМЕНТОВ И БЕРУТ
СУММЫ ОТ 150 ДО 200-
Х РУБЛЕЙ? ПРАВОМЕР-

НЫ ЛИ ИХ ДЕЙСТВИЯ?

А. П. Мухин,
председатель СТ «Эфир»

На этот вопрос отве-
чает В. Н. Старовойтов,
председатель Саратовс-
кой региональной об-
щественной организа-

ции Союза садоводов.

В соответствии со
статьей № 4 Федераль-
ного Закона РФ от 31.
12. 95 года № 226 - ФЗ
о внесении дополнений
в Закон РФ о государ-
ственной пошлине за

свидетельствование
подлинности подписи
на заявлениях и других
документах (за исклю-
чением банковских кар-
точек) взимается плата
в размере пять процен-
тов от минимального

размера оплаты труда -
пять рублей. Одновре-
менно с этим в случае
оказания нотариусами
какой-либо устной кон-
сультации по перечню
необходимых докумен-
тов, подтверждающих

правоспособность юри-
дического лица и полно-
мочия его представите-
лей, нотариусы имеют
право взимать тариф по
договоренности с лица-
ми, обратившимися к
ним.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Покупаем семена.
Как сделать

семян?

- Пакетики с семена-
ми, предназначенные
для розничной торговли
внутри страны, должны

реализуемые недобро-
совестными продавца-
ми, могут быть невсхо-
жими.

Maier's 070
Radies Erzapfen
zart und feink

ветие", агрофирма "Са-
довод", ООО "Мир рас-
тений", ООО "Фелицита"
и другие.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Покупаем семена. Как сделать правильный выбор?

Очень скоро наступит пора покупки семян различных культур. Сейчас на улицах и в магазинах нашего города можно приобрести красочно оформленные и привлекающие внимание покупателей оригинальным видом пакетика с семенами. Но много раз обманутые саратовцы уже не обращают внимание на яркие бумажки, а хотят узнать о семенах более подробную информацию. На что же в первую очередь садоводам и огородникам нужно обращать внимание при покупке, чтобы не оказаться обманутыми, а иметь сначала дружные всходы и затем обильный урожай?

О. Н. Романова

На вопросы отвечает В. В. Ариненкова, начальник государственной семенной инспекции.

- Существуют ли в Саратове фирмы, занимающиеся производством семян овощных и цветочных культур?

- В настоящее время фирм, официально занимающихся таким производством в г. Саратове, нет. Все семена, представленные на прилавках города, в основном закупаются в различных фирмах г. Москвы и других регионах России, завозятся в Саратов и районы области

уже в упаковочном виде.

Согласно Закону "Порядок реализации и транспортировки семян сельскохозяйственных растений", принятому Министерством России 18 октября 1999 года, на территории России разрешается реализация только тех сортов и гибридов, которые включены в Государственный реестр селекционных достижений, при наличии "Свидетельства на семена" (документ, удостоверяющий сортовые и посевные качества).

- Существуют ли единые правила упаковки

семян?

- Пакетики с семенами, предназначенные для розничной торговли внутри страны, должны содержать следующую официальную информацию:

наименование, адрес и телефон организации (фирмы) - продавца семян;

название культуры, сорта в точном соответствии с Реестром;

обозначение стандарта (ТУ) на сортовые и посевные качества;

Купили в магазине семена - сохраните чек и пустые пакетики!

номер партии; масса (в граммах) или количество (штук) семян в пакете;

срок реализации (для семян, упакованных в бумажные пакетики, от даты упаковки текущего года до конца следующего года).

По окончании срока реализации семена должны выводиться из торгового оборота, их подвергают дополнительному контролю, затем перемаркировывают или уничтожают.

Просроченные, не уничтоженные семена,

реализуемые недобросовестными продавцами, могут быть невсхожими.

- Что еще должен знать покупатель при приобретении семян?

- Не стоит приобретать семена на улице. Узнайте у продавцов, где они хранились. От условий хранения напрямую зависит всхожесть семян, так как на них губительно действуют перепады температуры.

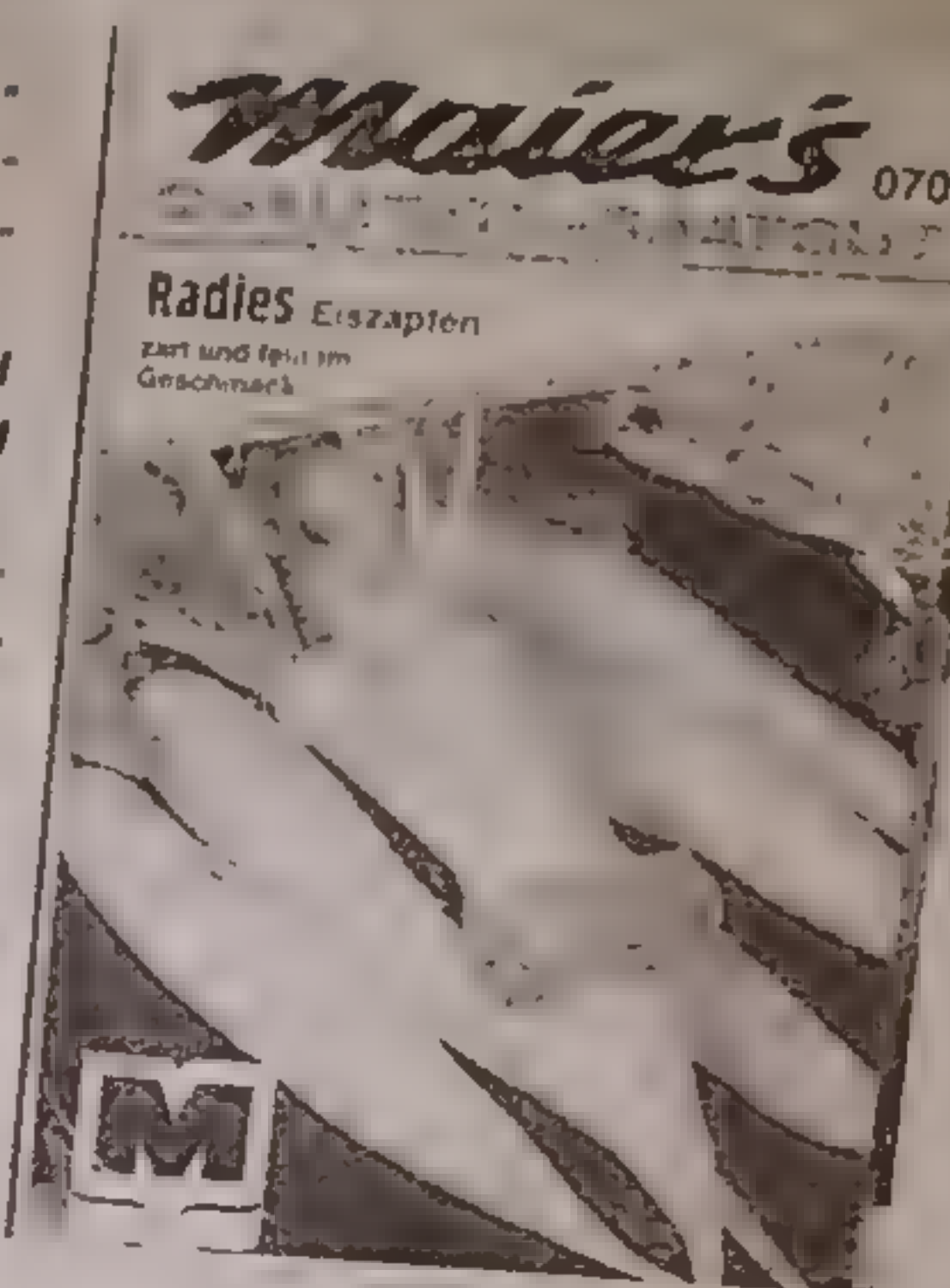
При по-

купке семян вы имеете полное право потребовать у продавца документ о качестве (сертификат качества). Каждый продавец обязан иметь копию документа, заверенного владельцем семян, с указанием адреса хранения, оригинала этого документа.

- Целесообразно ли приобретать семена впрок?

- Я этого делать не советую, так как при хранении семена теряют всхожесть.

- Принимаются ли какие-либо меры для того, чтобы не было в прода-



же некачественного семенного материала?

- В сезон массовой торговли совместно с торговой инспекцией проводятся комплексные проверки торговых точек и магазинов. Но нужно сказать, что очень трудно и практически невозможно бороться с теми гражданами, которые не имеют лицензии на торговлю и соответственно постоянного места.

- Можете ли вы назвать какие-либо фирмы, которые занимаются реализацией семян?

- Прежде всего, это ГУП "Саратовсортсеменовощ", ООО "Мир семян", ЧП "Кулаков", ООО "Соц-

ветие", агрофирма "Садовод", ООО "Мир растений", ООО "Фелицита" и другие.

Поскольку продавцы, занимающиеся реализацией семян в Саратове и области, в основном закупают семена в одних и тех же фирмах г. Москвы, таких как "Аэлита", "Поиск", "Среди цветов", "Семко", "НК", "Лилия", "Авторские семена", качество семян практически одинаковое, разница только в цене пакетиков.

- Что делать покупателю, если приобретенные семена не взошли? Можно ли обратиться к вам?

- Мы можем оказать помощь только в том случае, когда семена приобретены в магазине, а не на лотке на улице.

Для этого нужно обратиться в нашу инспекцию по адресу: г. Саратов, ул. Соколова, дом 260, тел. 24-13-09 с заявлением и предъявлением пакетика, в котором находились некачественные семена (нам нужен только пустой пакетик, а не купленные семена).

Беседовала
Ирина ГУСАРОВА

Учредители газеты:

ООО

"Дом.Сад.Огород",

Управление

федеральной

почтовой связи

Саратовской области

Редактор -

Людмила

ДУБОВИЦКАЯ

Газета зарегистрирована
14 августа 1999 года.

Свидетельство о регистрации
№ СР-0145

Адрес для писем:

410601

г. Саратов,

а/я 1560

Номер сверстан
в компьютерном центре
"Дом.Сад.Огород"

Тираж 12450

Заказ 637

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

53734

для пенсионеров -

32260

Газета отпечатана с готовых форм
в ОГУП "РИК "Полиграфия Поволжья", производство №1. Г. Саратов, ул.
Вишневая, 10, тел: 69-30-33.

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена.

Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений.

Адрес редакции:

г. Саратов,

ул. Волжская, 21

(вход с улицы Некрасова, напротив остановки троллейбуса №2, идущего в сторону ж/д вокзала)

Телефон

26-57-22

В номере:

Как хранятся луковицы ваших
гладиолусов?
Стр. 2

Техника обрезки
Стр. 3

Прогноз на урожай
2004
Стр. 4

Зима - время
наслаждаться тыквой
Стр. 7

№3 (263),
февраль, 2004 г.

Цена в розницу
4 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

Попробовать яблоко можно рукой

В Центре механизации сельского хозяйства в Монпелье (Франция) создана перчатка, с помощью которой проверяют спелость яблока, не снимая его с дерева. Инфракрасный датчик перчатки определяет концентрацию сахара в мякоти под кожицей при простом прикосновении. Достаточно, расставив пальцы, а потом, сомкнув их, щелкнуть по яблоку, после чего перчатка по звуку определяет твердость плода. Световой индикатор показывает, не пора ли собирать урожай. Можно определять и качество плодов на лотке торговца. В даль-

будь диковинное, например, яблоню не с белыми, а с малиновыми цветками. Самая известная яблоня с бордовыми цветками, темно-пурпуровыми весной побегами и пурпуровыми листьями – яблоня Недзвецкого. Неприхотливое, морозостойкое деревце растет относительно быстро и особенно красиво на фоне зеленого газона. У яблони пурпурной – гибрида яблонь Недзвецкого – кроваво-красные, рубиново-красные бутоны и багряно-красные весенние листья.

Розово-пурпурными цветками, не светлыми при распускании, отличается яблоня кроваво-красная – гибрид яблонь Холла и Зибольда. Не менее красива яб-

лоня с белыми цветками, но они съедобные и ароматные, из них варят варенье и делают компоты.

Страшно резкое понижение температуры

Оказывается при медленном понижении температуры корни яблони на глубине 15 – 20 см могут выдержать до минус 14 градусов. При более низких температурах или резком понижении температуры они погибают.

Ближе к весне необходимо освобождать от снега междурядья хотя бы отдельными участками, чтобы почва в этих местах как можно раньше могла оттаять и впитать талую воду, которая

ОБРЕЗКА – ПЕРВАЯ РАБОТА В САДУ

Еще в разгаре снежная зима, а истосковавшиеся по земле владельцы шестисоточных наделов уже рвутся в сад. Там ждет самая первая работа – обрезка деревьев и кустарников. Правда, не стоит торопиться пилить и резать все без разбору. Обрезка – сродни хирургической операции, она трудоемка, требует точного глаза, твердой и сильной руки. Даже азы этой нелегкой науки подчас освоишь не сразу. Очень важно, чтобы твоим наставником стал человек квалифицированный и знающий. Для членов клуба "Волжанка" таким мэтром в прошлом году был Станислав Алексеевич Ширяев. Под его руководством



инфракрасный датчик определяет концентрацию сахара в мякоти под кожицей при простом прикосновении. Достаточно, расставив пальцы, а потом, сомкнув их, щелкнуть по яблоку, после чего по звуку определить твердость плода. Световой индикатор показывает, не пора ли собирать урожай. Можно определять и качество плодов на лотке торговца. В дальнейшем такие перчатки будут созданы для груш, вишни, арбузов и даже винограда.

Яблони цветут малиновыми цветами

Каждый садовод мечтает вырастить что-ни-

будь красивое. Яблоня растет относительно быстро и особенно красиво на фоне зеленого газона. У яблони пурпурной – гибрида яблонь Недзвецкого – кроваво-красные, рубиново-красные бутоны и багряно-красные весен-

нежные розово-пурпурными цветками, не светлеющими при распускании, отличается яблоня кроваво-красная – гибрид яблонь Холла и Зибольда. Не менее красива яблоня обильноцветущая, ее многочисленные бледно-розовые цветки с пурпурными цветочками украсят любой сад.

Необычно цветущие яблони холодостойки и обладают высокой ус-

той к морозам. В зимнем саду температуры корни яблони на глубине 15 – 20 см могут выдержать до минус 14 градусов. При более низких температурах или резком понижении температуры они погибают.

Ближе к весне необходимо освобождать от снега междурядья хотя бы отдельными участками, чтобы почва в этих местах как можно раньше могла оттаять и впитать талую воду, которая быстро стекает по мерзлой земле. Большое количество снега под плодовыми деревьями может вызвать подопревание коры у корневой шейки. Чтобы этого не произошло, снег у ствола необходимо утапывать.

разбору. Обрезка – сродни хирургической операции, она трудоемка, требует точного глаза, твердой и сильной руки. Даже азы этой нелегкой науки подчас освоишь не сразу. Очень важно, чтобы твоим наставником стал человек квалифицированный и знающий. Для членов клуба "Волжанка" таким мэтром в прошлом году был Станислав Алексеевич Ширяев. Под его руководством "волжаночки" – в основном слабые женщины – в течение зимы осваивали сложную науку обрезки плодово-ягодных культур. Теоретические, а самое главное – практические занятия проходили в областном детском экологическом центре.



ВОПРОС – ОТВЕТ

МОЖНО ЛИ ВЫСАЖИВАТЬ ЧЕРНУЮ СМОРОДИНУ ПОСЛЕ КАРТОФЕЛЯ?
М. В. Степанова

Отвечает В. А. Турковская, ст. научный сотрудник СОСС.
Картофель относят к

пропашным культурам, а после них черную смородину высаживать можно. У этих культур

нет общих вредителей и болезней, поэтому они не вредоносны друг для друга. Правда, карто-

фель выносит из почвы много питательных веществ, поэтому в посадочные ямы лучше пос-

ле корнеплодов внести удобрения – органику и минеральные – в оптимальном количестве.

ПОДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Тучная почва – не для всходов

В феврале мы начинаем активно готовиться к посеву семян на рассаду. В числе первых наших действий – подготовка почвы. Какой она должна быть, чтобы семена взошли побыстрее, а всходы чувствовали себя комфортно? Своими наблюдениями делится Нина Владимировна Губанова – член клуба садоводов "Волжанка".

Почва для посева семян должна быть рыхлой, пористой, влагоемкой, беспрепятственно пропускать воду. Влага должна хорошо впитываться, но быстро освобождаться от излишка. Лучше, если pH у почвы нейтральная. Обладая всеми этими свойствами, важно, чтобы подго-

товленная под рассаду земля не была тучной: излишне плодородной.

Тучный грунт – только для взрослых растений. Сеянцы – это маленькие дети. Что для взрослых растений – норма, для слабых всходов – отравление. В тучной почве при поливе образуется раствор солей высокой

концентрации, который становится ядом для "младенцев"-проростков. Отсюда задержка прорастания семян. Они ждут помощи, считают дни, когда хозяйка промоет почву, освободив её от излишка солей. Иногда им удается этого дожидаться, и они прорастают, зачастую – нет.

Кроме того, известно, что изнеженные "дети" в большей мере подвержены болезням. Так и проростки. Если их холить сверх меры, на них чаще нападают вредоносные микробы и почвенные грибы. Их высокая концентрация убивает слабые расточ-

ки. Когда это случается, мы зачастую ругаем магазин, в котором купили семена: мол, не проросли, потому что некачественные.

Кроме того, тучная почва – это предпосылка для появления черной ножки. На 99 % она возникает, если не в ранний, то потом, в более поздний период, именно по этой причине. Убедилась в этом на собственном опыте.

В былые времена я старалась заготовить почву плодородную. Но когда появилась черная ножка на капусте и томатах в ящике, где было намешано "всё лучшее и доброе" я, борясь с ней,

вынуждена была пересевать семена в почву, в которую уже мешать было нечего. То есть взяла обычную огородную почву из-под яблони. Правда, внесла туда немного золы и улила марганцовкой. В этой второй емкости семена томатов взошли быстро, дали хорошую крепкую рассаду, а затем – урожай. Растения из ящика с тучной землей, но пораженные черной ножкой, "прокуксились" все лето, как я не боролась с последствиями этой болезни.

После этого случая рассаду капусты стала выращивать только в рассаднике на огороде.

Во второй декаде апреля сею семена в почву и накрываю простейшую "тепличку" целлофаном или стеклом. К моменту высадки растения немного вытягиваются, но после приживания на грядке дружно идут в рост, хорошо наращивая листья.

Тучную почву в рассадные ящики больше не готовлю. Впоследствии растения дополнительное питание получают в подкормках. Считаю, что "спартанское воспитание" для рассады более полезно, а изнеженным растениям труднее акклиматизироваться на грядках.

Какие гладиолусы сейчас в моде?

Гладиолус — один из самых любимых цветов садоводов. За короткое время в селекции этого цветка произошла настоящая революция — на смену привычным нам простым красным, белым, розовым цветам пришли новые: необычных расцветок, формы — двухрядные, гофрированные. А какие гладиолусы сейчас популярны у профессионалов-гладиолусоводов? Этот вопрос мы задали Светлане Шишкиной, члену московского клуба гладиолусоводов, жительнице города Саратова.

— Вы «насмотрелись» на великое множество гладиолусов. Какие сорта, разновидности этого цветка привлекают в настоящее время ваше внимание?

— Сейчас появилась новая коллекция гладиолусов с бахромой. Один из сортов так и называется — Бахромчатый. Бахрома у гладиолусов не так выражена, как у тюльпанов, но тем не менее эти цветы представляют большой интерес. Особенно необычно смотрится, когда сам цветок красный, а бахрома, например, зеленая. Это сорта гладиолусов 40 лет цветоводству, Монтесума.

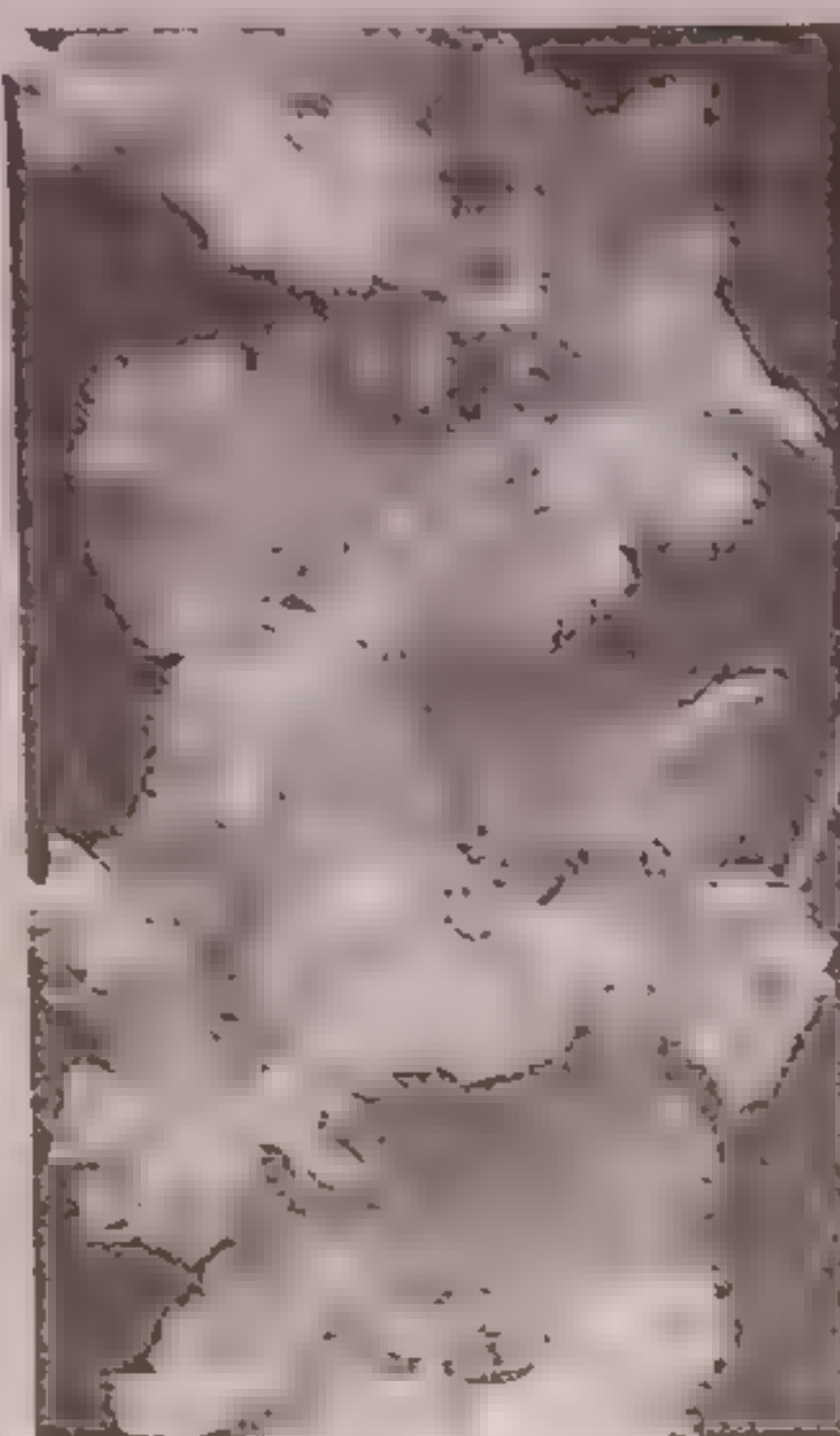
Удивителен по красоте сорт Корнет. Он не

бахромчатый, но имеет такую суперсильную кружевную гофрировку, что кажется махровым.

Очень интересна современная коллекция пятнистых гладиолусов. К ним относятся сорта Джордж Сорос, Красная шапочка, Светофор, Вечный зов. Представьте: красная основа лепестка, а по нему размытые белые пятна.

— Какие расцветки гладиолусов сейчас наиболее популярны у гладиолусоводов?

— Большим спросом пользуются голубые и фиолетовые гладиолусы — Голубая бабочка, Голубые узоры (голубого окраса), Волшебная флейта (фиолетового

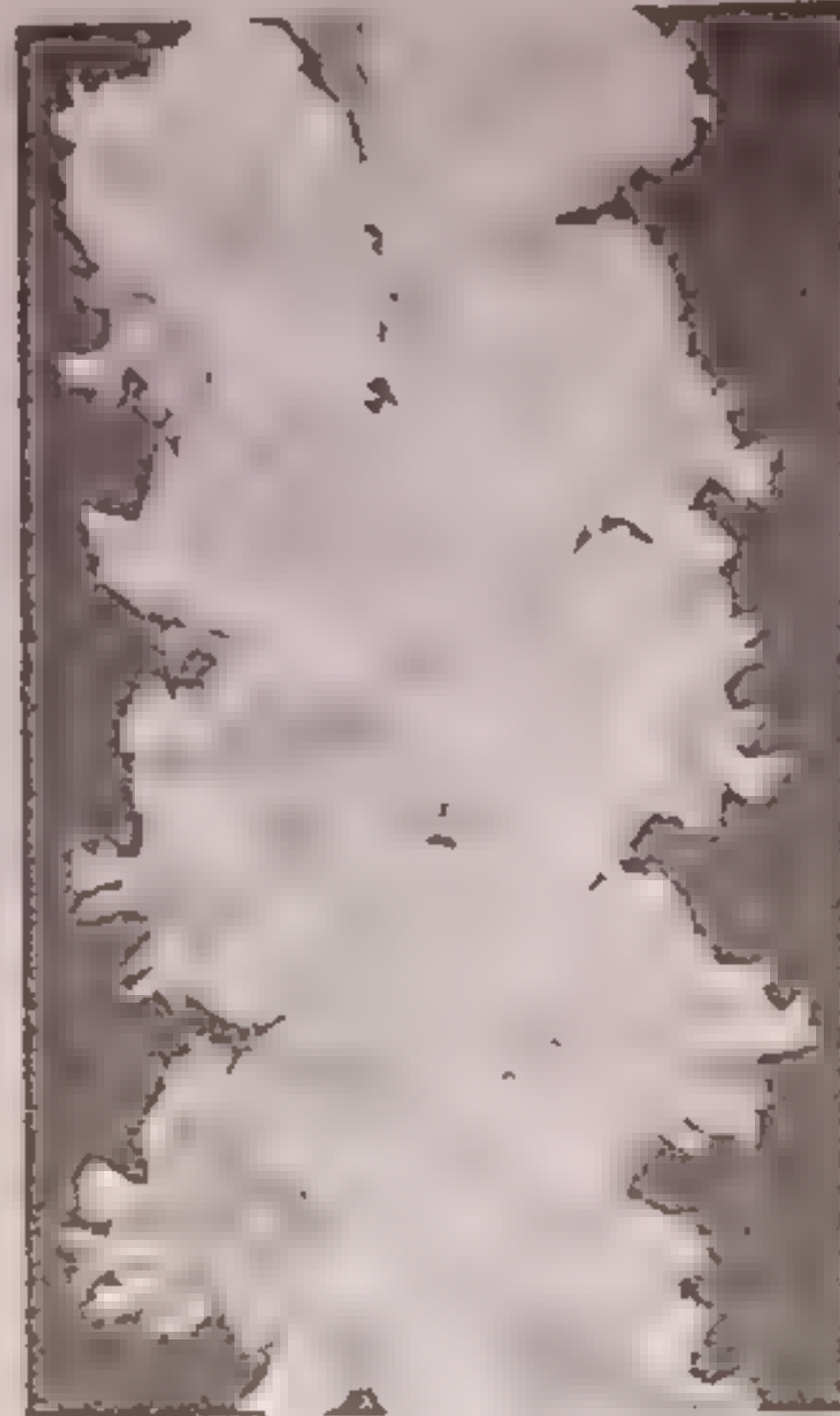


Бахромчатый

окраса). Ярko и необычно смотрится сорт Небо и звезды (окрас голубой или фиолетовый в сочетании с белым).

— Цена коллекционных тюльпанов колеблется от 80 до 10 рублей. Почему такая большая разница в цене, значит ли, что самый дорогой — это самый красивый цветок?

— Конечно, нет. Цена определяет новизну сорта, но не качество и красоту цветка. Как правило, высокую цену имеют все новинки. Цену луковицы гладиолуса определяет также



Корнет

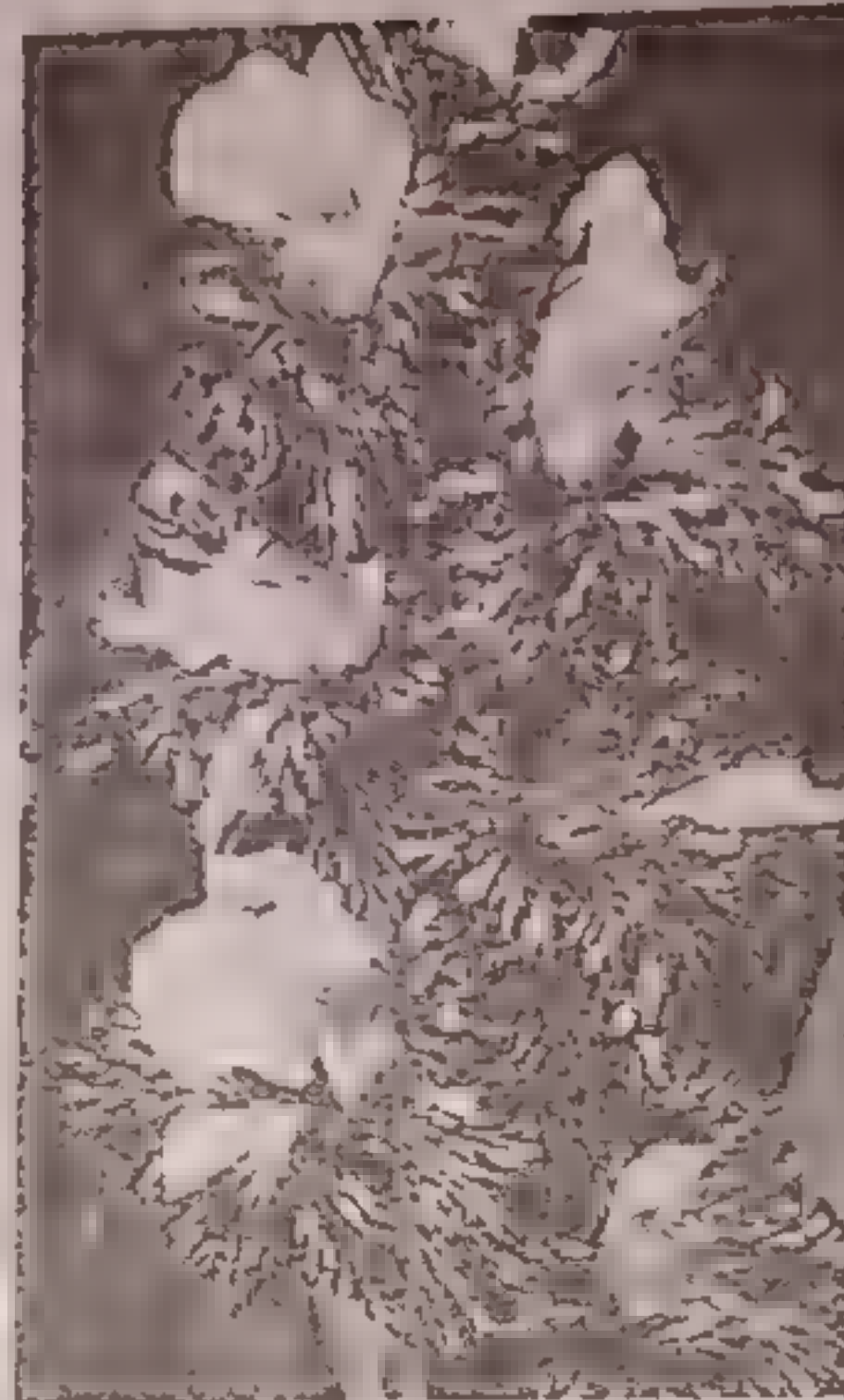
трудность его размножения, но никак не его декоративность.

— Какой гладиолус удивил вас, как искусственного гладиолусовода, больше всего в прошедшем сезоне?

— Больше всего меня удивил гладиолус сорта Зебра. Само название этого цветка говорит за себя. У Зебры цветы ярко-красные с белыми штрихами и белый лепесточек сверху.

— Какие из новых сортов пользуются спросом у цветоводов?

— Спросом пользуются такие сорта, как Москва



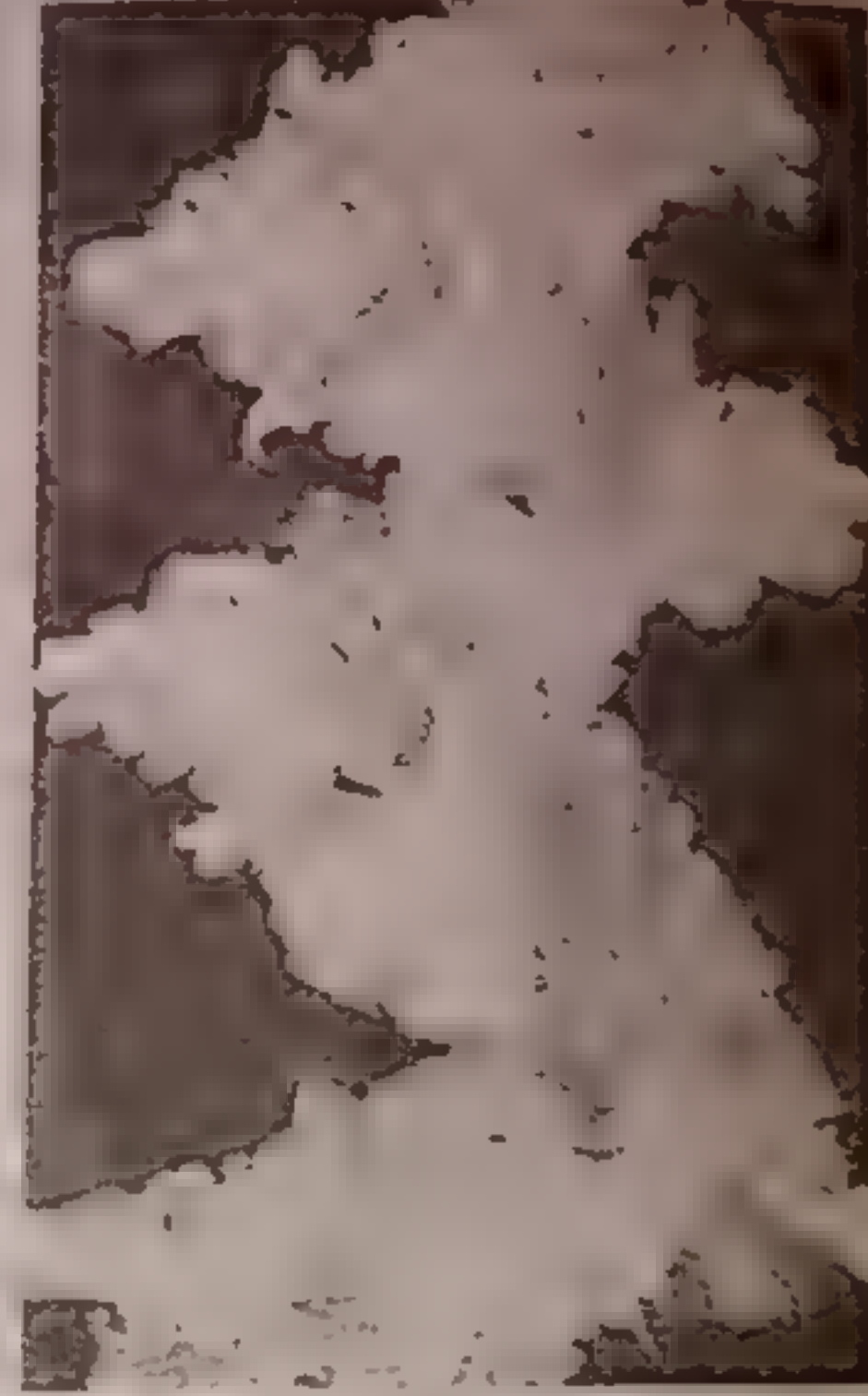
Зебра

белокаменная, Мраморная башня, Сьюзен Сорос.

— Какие из сортов пользуются постоянной популярностью, имеют красивые, декоративные цветы и недорого стоят?

— Сорта Контецца с удивительно нежной гофрировкой. Сорт Модру Программ — голубой с фиолетовым оттенком. Стоимость луковиц этих сортов 8–6–4 рубля соответственно первого, второго и третьего разбора.

— Один из ваших любимых сортов гладио-



Московская экзотика

луса?

— Мой первый сорт гладиолуса, который я, спустя много лет, и сейчас назвала бы любимым — Звуки саксофона. Это далеко не новинка. Но не устаю им любоваться до сих пор.

Беседовала
Ольга СЕРГЕЕВА

Желающие приобрести или заказать посадочный материал луковиц гладиолусов у С. Шишкиной могут обратиться по адресу: 410012, г. Саратов, ул. Вавилова, д. 43, кв. 19, тел.: 51 - 72 - 56.

АКТУАЛЬНО

Как хранятся луковицы ваших гладиолусов?

Почему не получается сохранить до весны здоровыми луковицы гладиолусов?

С этим вопросом обратилась к Светлане Шишкиной одна из наших читательниц и принесла образцы пораженных луковиц.

— 10 лет выращиваю на садовом участке гладиолусы. Приобретаю хорошие, здоровые луковицы, храню, как по-

Запада около 20 лет назад с посадочным материалом. В саратовских садах он появился срав-

— По каким признакам вы сейчас его обнаружили?

— По внешнему виду луковицы. У здоровой луковицы поверхность гладкая, блестящая, без нар и видимых пятен. При поражении трипсом поверхность в местах питания насекомых становится шершавой, меняет цвет. Трипс — сосущее насекомое, которое

способ определить их наличие, чтобы избежать лишних обработок химическими препаратами. Осенью, когда вы собрали и подсушили луковицы гладиолусов, сложите их в закрытую емкость, например, в стеклянную банку. В нее положите ватку, смоченную спиртом, и закройте наглухо банку на 2–3

пораженные луковицы 40 минут. Учтите главную особенность: температура воды, в которой разводите препарат, должна быть комнатной температуры (не низкой), иначе препарат теряет свое действие.

— К сожалению, я не обработала луковицы осенью. Сейчас еще не поздно обработать по-

температуре от плюс 3 до плюс 8 градусов вредитель теряет активность. Если же температура при хранении выше плюс 10 градусов, вредитель может полностью уничтожить луковицы гладиолусов. Учтите и другое: при хранении луковиц в целлофановом пакете при высоких температурах вредитель

Как хранятся луковицы ваших гладиолусов?

Почему не получается сохранить до весны здоровыми луковицы гладиолусов?

С этим вопросом обратилась к Светлане Шишкиной одна из наших читательниц и принесла образцы неназистых луковиц.

-10 лет выращиваю на садовом участке гладиолусы. Приобретаю хорошие, здоровые луковицы, храню, как положено, но проходит 2-3 года и они постепенно усыхают, растения делаются не такими декоративными, а затем луковицы и вовсе пропадают. В прошлом году посадила хорошие луковички гладиолусов, но вот что с ними стало после зимнего хранения: немного усохли, оголенная поверхность покрылась светло-коричневым цветом. Что это — болезнь?

-У вас тут типичный трипс — вредитель! В настоящее время это один из самых распространенных вредителей гладиолусов. Его завезли с

Запада около 20 лет назад с посадочным материалом. В саратовских садах он появился сравнительно недавно и уже пробрался до Урала. Вредитель очень опасен тем, что быстрота его распространения невероятна. В жаркое лето за сезон он может дать 20 поколений! Во время вегетации он живет на растении, питается соками его листьев, цветов, а чтобы пережить зиму, переходит на луковицы. Это летающее насекомое черного или светло-желтого цвета очень маленькое — около миллиметра, поэтому в полете вы его даже не увидите. Попасть на ваш цветник он может, прилетев с соседнего участка.

-По каким признакам вы сейчас его обнаружили?

-По внешнему виду луковицы. У здоровой луковицы поверхность гладкая, блестящая, без язв и видимых пятен. При поражении трипсом поверхность в местах питания насекомых становится шершавой, меняет цвет. Трипс — сосущее насекомое, которое питается соком растения. "Выеды" могут быть липкими. Когда чистите зараженные трипсом луковицы, можете чихать, почесывать кожу лица. Это реакция на экскременты насекомых. Самих насекомых можно разглядеть под покровными листьями луковицы. Заражение трипсом происходит во время вегетации. Сначала трипсы питаются соком листьев, когда появляются цветы, трипсы залезают в бутон и выедают серединку. Особенно любят они темно-окрашенные сорта гладиолусов. Зимуют трипсы на луковицах. Есть довольно простой

способ определить их наличие, чтобы избежать лишних обработок химическими препаратами. Осенью, когда вы собрали и подсушили луковицы гладиолусов, сложите их в закрытую емкость, например, в стеклянную банку. В нее положите ватку, смоченную спиртом, и закройте наглухо банку на 2 — 3 часа. Трипсы вылезут из-под покровных чешуй и гибнут. Через 2 — 3 часа на белый лист бумаги высыпьте содержимое банки. Если есть заражение, вы обязательно увидите вредителей на листе бумаги в виде мелких точек. Повторная обработка спиртом через 2 недели может полностью уничтожить вредителей. Обработка спиртом считается самой экологически чистой обработкой луковиц. Но самая надежная — обработка химическими препаратами, например, децисом из расчета 1 ампула препарата на 5 литров воды. В этом растворе надо выдержать

пораженные луковицы 40 минут. Учтите главную особенность: температура воды, в которой разводите препарат, должна быть комнатной температуры (не низкой), иначе препарат теряет свое действие.

-К сожалению, я не обработала луковицы осенью. Сейчас еще не поздно обработать пораженные луковицы?

-И сейчас все ваши луковицы живы. Их нужно немедленно обработать децисом аналогично осенней обработке. Некоторые цветоводы поступают проще. Складывают луковицы в герметичный целлофановый пакет, в него прыскают дихлофос и завязывают пакет на 2 часа. За это время вредители погибают. Судя по внешнему виду ваших луковичек, вредитель действовал не так активно, видимо, вы хранили их в холоде?

-Хранила в холодильнике в холщовом мешочке.

-Очень хорошо. Это и спасло гладиолусы. При

температуре от плюс 3 до плюс 8 градусов вредитель теряет активность. Если же температура при хранении выше плюс 10 градусов, вредитель может полностью уничтожить луковицы гладиолусов. Учтите и другое: при хранении луковиц в целлофановом пакете при высоких температурах луковицы могут задохнуться в течение 3 — 12 часов.

-В чем заключается борьба с трипсом во время вегетации?

-Два-три раза за сезон опрыскивают луковицы инсектицидом типа арриво, интавином, конкидором. Первую обработку надо провести в момент выхода первых цветоносов.

-Влияют ли рядом посаженные культуры на распространение вредителей?

-Очень хорошо сажать с бархотками, пеларгонией. Эти цветы оздоравливают почву, кроме того, запах отпугивает многих вредителей.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Если саженцы винограда хранились в погребе...

Эта зима выдалась на редкость мягкой. У саратовских садоводов окрепла надежда, что выращивать виноград в садах выгодно и необходимо. Уже сейчас, в зимнее время, можно увидеть в продаже саженцы винограда. В связи с этим у читателей возникает вопрос. Как хранить саженцы винограда, приобретенные зимой? На него мы попросили ответить Н.А. Петрухину.

Зимой виноград находится в глубоком биологическом покое из-за

низких температур. При этом корни винограда не имеют биологическо-

го покоя. Если им дать тепло и влагу, они могут расти в любое время года при температуре плюс 10 градусов. У почек биологический покой заканчивается в январе. Ближе к весне они начинают рост при температуре плюс 15 градусов. У садоводов есть выбор: или положить саженец винограда в холодильник, погреб, где будет продолжаться биологический покой, или высадить в горшок и подрастить

на окне дома.

Если вы положили саженец на хранение в погреб или холодильник, в апреле вы можете высадить его на постоянное место в саду. При этом саженец не ощутит пересадки.

Те садоводы, которые хотят подрастить виноград дома, в комнатных условиях, чтобы к маю иметь большой облиственный саженец, должны знать, что его нужно приучить к ночным похолоданиям на зак-

рытом балконе или лоджии и высадить в открытый грунт в конце мая под колпак. При этом на таком саженце могут появиться бутоны. Их нужно аккуратно выщипнуть, а саженец переставить в более прохладное место.

Легче и проще высадить спящий саженец, который хранился в холодильнике, в открытый грунт в апреле. Глубина посадочной ямы должна быть не менее 40 см. При этом саженец нуж-

но накрыть пластиковой бутылкой, чтобы создать ему тепличные условия.

Кстати, саженцы винограда выгоднее купить по зимним ценам, саженцы элитных сортов (Лора, Виктория, Аркадия, Кеша, Золотой Дон, Марадона и другие) в это время дешевле на 50 рублей. Желающие приобрести саженцы могут обратиться по адресу: 410003, Саратов - 3, д/в, Петрухиной Н.А.

Техника обрезки

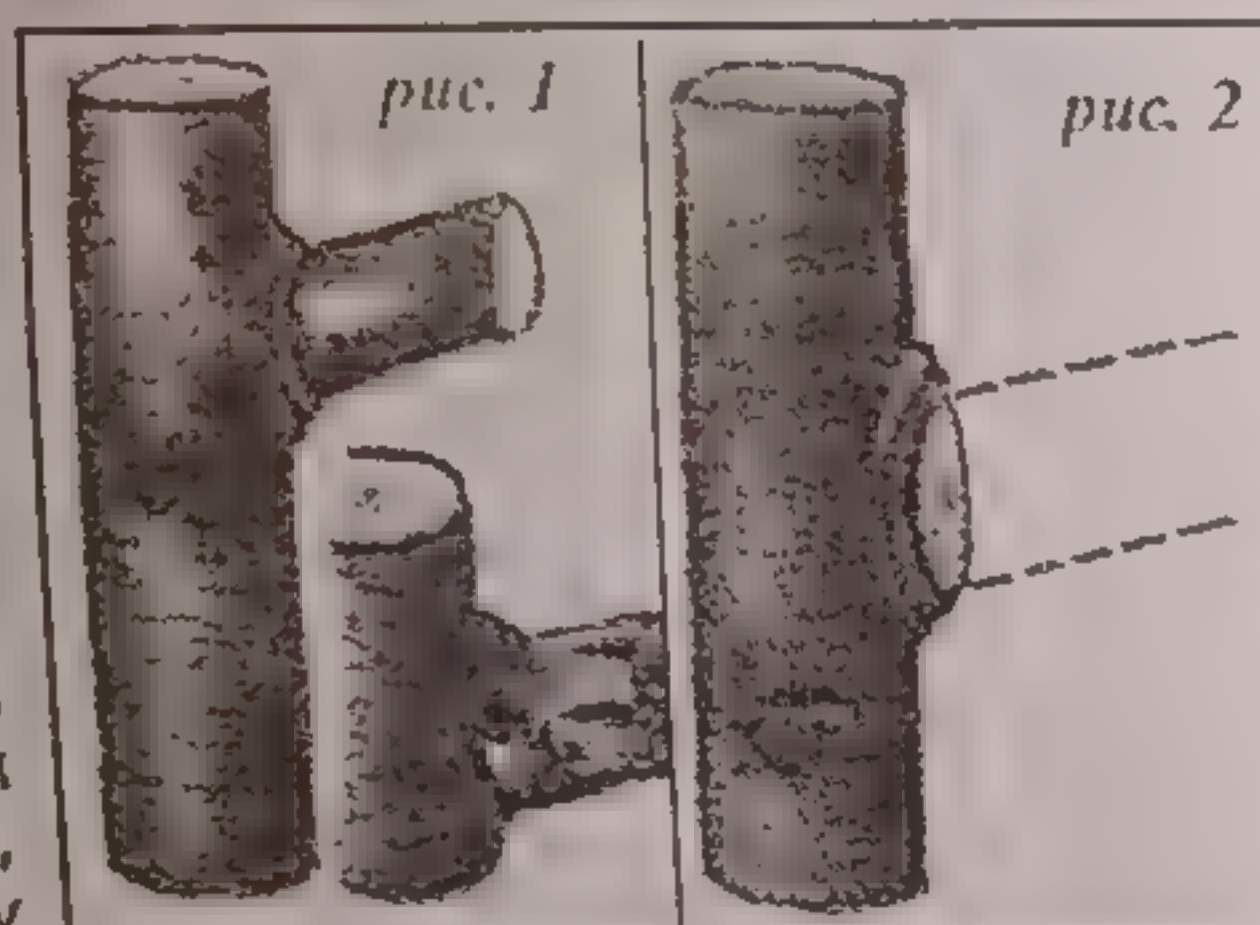
Прежде чем приступать к обрезке, необходимо освоить технику выполнения правильных срезов. Наиболее распространенной ошибкой является оставление пеньков в тех случаях, когда ветвь необходимо удалить целиком.

Слишком длинный пенек, оставленный, как правило, "из жалости", в первый же год обрастает новыми побегами-волчками. В результате вместо одной ветви, срезанной для прореживания или снижения кроны, появляется вышеупомянутая "метла".

Короткий пенек может и не дать новых побегов, чаще всего он засыхает. Но при засыхании кора постепенно как бы "сползает" вниз, обнажая древесину (рис. 1). Если вовремя не устранить ошибку, срезав пенек как положено, "сползание" коры и усыхание древесины может погубить ствол некрозом тканей, дуплом, внедрением болезней и вредителей и т. п.

Как же избежать этой ошибки? Следует знать, что если необходимо удалить ветвь целиком, то срезаться она должна "на кольцо" (рис. 2). Посмотрите на основание ветки, отходящей под углом более 30°, и вы увидите кольцевой наплыв. У нестарых деревьев с эластичной корой

наплыв слегка морщинистый, складчатый. Именно там сосредоточены особые меристематические ткани, за счет которых происходит зарастание ра-

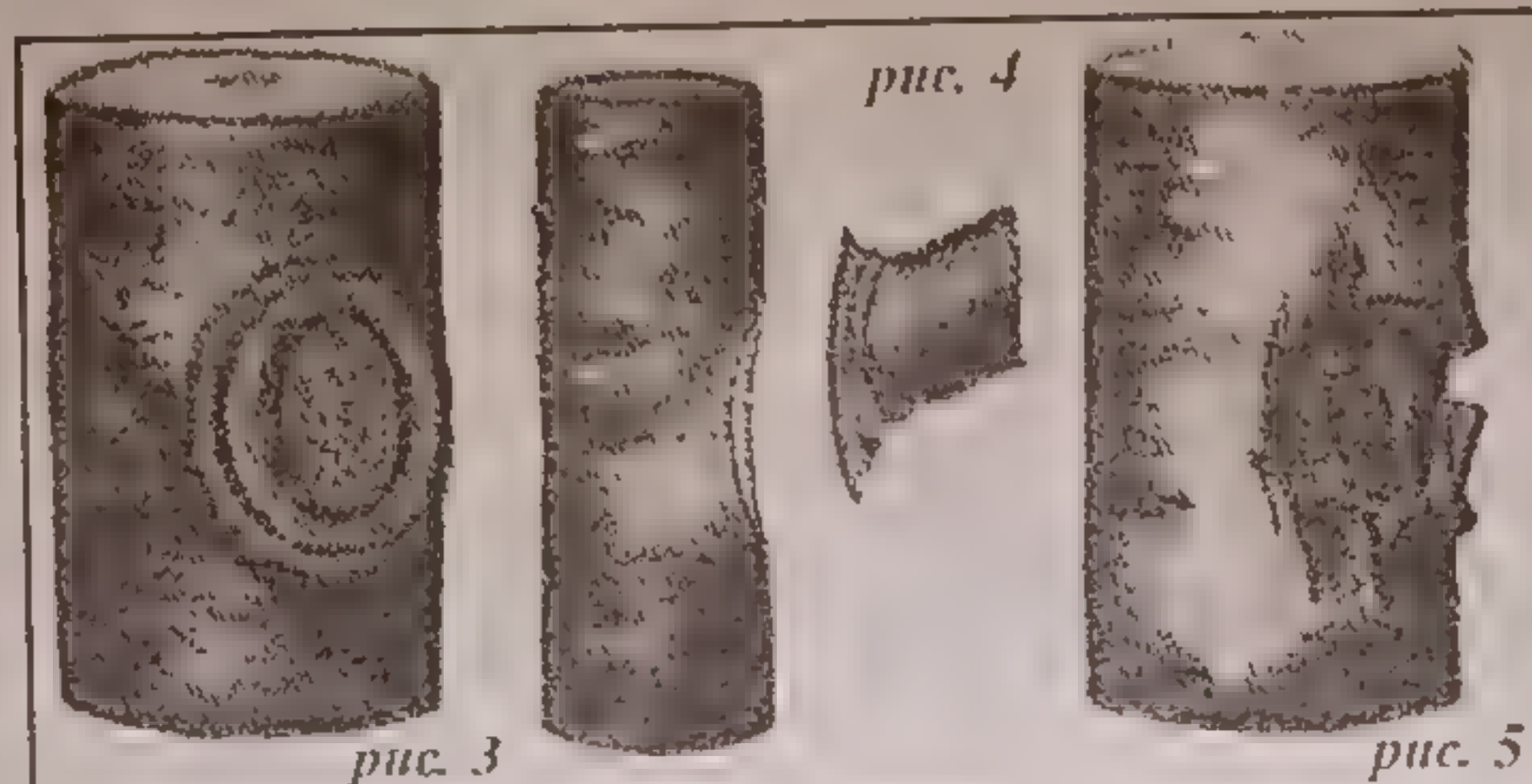


ны (рис. 3). Поэтому срез надо делать, ориентируясь по вершине наплыва, не оставляя пенька и в то же время не задевая ствол, то есть не заходя глубоко за пределы наплыва. В последнем случае увеличивается поверхность среза (а она всегда должна быть разумно минимальной), но главное — при этом срезается столь ценное кольцо (рис. 4) и образуется трудно заживаемая рана (рис. 5).

Если надо срезать растущую под острым

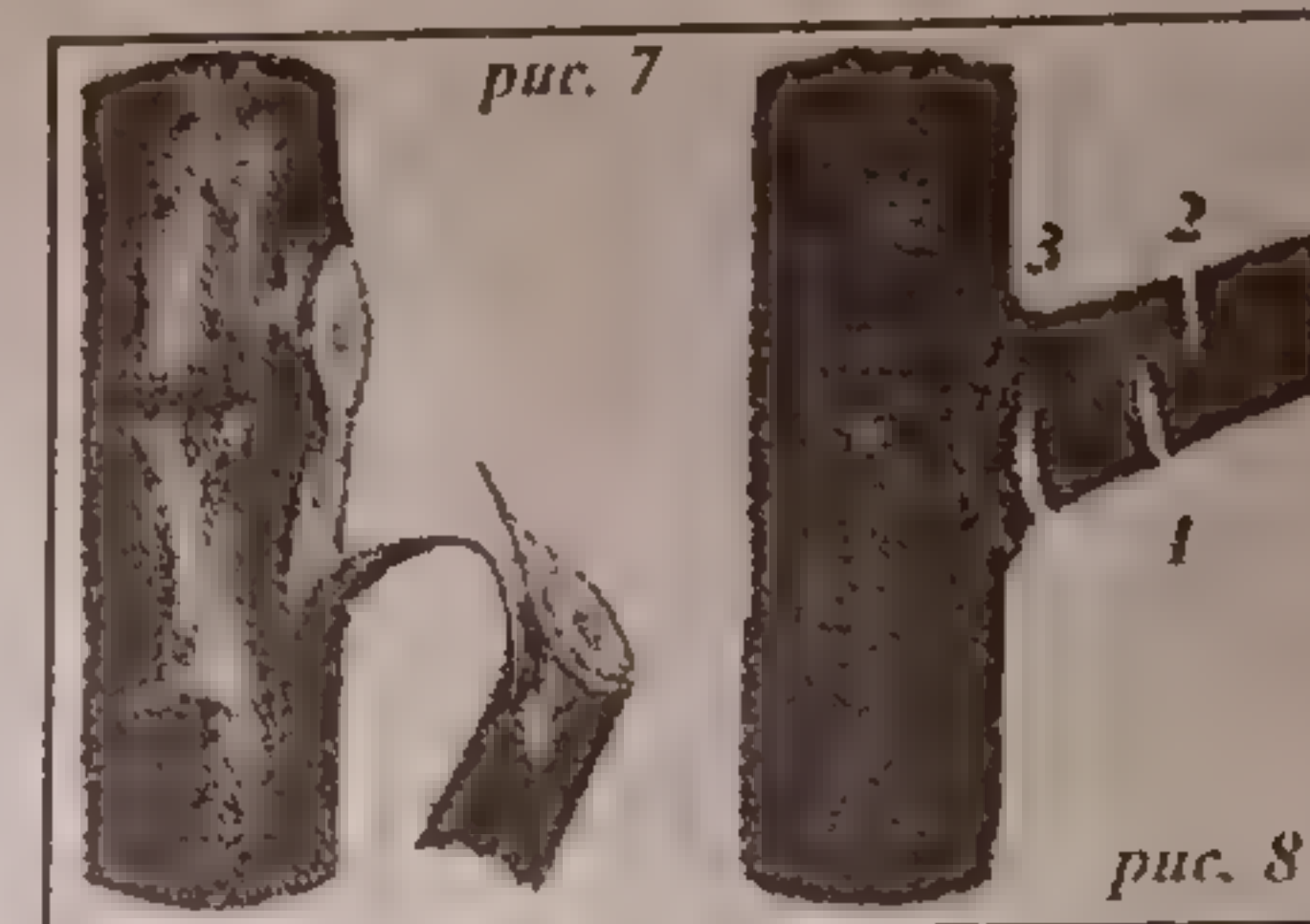
углом ветвь, вокруг которой наплыв бывает незаметен, для определения правильной линии среза воспользуйтесь простым приемом: мелом (или мысленно) проведите линию вдоль ствола или ветви, от которой отходит срезаемая ветка, а вторую — перпендикулярно вырезаемой ветке. Разделите угол

между ними пополам и по этой линии направляйте срез (рис. 6). При спиливании ветвей не все догадываются сделать сначала подпиливание снизу, и в результате происходит задиры коры, после которого рана трудно зарастает (рис. 7). Крупные ветви лучше удалять по частям: сначала надо как можно глубже (пока не заклинит пилку) подпилить ветвь снизу на



расстоянии 20 - 30 см от ее основания (рис. 8 - 1), а затем, отступив на 5 - 10 см дальше, сделать второй подпил сверху (рис. 8 - 2). От собственной тяжести ветвь отломится, но задиры коры не произойдет. После этого оставшийся пенек спилить (также с нижним подпиллом) уже нетрудно (рис. 8 - 3).

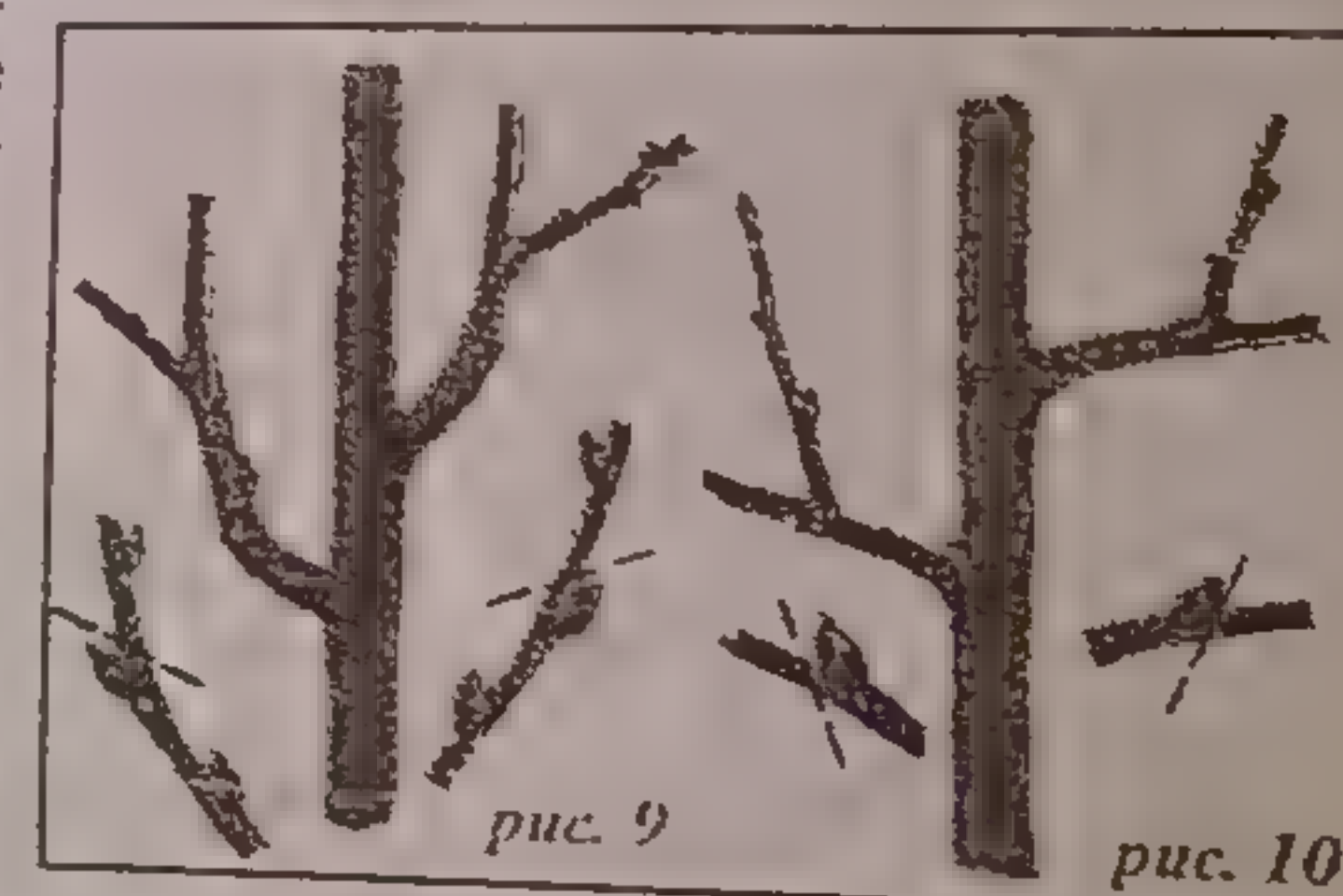
Некоторым нравится закруглять ножом края срезов, как бы снимая фаску. Это грубейшая ошибка, так как при этом образуется своего рода пенек из древесины, который мешает коре "обхватить" его для зарастания. Срезы должны быть ровными, плоскими, без задиры. Не забудьте сразу же смазать их варом или другой замазкой, например масляной краской на натуральной олифе. Ни в



каком случае не откладывайте обмазку ран на "потом". Здесь важно учитывать два фактора. Весной у деревьев быстро начинается сокодвижение. Стекающий из незамазанной раны сок становится питательной средой для развития вредоносных микроорганизмов, которые ослабляют дерево, делают его больным и незимостойким. Кроме того, сокодвижение бывает настолько сильным, что оно как бы фонтанирует, отторгая накладываемую замазку.

Тонкие ветки (до 3 см) вырезают садовым ножом или секатором. Секатор подводят снизу вырезаемого побега, расположив его нижнее лезвие на поверхности кольцевого наплыва. Легкое притягивание побега ле-

вой рукой облегчит работу. Нельзя устанавливать секатор сверху вниз — при этом кора сминается и побег отламывается, а не срезается. Запомните еще одно правило обрезки: укорачивание однолетнего прироста делают произвольно, а только на хорошо развитую почку, направленную в нужную для кроны сторону. Чтобы расширить слишком сжатую крону, обрезайте на наружную почку, то есть делайте срез над той почкой, которая расположена на наружной стороне ветви (рис. 9). Наоборот, по-



никшую крону можно приподнять, обрезая на внутреннюю почку (рис. 10). Таких тонкостей при обрезке надо знать довольно много, и обычно они постигаются практикой, опытом.

ВОПРОС — ОТВЕТ

ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ТАКОГО УРОЖАЯ КАК В ПРОШЛОМ ГОДУ ПОЛУЧИТЬ ЗА 40 ЛЕТ НЕ ПОСОХЛИ 35-ЛЕТНИЕ ЯБЛОНИ. ПРОПА-

садовых участках в нашем регионе — 35 лет. После этого урожай заметно начинает снижаться, яблоки мельчать, сама яблоня стареть. Предусмотрительные садоводы дол-

нее дерево погибло, то ли заболело. К гибели немалое дерево могли привести необычайно жаркие и сухие предыдущие годы. Если "посохли" от-

несите их в редакцию газеты. Чтобы сказать, в чем причина гибели красной смородины, так же необходимо видеть образцы веточек. Возможно, вы не соблюдали аг-

ражена смородиновой побеговой галлицей или смородиновой стеклянницей. Следы вредителя можно обнаружить на срезе ветки. Типичные внешние про-

тонов, и сразу после цветения опрыскать кусты и почву под ними 0.9%-ной эмульсией 10%-ного карбофоса. Чтобы избавиться от

ветки, отходящей под углом более 30°, и вы увидите кольцевую наплыв. У нестарых деревьев с эластичной корой

(рис. 4) и образуется трудно заживающая рана (рис. 5).

Если надо срезать растущую под острым

ветви лучше удалить в частях: сначала надо как можно глубже (пока не заклинит пилку) подпилить ветвь снизу на

будете сразу же смазать их варом или другой замазкой, например масляной краской на натуральной олифе. Ни в

нижнее лезвие на поверхности кольцевого наплыва. Легкое притягивание побега ле-

10). таких тонкостей при обрезке надо знать довольно много, и обычно они постигаются практикой, опытом.

ВОПРОС — ОТВЕТ

ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ: ЧТО ДЕЛАТЬ ТАКОГО УРОЖАЯ НАМ В ПРОШЛОМ ГОДУ ПОЧТИ ЗА 40 ЛЕТ НЕ БЫЛО!

ПОСОХЛИ 35-ЛЕТНИЕ ЯБЛОНИ. ПРОПАЛИ КУСТЫ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ. В ЧЕМ МОГЛА БЫТЬ ПРИЧИНА? Н.М. Фролова, г. Саратов.

По мнению многих саратовских ученых, наиболее продуктивный возраст яблони на

садовых участках в нашем регионе — 35 лет. После этого урожай заметно начинает снижаться, яблоки мельчать, сама яблоня стареть. Предусмотрительные садоводы должны заранее позаботиться о плодосмене в саду, посадить молодые яблони перспективных сортов, чтобы не остаться без урожая. Как Вы пишете, яблоня "посохла". Не ясно из вопроса: то ли 35-лет-

нее дерево погибло, то ли заболело.

К гибели немолодое дерево могли привести необычайно жаркие и сухие предыдущие годы.

Если "посохли" отдельные ветви, можно вести речь о заболевании дерева монилиальным ожогом или другой болезнью. Чтобы выяснить причину, специалистам необходимо представить образцы посохших ветвей. При-

несите их в редакцию газеты.

Чтобы сказать, в чем причина гибели красной смородины также необходимо видеть образцы веточек. Возможно, вы не соблюдали агротехнику выращивания. Красную смородину необходимо каждый год обрезать — удалять излишние побеги. Иначе со временем куст также может погибнуть. Возможно, ваша красная смородина по-

ражена смородиновой побеговой галлицей или смородиновой стеклянницей. Следы вредителя можно обнаружить на срезе ветки. Типичные внешние проявления вредителя — подвявшие и усыхающие побеги.

Чтобы избавиться от побеговой галлицы, весной вам необходимо вырезать и сжечь увядающие побеги. Перед цветением, сразу после обособления бу-

тонов, и сразу после цветения опрыскать кусты и почву под ними 0,9%-ной эмульсией 10%-ного карбофоса.

Чтобы избавиться от стеклянницы, также нужно вырезать и сжечь усыхающие побеги, а через 20 дней после окончания цветения смородины, опрыскать ее тем же раствором карбофоса. Опрыскивание следует провести не позже, чем за 20 дней до сбора урожая.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

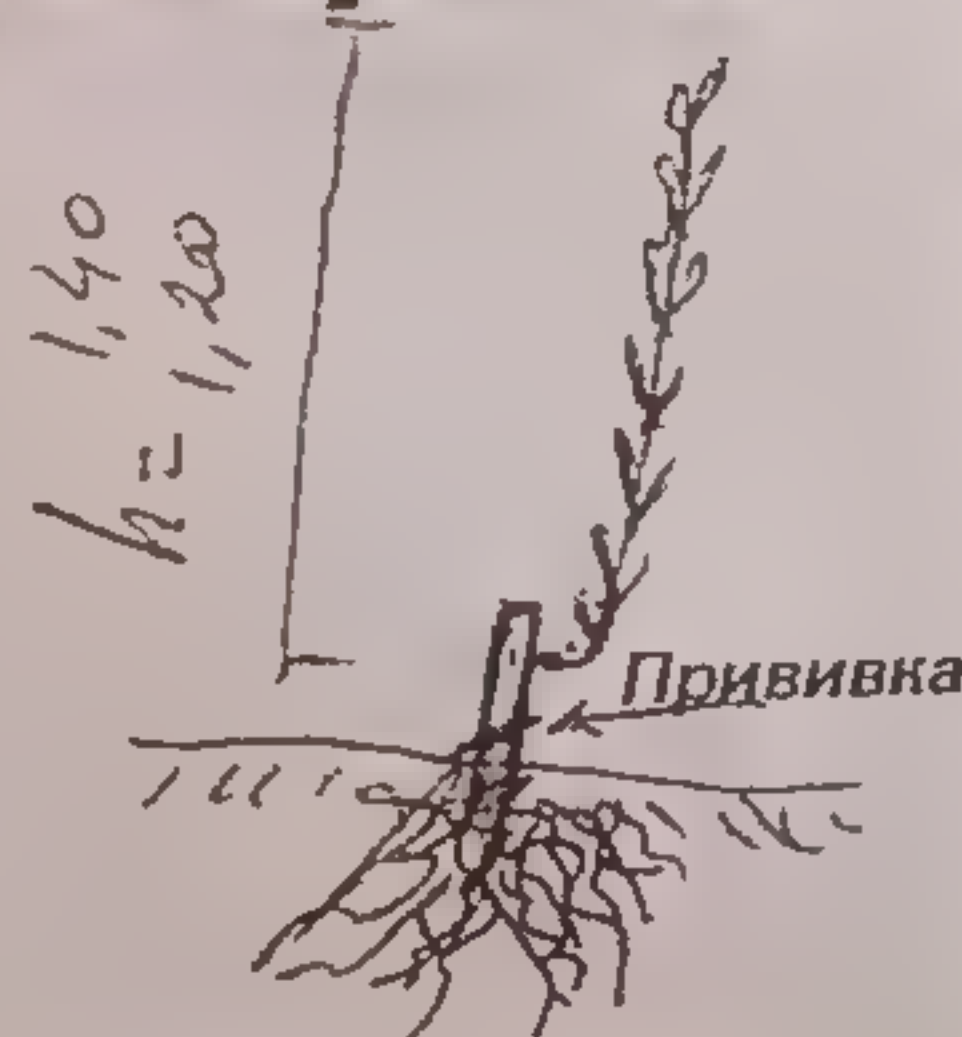
Саженец из поросли

В суровую зиму 2002 — 2003 года у меня вымерзли два двухлетних саженца сорта Мальт Багаевский. Весной у обоих саженцев выше места прививки на 2 — 3 сантиметра "проснулись" по 2 — 3 почки. Удалив вымерзшую древесину, оставил пеньки высотой 8 — 10 см выше прививки и на каждом пеньке по одной почке.

За лето 2003 г. из этой почки выросли 2 стволика. Один высотой 1 м 40 см, другой — 1 м 20 см, толщиной с палец с крупным зеленым листом с низу до верха.

Что нужно сделать весной 2004 года, чтобы у этих стволиков появились скелетные ветви для образования кроны и штамба? Возможно ли плодоношение яблони в дальнейшем?

Л.Ф. Гармашов,



постоянный подписчик

Отвечает Г. В. Кондрачьева, доцент кафедры плодовоощеводства им. Н. И. Вавилова

Очень сомневаюсь, что у вас саженец Мальта Багаевского. Это наш местный сорт, очень приспособленный к условиям Саратовского края и всем его невзгодам, поэтому даже в очень суровые зимы, как правило, Мальт Багаевский не подмерзает. Если же сорт настоль-

ко подмерз, то значит, растение оказалось в искусственно созданных невыносимых условиях.

Что делать вам в этих условиях? Из почек весной у вас выросли сильные побеги. Для формирования кроны однолетний побег должен достичь высоты 90—100 см. Чтобы однолетний побег хорошо рос, растение следует хорошо подкармливать и особенно азотными удобрениями. На второй год после роста можно приступить к формированию кроны. Для этого вам надо срезать на почку манушку побега (70 — 80 см) и сформировать из образовавшихся к лету побегов 5 скелетных веток. Почки ниже этих веток нужно ошмыгнуть.

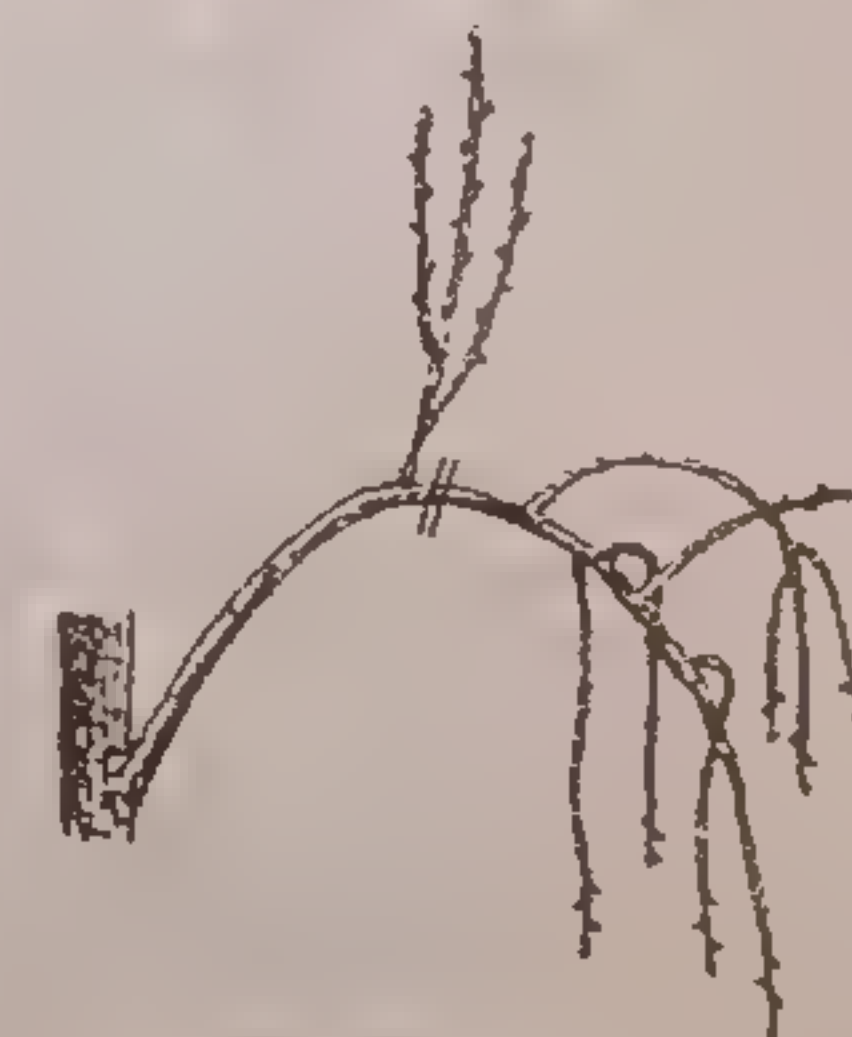
Теперь о плодоношении. Вы можете ждать урожая от этого побега. Мальт Багаевский вступает в плодоношение на 5 — 6-й год.

Омолаживающая обрезка вишни

Со временем полностью оголились ветви вишни Расплетки, облиствение осталось только на концах побегов. Что нужно сделать?

Вопрос по телефону Отвечает К. Н. Романов, профессор, доктор сельскохозяйственных наук.

Деревья сливы и вишни омолаживать надо с поправками на особенности их роста и плодоношения. У вишни урожай прямо зависит от длины приростов. Оголенные пониклые ветви обрезают на перевод на сильную ветвь, растущую вверх (рис. 2). Рост тогда усилится, урожай повысится. При омоложении строго соблюдайте технику выполнения срезов и сразу



же защищайте их от высыхания садовой замазкой.

Кстати, аналогичное омоложение можно сделать на ветке яблони.

Для этого надо выбрать наиболее сильный и мощный волчковый побег и за ним сделать соответствующую обрезку.

При этом помните:

нельзя браться сразу за обрезку. Порядок работы всегда один и тот же: санитарная прочистка кроны, прореживание, ограничение габаритов и только потом омоложение оставшихся ветвей. При работе с сильно запущенными деревьями вполне возможно, что часть обрезки придется перенести на следующий год. Не старайтесь старому дереву придать юношеский вид. Пусть уж остается неказистым, лишь бы росло и плодоносило. Под урожайный год не опасайтесь сильной обрезки, ведь дерево само сбрасывает более 90% завязей, а вы удалите значительно меньше. Если деревья сильно подмерзли, с обрезкой не спешите — оставьте ее до начала вегетации. Тогда точнее определятся и вид, и степень обрезки.

Прогноз на урожай 2004

В 52 номере газеты "АиФ" в статье "Сатурн и Рак – дачникам напруг" автор дала чрезвычайно пессимистический прогноз на 2004 год. Просим наших ученых прокомментировать высказывания московского агроастролога. Неужели всё так плохо?

Светлана Рогинец, агроастролог "АиФ", затронула много проблем, касающихся разных аспектов развития овощных, плодово-ягодных и декоративных культур. Основной тезис – "Сезон 2004 года будет не самым легким для дачников и отнюдь не самым урожайным". Мы решили подойти к этому вопросу дифференцированно и дать комментарий ученых-агров, занимающихся конкретными сторонами сельского хозяйства, но тесно связанных с любительским садоводством и огородничеством. Первым на просьбу наших читателей отозвался Б. С. Якушев, доцент кафедры энтомологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

– Борис Серафимович, как вы относитесь к тому, что урожайность и хранение садово-огородных культур ставятся в зависимость от вхождения Сатурна – произошло это в июне прошлого года – в созвездие Рака?

– Агроастрология – для меня наука неведомая, находящаяся за семью замками и печатями. Я ограничусь прогнозом появления в нашей области вредителей и болезней. Развитие вредных организмов надо связы-

вать не с вхождением планет в те или иные созвездия, а другими факторами. В первую очередь это наличие кормовой базы для насекомых и агроклиматические условия для их существования. Поскольку в Москве почвенный и температурно-влажностный режимы отличны от наших, то и распространение вредных организмов в той зоне будет несколько иным по сравнению с нашим.

– На овощных культурах в прошлом году сложилась своеобразная, достаточно неблагоприятная ситуация. Наличие многих болезней и плохое хранение урожая московский агроастролог связывает с неблагоприятным расположением планет. Наши ученые это объясняют неблагоприятными погодными условиями, в первую очередь высокой относительной влажностью в вегетационный период.

– Все правильно. На картофеле, начиная со второй половины лета, началось развитие фитофторы и макроспориоза на помидорах, интенсивное развитие вирусов и столбура. На капусте и других крестоцветных отмечался сосудистый бактериоз. Много было клопов. На огурцах – много бахчевой

тли, а после июля началось быстрое распространение ложной мучнистой росы – пероноспороза. Их появление связано с погодой и агротехникой.

Черная и белая гниль моркови проявили себя во время хранения. Тоже можно сказать о серой шейковой гнили на луке-репке. Перечень вредителей и болезней можно продолжать, но эти – основные. Появились они не в прошлом году, а полонили наши огороды уже очень давно. Эти болезни и вредители в значительной степени снижают качество и урожайность овощных культур. С ними предстоит бороться и в этом вегетационном сезоне.

– Из болезней одна из самых вредоносных и постоянных у нас – это фитофтора.

– С прошлого года остался большой запас инфекции фитофторы. Но бороться с ней нужно и можно. Верные помощники здесь медьсодержащие препараты и фунгициды, которые тормозят развитие болезни. Обработка двукратная в оптимальные сроки.

– Многих волнует нашествие колорадского жука. В прошлом сезоне его до странности

было не столь и много, зато он удивил своей многоядностью.

– Вспомните, в прошлом сезоне появление колорадского жука задержалось из-за чрезвычайно холодной зимы и достаточно поздней весны. Однако к концу лета он проявил себя уже в достаточной степени. В этом году численность вредителя будет определяться количеством особей, ушедших в почву и условиями их перезимовки. Численность колорадского жука можно регулировать с помощью эффективных препаратов. В первую очередь инсектицидом под названием регент. Это средство оправдало себя, и по наблюдениям дало неплохие результаты по уничтожению как первого, так и второго поколения вредителей.

– Наши читатели очень просят заранее оповещать их о распространении на приусадебных участках заболеваний и вредителей. Что вы скажите об этом?

– Ориентировочно из вредных насекомых нужно ждать колорадского жука, крестоцветных клопов, возможно умножение численности

белянок, капустной сошки и бахчевой тли. В связи с большим запасом инфекций макроспориоза и фитофтороза их наличие прогнозируемо на картофеле и томатах. Огурцы, скорее всего, не обойдет бактериоз и пероноспороз.

– Каждый год мы говорим о вершинной гнили. Нашествие заболевания предсказуемо, тем не менее мы всегда оказываемся к её появлению неподготовленными.

– Чтобы не допускать или хотя бы до минимума снизить развитие вершинной гнили томатов, могу посоветовать одно: до оптимальных пределов повысить содержание кальция в почве и проводить своевременные нормированные поливы. Это гарантия получения здоровой рассады и урожая.

– Как я поняла, ваша позиция отличается от излишне пессимистических выводов московского астролога: несмотря ни на что садовод обязан бороться за урожай.

– Основная причина низкой урожайности – несоблюдение правил агротехники, отсутствие

севооборотов, излишняя густота насаждений, чрезмерные поливы, неграмотное применение азотных и других видов удобрений. Поэтому мои рекомендации в отношении всех культур неизменны: соблюдение севооборота, создание на грядках хорошей освещенности и продуваемости, рыхление после поливов, превентивные обработки против болезней и вредителей соответствующими препаратами. К этому можно добавить использование удобрительных смесей, советую обратить внимание на МК-технологии, грамотно вносить микро- и макроудобрения.

У каждого огородника есть свои особенности защиты овощных культур – использование настоев из крапивы, сухой травы или сорняков. Экологически чистые приемы обработки не стоит сбрасывать со счета. Подобные профилактические мероприятия помогут спасти овощи от мучнистых рос, грибов без использования химических препаратов.

– Ученые СГАУ всегда были верными помощниками садоводов и огородников, могут ли они рассчитывать на консультации в предстоящем сезоне?

– Идентификация вредных насекомых, определение болезней и рекомендаций по борьбе с ними – все это и многое другое можно получить на кафедрах энтомологии и фитопатологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Беседовала
Наталья АЛЕШИНА

А мы ждем хорошего урожая!
Что принесет нашим огородам год Обезьяны? Пусть это прокомментирует астролог.

Вопрос по телефону

Отвечает Л. Ларгус, астролог, постоянно работающий с газетой «Дом.Сад.Огород».

Урожайность определяется не по двенадцатилетнему, а по семилетнему циклу. Нынешний год Обезьяны совпал с годом Венеры. Это богиня любви, значит и плодородия. Все годы Венеры всегда были урожайными.

Пострадает, может быть, только картофель, да и то от вредителей.

произошло это в июне прошлого года – в созвездие Рака?

– Агроастрология – для меня наука неведомая, находящаяся за семью замками и печатями. Я ограничусь прогнозом появления в нашей области вредителей и в какой-то мере болезней. Развитие вредных организмов надо связы-

– Все правильно. На картофеле, начиная со второй половины лета, началось развитие фитофторы и макроспориоза на помидорах, интенсивное развитие вирусов и столбура. На капусте и других крестоцветных отмечался сосудистый бактериоз. Много было клопов. На огурцах – много бахчевой

фекции фитофторы. Но бороться с ней нужно и можно. Верные помощники здесь медьсодержащие препараты и фунгицидами, которые тормозят развитие болезни. Обработка двукратная в оптимальные сроки.

– Многих волнует наличие колорадского жука. В прошлом сезоне его до странности

Что принесет нашим огородам год Обезьяны? Пусть это прокомментирует астролог.

Вопрос по телефону

Отвечает Л. Ларгус, астролог, постоянно работающий с газетой «Дом.Сад.Огород».

Урожайность определяется не по двенадцатилетнему, а по семилетнему циклу. Нынешний год Обезьяны совпал с годом Венеры. Это богиня любви, значит и плодородия. Все годы Венеры всегда были урожайными.

Пострадает, может быть, только картофель, да и то от вредителей.

– Идентификация вредных насекомых, определение болезней и рекомендаций по борьбе с ними – все это и многое другое можно получить на кафедрах энтомологии и фитопатологии СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Беседовала
Наталья АЛЕШИНА

ВОПРОС – ОТВЕТ

НА МОЕМ УЧАСТКЕ ПОЯВИЛОСЬ КАРАНТИННОЕ СОРНОЕ РАСТЕНИЕ, НАПОМИНАЮЩЕЕ МОЧАЛКУ. НАЗЫВАЕТСЯ, ПО-МОЕМУ ЗАРАЗИХА. МОЖНО ЛИ

ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ ХИМИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ?

Вопрос по телефону
Правильное название описанного вами растения – повилка

полевая. Оно может попасть на участок вместе с навозом, с семенами мелкосемянных культур. Повилка – растение карантинное. Химическими ме-

тодами извести его практически невозможно. Химические препараты, уничтожающие сорняки, действуют на растение через листовой аппарат,

которого у повилки практически нет. Единственное средство борьбы – ручная прополка, регулярное рыхление зараженной почвы ранней весной,

когда ростки злостного сорняка достигают 2–3 см в высоту. Учтите, что переросшее растение, разрубленное мотыгой на части, может легко укорениться.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Минеральные микроудобрения. Медь

Металл красного цвета, мягкий и в то же время прочный – медь встречается в природе как в естественном состоянии (самородная медь), так и в соединении с другими химическими элементами.

Растения получают данный микроэлемент из растворимых в воде соединений, их содержание в почве составляет в среднем 1% от ее общего количества. Доступна им и медь, пребывающая в обменно-сорбированном состоянии.

Водорастворимые соединения меди представлены в природе солями таких минеральных кислот, как азотная, серная и соляная, а также комплексными солями органических кислот – лимонной, уксусной, янтарной и другими. Соединения меди отличаются высокой подвижностью, вот почему зачастую они быстро вымы-

ваются из почвенных слоев.

Для закрепления этого элемента в почве почвоведы советуют использовать наряду с медными также удобрения, содержащие большое количество органических веществ и карбонатов. Следует учитывать, что медь надолго задерживается в почвах с щелочной и даже нейтральной реакцией, а также в почвенных составах с большим содержанием илстых веществ.

Черноземы более богаты медью, чем почвы нечерноземной зоны, а наибольшая концентрация данного элемента отмечена в краснозе-

мах. В нейтральных почвах, соединяясь с различными органическими соединениями, данный химический элемент образует прочные, трудно-растворимые комплексы и минеральные соли, нерастворимые в воде. Так, в почвах с pH, равным 7, медь в чистом виде не встречается вовсе, только в комплексных соединениях, а при показателе pH выше 4,5 наблюдается осаждение данного микроэлемента в почвенных слоях в виде фосфата, карбоната, сульфида или гидрата.

Известкование позволяет снизить подвижность меди, способствует ее закреплению в почвенных слоях и уменьшает поступление в растения. Таким образом, наибольший эффект имеет одновременное внесение в почву медных удобрений и известки. Стоит напомнить, что медные удобрения луч-

ше «работают» на торфяных, дерново-глеевых и легких дерново-подзолистых почвах.

Содержание рассматриваемого микроэлемента в различных культурах зависит от их принадлежности к тому или иному виду, а также от почвенных условий.

Наиболее остро недостаток меди сказывается на зерновых, подсолнечнике, горчице, свекле, бобовых, крестоцветных и ряде других культур. При медном голодании у них развивается ряд специфических заболеваний: пустошерность колоса у злаковых и хлороз листьев – они становятся вялыми и желтыми.

Медное голодание отрицательно сказывается на плодовых культурах, которые заболевают сухостерностью. Растения начинают отставать в развитии и плохо растут. Дефицит меди, как правило, обнаруживает-

ся при выращивании растений на песчаных и карбонатных почвах. Усиливается дефицит данного микроэлемента в жаркую погоду, при обильном содержании аммиачного азота и наличии закисного железа в питательной среде.

Медные удобрения способствуют повышению урожайности культур и улучшают качество плодов и семян. Медь входит в окислительные ферменты, активизирует синтез витаминов группы В. Используют медные удобрения по-разному: для предпосевной обработки семян, можно делать внекорневые подкормки, а также вносить в почву. Процедуру предпосевной обработки семян (опудривание) осуществляют с помощью тщательно высушенной и измельченной в порошок сернокислой меди (на 10 г семян требуется 0,01 г удобрения).

Чтобы производимая обработка была более эффективной, опудривание желательно совмещать с протравливанием семян.

Почвенные подкормки медными удобрениями осуществляют один раз в 4–5 лет. В качестве удобрения можно вносить в почву сульфат меди – 0,5 г на 10 л воды (можно использовать как для полива, так и для внекорневой подкормки). Лучшим удобрением, используемым для некорневых подкормок культур, признается сернокислая медь. Ее растворяют в воде в пропорции 20–30 г на 10 л воды и опрыскивают растения в ранний период их развития. Листовая поверхность культур в это время должна быть достаточно развитой.

Татьяна АЗОВА,
ассистент кафедры
агрохимии и
почвоведения СГАУ
им. Н. И. Вавилова

Георгины – королевские цветы

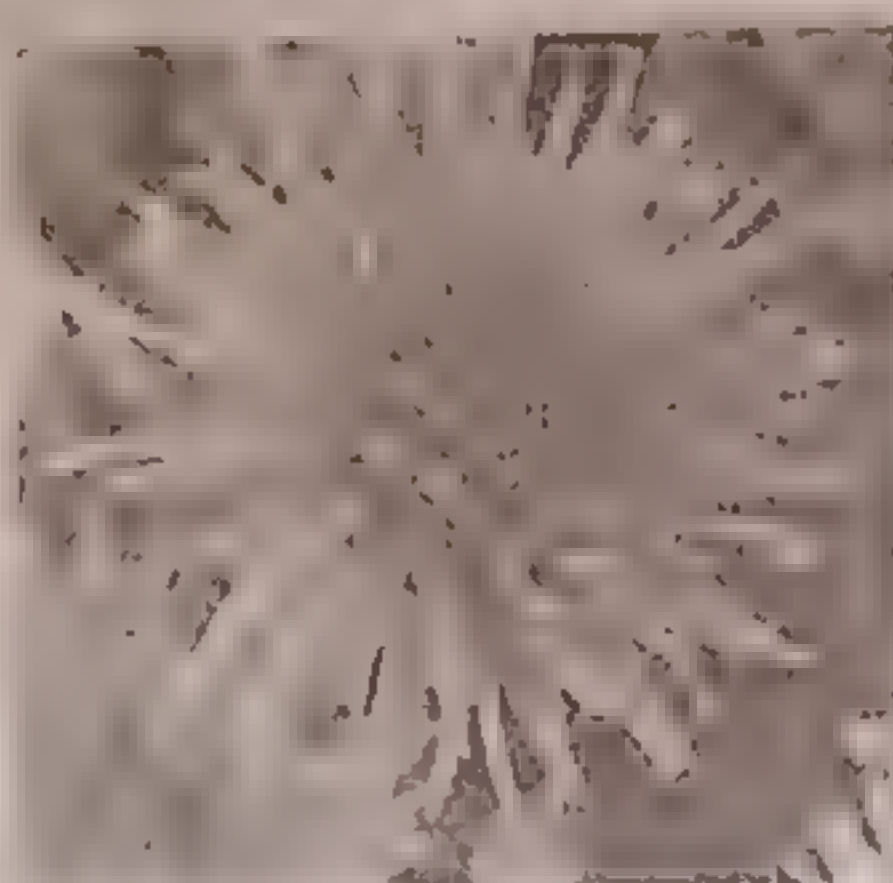
Эти прекрасные "мексиканцы" покорили россиян задолго до многочисленных латиноамериканских сериалов. К нам их привезли из Европы более 150 лет назад – они совершенно очаровали посетителей московской выставки цветов.

Говорят, в истории все повторяется. Случилось это и со мной около 20 лет назад, когда среди пасмурной осенней неприглядности грязного рынка на окраине Москвы я увидела роскошное великолепие цветущих георгинов. С того незабываемого момента началась моя "болезнь" этими цветами – неизлечимая, но радующая меня вот уже много лет.

По преданию, георгины увековечили имя одного из королей Англии. Тем не менее они не стали цветами особ коронованных, а заполнили палисадники буржуа, мастеров и подмастерьев, перебрались на огороды бедноты, став символом трудолюбия и усердия. Прошло много лет – георгины остаются цветами "вне моды". Кто хоть раз любовался современными сортами и гибридами, не останется к ним равнодушными. Георгины есть за что любить. Судите сами: их расцвет, начинаясь в июне, к осени становится все

более пышным. К сезону листопада, когда в саду все похуло, и глазам не за что "зацепиться", эти сказочные цветы поражают буйством красок и обильностью цветения.

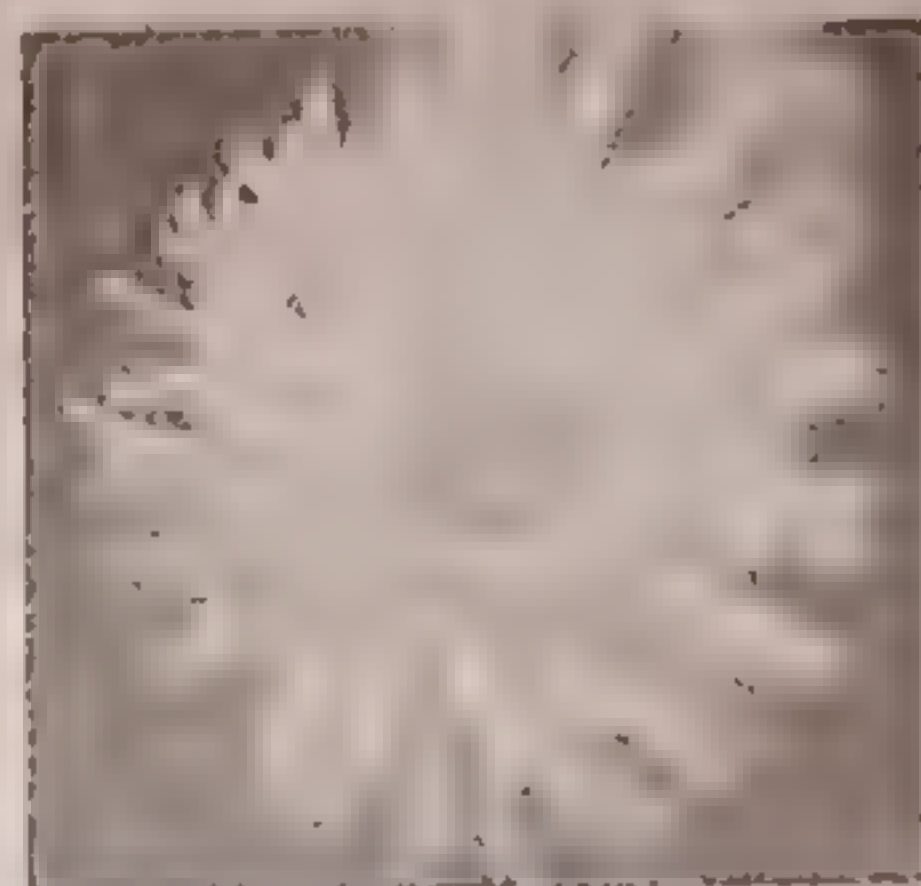
Чтобы я хотела посоветовать цветоводам, только начинающим "влюбляться" в георгины. Через месяц-другой встанет вопрос о приобретении посадочного материала. В настоящее время многие сорта без проблем можно купить в магазине, кому-то дешевле делать это с рук. В любом случае приобретенный материал надо обязательно обработать в дезинфицирующем растворе. Особенно внимательно нужно следить за развитием сортовых экземпляров, посадив их отдельно от основной коллекции. При первых же проявлениях заболеваний необходимо принимать действенные меры, и не допускать гибели растений. Георгинам, прошедшим испытание време-



Парк Принцесс

нем, как правило, болезням уже не страшны.

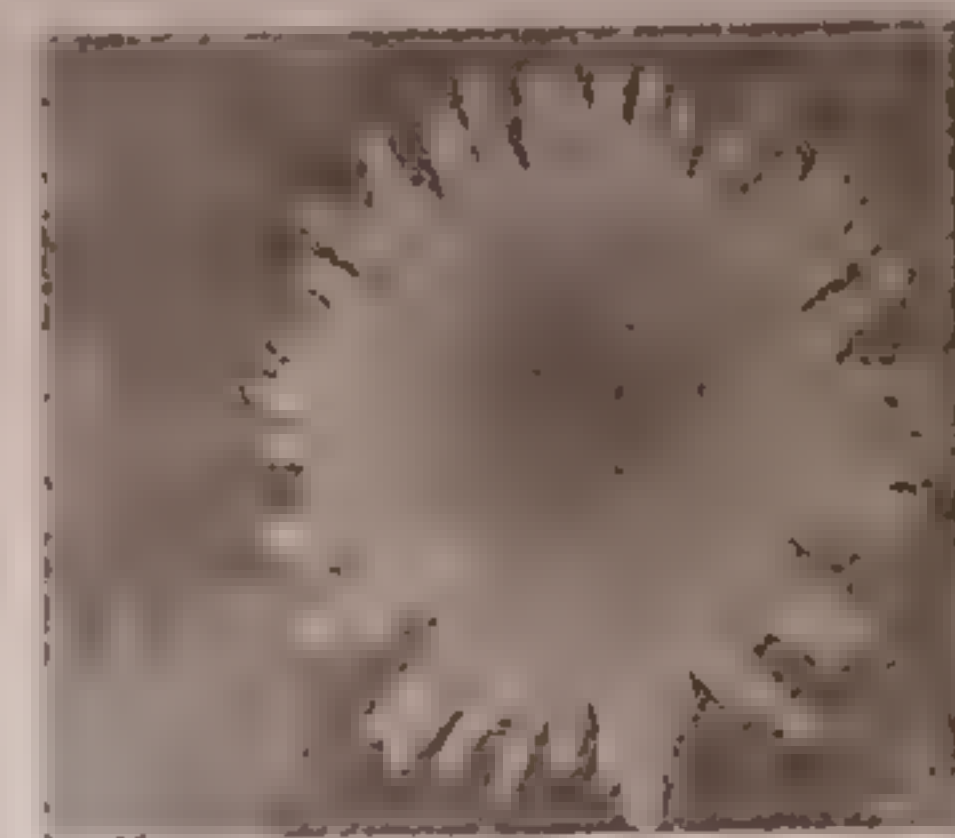
К сожалению, цветы на наших участках, чаще всего, не основная культура. Зачастую у нас не хватает времени на своевременную посадку, не говоря уже о регулярных подкормках. Георгины хороши тем, что неприхотливы, с большим пониманием относятся к нашим трудностям, великодушно прощая отсутствие к ним должного внимания. В случае с ними можно полностью обойтись без подкормок абсолютно не в ущерб цветению. Нужно лишь правильно заправить посадочную яму: 1–2 кг перегноя, 1 ст. ложка суперфосфата, горсть золы. Кроме этого, если почва не песчаная, при посадке обязательно следует добавить песок – это заметно облегчит осенью выкопку клубней. Посадив георгины, не забудьте об опорах, и, если вдруг случится



Май Лайв

беда и растение сломается, не отчаивайтесь, наложите "шину" и туго замотайте поврежденный ствол мягкой повязкой – стебель достаточно быстро срастется.

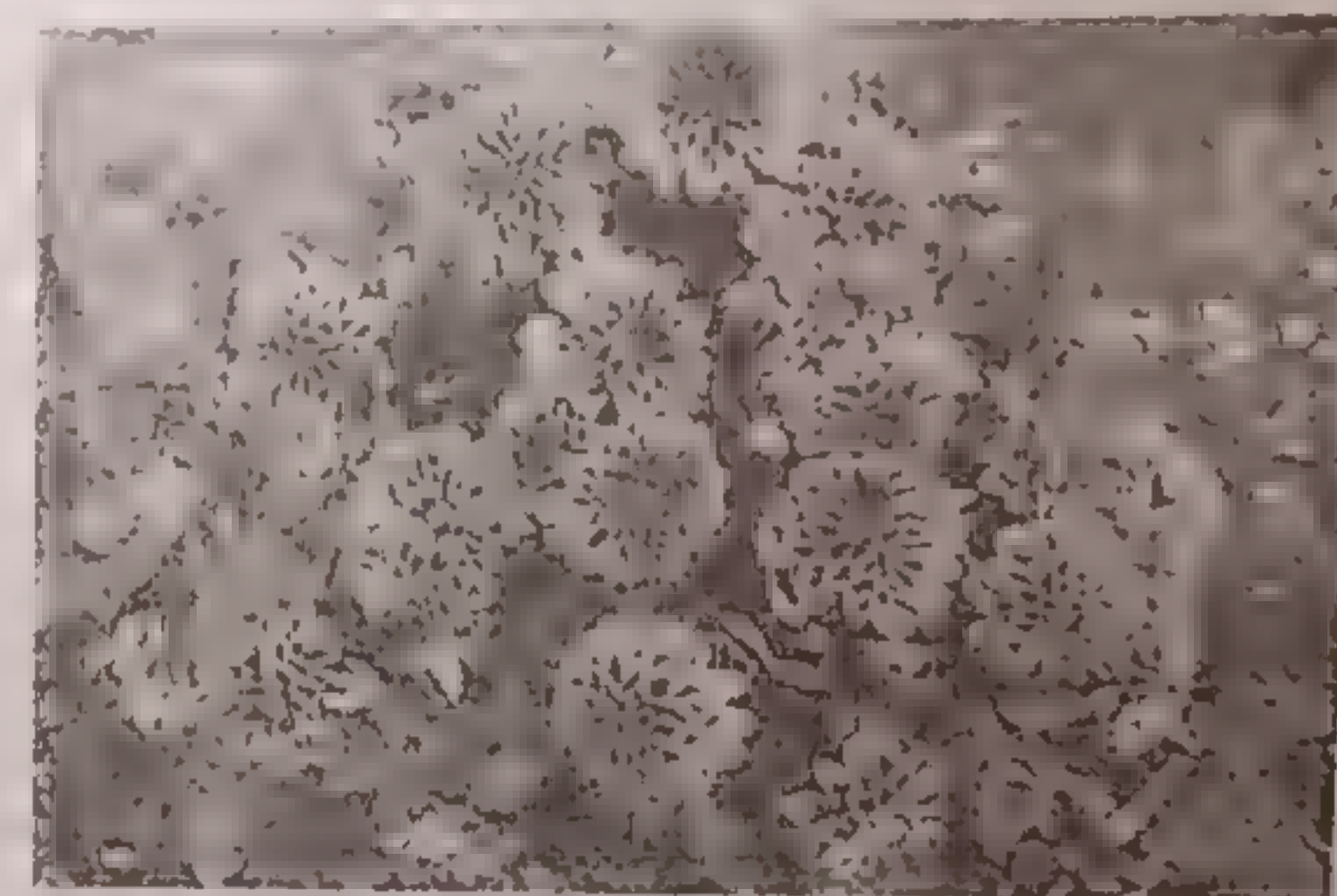
Считаю, что высаживать георгины лучше в ранние сроки, тогда они приживаются в более благоприятных условиях. Поздняя посадка может совпасть с обычным для конца весны значительным повышением дневных температур, растения от этого очень страдают и позже зацветают. Однако, как и в случае с помидорами, нельзя забывать об угрозе возможных возвратных заморозков. Для сохранения достаточной влажности в момент посадки, защиты от холода и жары, лучшей приживаемости растений у меня в ход идет со-



Преферанс

вершенно "бросовый" материал – пластиковые бутылки.

Много поливать георгины не следует, чрезмерный полив, особенно



в августе–сентябре, плохо сказывается на сохранности клубней во время зимнего хранения.

Вскоре мы уже доставим корневую клубни для прорастания. Многие считают, что весной прорастают лишь те, у которых сохранилась корневая шейка. Это не совсем и не всегда так. Осенью я не выбраковываю

вако рассыпавшиеся при выкопке клубни и отдельные "картофелины", закладывая на хранение почти все. Сохраненные рассыпью, они почти всегда прорастают. По собственному опыту знаю: весной "просыпаются" даже на первый взгляд совершенно безнадежные клубни. Не советую выбрасывать те, что при хранении чуть-чуть подгнили (в первую очередь это относится к редким сортам). Оставьте их на 2–3 недели для согрева-

ния, большая часть их также прорастет. Однако ухаживать за ними в процессе роста в цветнике следует лучше.

Георгины, при всей своей мощи, очень хорошо подходят для выращивания в горшках, особенно хороши для этого низкорослые (до 20 см), рано зацветающие сорта.

Татьяна ИВЛЕНКО
Ищу цветовода, интересующегося георгинами (имя этой женщины и другие координаты мне неизвестны), предположительное место работы – клиника глазных болезней. Буду очень признательна за даже минимальные сведения. Мои координаты в редакции.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Цветет столетник

Расскажите о целительных свойствах алоэ. Можно ли заставить растение зацвести?

В. Денисенко, Р. Ремизова и другие

Сегодня уже не удивишь, кто и когда впервые завез к нам зеленое алоэ-сибиряк.

Ежегодно из середины пучка вырастает цветочная стрелка с кистью или целой метел-

Позтому наши "столетники" в комнатных условиях растут, но не развиваются – условия для цветения, которое происходит чрезвычайно редко, и плодоношения не те. Правда, мы ценим алоэ за его целебные свойства.

лезные палочки алоэ не уничтожает, но он способствует обмену веществ и жизнедеятельности организма, помогая ему бороться с болезнью.



расцвел алоэ. Казалось бы, цветок появился наперекор всем превращениям. В точности в

ридами, не сопоставляя им равнодушными. Георгины есть за что любить. Судите сами: их расцвет, начинаясь в июне, к осени становится все

ходимо принимать действенные меры, и не допускать гибели растений. Георгинам, прошедшим испытание време-

— это заметно облегчит осенью выкопку клубней. Посадив георины, не забудьте об опорах, и, если вдруг случится

точной влажности в момент посадки, защиты от холода и жары, лучшей приживаемости растений у меня в ход идет со-

растают лишь те, у которых сохранилась корневая шейка. Это не совсем и не всегда так. Осенью я не выбраковы-

лезней. Буду очень признательна за даже минимальные сведения. Мои координаты в редакции.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Цветет столетник

Расскажите о целительных свойствах алоэ. Можно ли заставить растение зацвести?

В. Денисенко, Р. Ремизова и другие

Сегодня уже не удивишь, кто и когда впервые завез к нам зеленовато-сизый росточек алоэ — "аборигена" знойной пустыни Карру, но его многочисленных потомков теперь можно встретить на подоконниках почти любой квартиры. Смелый покоритель африканской пустыни, столетник взял на себя роль домашнего лекаря.

На своей родине алоэ цветет ежегодно. На глинистой почве африканского плоскогорья алоэ — настоящие деревья высотой под двадцать метров. У них кольчатые стволы, желтовато-бурые, тонкие и изогнутые под тяжестью огромных пучков толстых, торчащих, как рога, серых ли-

стьев. Ежегодно из середины пучка вырастает цветочная стрелка с кистью или целой метелкой желто-красных трубчатых цветов. Цветок имеет шесть тычинок, верхнюю завязь и простой шестилепестковый околоцветник. Плод растения — трехгнездная сухая коробочка с черновато-бурыми, сжатыми с боков крылатыми семенами.

Все виды алоэ цветут в оранжерее Саратовского ботанического сада, но здесь им специально создают условия, приближенные к естественным. В квартирах выдержать температурно-влажностный режим, период покоя и подкормки в оптимальные сроки почти невозможно.

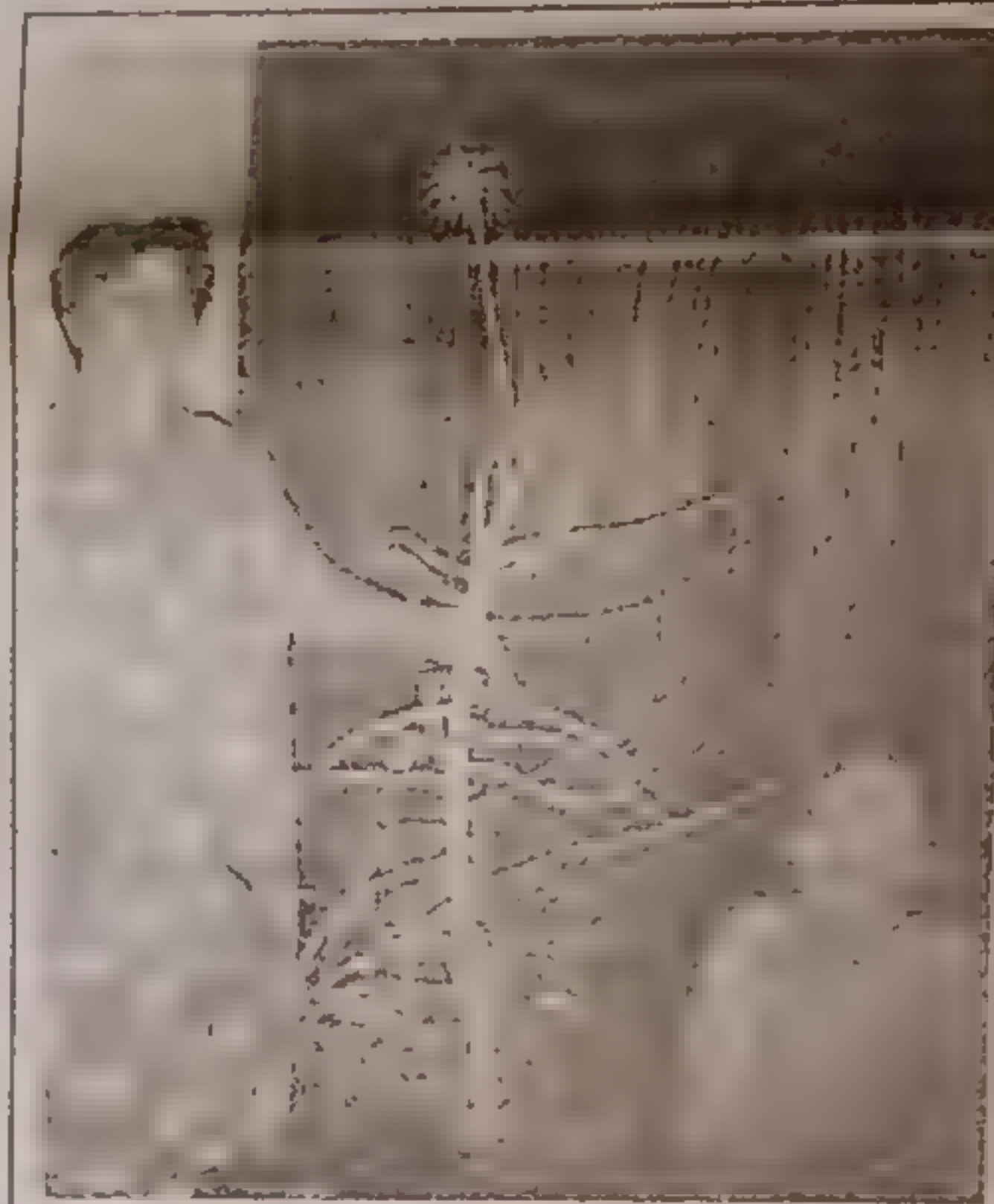
Поэтому наши "столетники" в комнатных условиях растут, но не развиваются — условия для цветения, которое происходит чрезвычайно редко, и плодоношения не те. Правда, мы ценим алоэ за его целебные листья.

На первый взгляд они и на листья-то не похожи: толстые, мясистые, снизу выпуклые, а сверху изогнутые. Ценят их не за красоту и декоративность, а за то, что в них обнаружено замечательное вещество — алоин, обладающий целебными свойствами. Если вы порезали или обожгли палец, отломите кусочек листика, разрежьте вдоль и приложите внутренней частью к ранке. Она быстро затянется.

Настой алоэ с медом употребляют и как лекарство, принимаемое при заболевании туберкулезом. Туберку-

лезные палочки алоин не уничтожает, но он способствует обмену веществ и жизнедеятельности организма, помогая ему бороться с болезнью.

Из отрезанных листьев собирают сок, высушивая его. Получаются зеленовато-бурые куски смолы, так называемого сабура (от арабского "сабр" — терпение). В медицинской практике он известен как слабительное средство, применяемое в настоях, вытяжках и пилюлях. В небольших дозах сабур используется для возбуждения аппетита и пищеварения. В лечебных учреждениях алоэ употребляют при долго не заживающих язвах и ранах. А самое замечательное



Нынешней зимой на подоконнике Валентины Степановны Воробаевой (на снимке она слева)

расцвел алоэ. Назалось бы, цветок появился наперекор всем превратностям. В течение 5 лет рос в жестяной емкости на окне, выходящем на север, подкормок никаких не получал, поливы были самые обычные. Возможно, цветение столетника обусловлено душевной теплотой, на которую была щедра хозяйка, не забывавшая хвалить своего зеленого питомца.

применение алоэ найдено русским ученым-офтальмологом, академиком Владимиром Петровичем Филатовым. Именно он ввел в меди-

цинскую практику препарат из листьев этого целительного растения для лечения глазных заболеваний. Алевтина МИХАЙЛОВА

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Снежноягодник белый

Видела у соседа кустик снежноягодника. Хочу посадить такой же в своем саду. Расскажите об этом растении. Как его можно размножить?

Л. Норкина

Снежноягодник белый (Symphoricarpos albus) — листопадный кустарник до 1,5 м высотой с округлой кроной и тонкими свисающими ветвями. Листья округлые или яйцевидные, цельнокрайные, до 6 см длиной. Имеют темно-зеленую окраску

сверху, а снизу листовая пластины — сизоватую.

Цветет снежноягодник мелкими розовыми цветками, собранными в густые кистевидные соцветия. Они располагаются по всей длине побегов и делают куст достаточно нарядным. Цвете-



ние довольно продолжительно — с мая до морозов — и обильно. Многих привлекает в снежноягоднике то, что на побегах вместе с цветами можно наблюдать со-

зревшие белые ягодовидные, будто из мрамора, плоды. Они достаточно крупные, до 1 см в диаметре и в массе своей обычно образуются к концу лета. Именно плоды являются основным украшением этого кустарника. Они долго, в течение нескольких месяцев держатся на побегах, оставаясь на кусту даже после опадания листьев.

Снежноягодник неприхотлив к условиям выращивания, произра-

стает на любых почвах, но предпочитает известковые. Он светолюбив, быстро растет, хорошо переносит городские условия, легко стрижется и формируется. Правда, ежегодно в марте необходимо вырезать старые и слабые побеги. Этот нехитрый прием приво-дит к лучшему кущению растения. Культура достаточно зимостойка, и если подмерзает, то быстро восстанавливается. Размножается корне-вой порослью или зеле-

ными черенками в открытом грунте осенью. Используют снежноягодник для оздани-ния низких живых изгородей, бордюров. Хорошо смотрятся одиночные или групповые посадки этого декоративного кустарника на газоне. Он может хорошо расти на открытом солнечном месте или в тени деревьев

Иван ХОНИН, ассистент кафедры лесомелиорации СГАУ им. Н. И. Вавилова

Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств и верит в целительную силу природы

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Американские ученые получили новую группу веществ — так называемые ампакины, которые коренным образом улучшают память. Испытания ведутся уже около пяти лет. Экспериментально было доказано: у молодых людей, принимавших новые вещества, память улучшается на 20%, а у пожилых — почти вдвое.

Советы старины далекой

Ингаляции

с чесноком и содой

Если вас замучил кашель, поделайте ингаляции с чесноком и содой. Так лечила нас бабушка, а теперь уже я лечу свою дочку.

Средство очень эффективное, а самое главное простое. Для него вам понадобится 1 чайная ложка соды, небольшая головка чеснока (можно взять 6 средних зубчиков) и 1 граненый стакан воды.

Для ингаляций можно использовать кастрюльку, а лучше чайник, на носик которого следует надеть бумажный конус — через него удобнее дышать

целебным паром.

Налейте в емкость воду, поставьте её на огонь, и как только она забурлит, положите туда чеснок. Вариться он должен не более 5 минут. После этого нужно добавить соду. Целебный отвар для ингаляций готов.

Знаю, что такие ингаляции принимают при бронхиальной астме, и тоже помогает.

Елена ЗОРИНА

Спасаем глазки от компьютера

Мой сын очень много времени проводит за компьютером. Очевидно, глаза у него устают, к тому же мальчик стал жаловаться на зрение. Как ему помочь?

Обязательно обратитесь к врачу — он даст квалифицированный совет. А для начала предложите своему ребенку поделывать компрессы из зеленого чая. Купите хороший листовый сорт, заварите его на сковоро-

дите.

В половину стакана добавьте 1 чайную ложку соли и все хорошенько размешайте. Пропитайте отваром косметические ватные тампоны (можно просто скатать шарики из ваты и

Хвойный напиток от зимних простуд

В зимний период для профилактики простудных заболеваний и очищения организма от продуктов воспаления можно приготовить для себя и членов своей семьи полезный хвойный напиток. Для этого следует взять 6 столовых ложек измельченной сосновой хвои, 2 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку луковой шелухи. Залить смесь 1 литром кипятка.

Все укутать и настаивать в течение ночи. Пить в неограниченном количестве в течение зимы. Хвою лучше брать молодую, но можно ограничиться обычной — зимой ее будет предостаточно. Настой не следует готовить большими порциями, поскольку хранить в холодильнике или другом холодном месте можно не более 2 суток. Желательно профилактически лечебный курс проводить 2 раза в год.

Татьяна БУРМИСТРОВА

Компресс для обжоры

Если после праздничных торжеств вы ощутили тяжесть в желудке или, не дай Бог, разболелась печень, постарайтесь облегчить свои страдания — сделайте молочный компресс на больные места.

В свежее молоко окуните большое льняное полотенце, как следует его отожмите и наложите на область правого подреберья. Процедуру повторите до тех пор, пока боль не утихнет.

Алевтина МИХАЙЛОВА

Советы специалиста

Ангинники — подарки целительницы Флоры

Подхватить ангину можно в любое время года. Достаточно в весенне-осенний период промочить ноги, а летом съесть мороженое или искупаться в холодной воде. Но особо агрессивной ангина становится зимой, активизируясь под влиянием неблагоприятных внешних факторов. И это "происки" микроорганизмов, чаще стрептококков, которые преспокойно живут в глотке.

Признаки ангины известны многим: внезапно поднимается температура, появляется недомогание, тяжесть в голове, сухость, саднение в горле, а при глотании — боль. Справиться с заболеванием и избе-

жать осложнений вполне возможно за каких-нибудь 7–8 дней, но для этого следует скрупулезно выполнять все назначения врача. И не забудьте обратиться к целительнице Флоре. В ее арсенале немало расте-

Чтоб быстрее заживал шов после операции

Моей дочке вырезали аппендикс. Сначала все было нормально, но потом рубец воспалился. Может, помогут народные средства?

Вера Матвейчук

Когда после операции рубец воспаляется и медленно заживает, лучше посоветоваться с лечащим врачом. Под его наблюдением можно использовать народные средства. При нагноениях полезно 1–2 раза в день протирать область рубца спиртовой настойкой календулы, разведенной кипяченой водой. Соотношение лекарства и воды 1:5. Очистив рану от гноя, можно применить очень эффективное ранозаживляющее средство из алоэ. От растения оторвите листочек и подержите его в холодильнике не меньше 2 часов.

После этого отожмите сок, смешайте его с растительным маслом и медом. Пропорции должны быть равные, то есть 1:1:1. Смазывайте шов не реже 2 раз за день, предпочтительнее чаще. Это средство можно использовать также для заживления ран, ссадин и царапин.

Эффективны для быстрого заживления рубца аппликации из кашицы листа подорожника и травы зверобоя. Составляют такое лекарство из равного количества трав.

Ольга ВАСИЛЬЧКОВА, врач

ний, которые способствуют очистке слизистой оболочки глотки, местно воздействуют на нее, быстро снимая острые симптомы и ускоряя выздоровление. Правда, это будет возможно при условии, что горло полоскать вы будете 5–6 раз в день. При ангине помогают настои и отвары календулы, эвкалипта и сельдерея.

Если в вашем доме растет кубинская вишня — растение из семейства пасленовых, можно использовать для лечения ангины его. Предлагаю простой рецепт: 1 столовую ложку толченых сухих ягод настоять в те-

чение 2 часов в 1 стакане кипятка. Получившимся настоем тщательно и энергично полоскать горло. Достаточно эффективно при заболеваниях горла средство из кожуры граната. Очистив гранат, не выбрасывайте кожуру его плодов. Заварите 10 г сухой размельченной кожуры стаканом кипятка. В течение 15–20 минут выдержите в закрытой посуде, можно в термосе — здесь температура почти не падает. Целебный настой для полосканий готов.

Галина ЛАЗОВА, врач

Вы просили рассказать

Спасаем глазки от компьютера

Мой сын очень много времени проводит за компьютером. Очевидно, глаза у него устают, к тому же мальчик стал жаловаться на зрение. Как ему помочь?

Л. Топильская

Обязательно обратитесь к врачу — он даст квалифицированный совет. А для начала предложите своему ребенку поделаться компрессы из зеленого чая. Купите хороший листовой сорт, поджарьте его на сковороде до темно-коричневого цвета и заварите, как это обычно делаете: 1 чайную ложку на стакан воды. Дайте хорошенько настояться, после чего чай про-

цедите.

В половину стакана добавьте 1 чайную ложку соли и все хорошенько размешайте. Пропитайте отваром косметические ватные тампоны (можно просто скатать шарики из ваты и пропитать их чаем), приложите к глазам минут на 15. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

Ольга МЫСНИКОВА

• Со всего света

Чаще отдыхаешь — дольше живешь

Вопросы долголетия волнуют многих. К сожалению, большинство из нас не может отказаться от маленьких радостей, сесть на строжайшую диету, вести здоровый образ жизни. Однако, если хотите дожить до почтенного возраста, воспользуйтесь советами старожилов Японии. Они достаточно просты, не превратят вас в аскетов, и в то же время, придерживаясь их, можно достичь душевного и физического равновесия.

- Ешьте больше овощей, зелени, морепродуктов. Обязательно включайте в свой рацион фасоль, чечевицу и другие бобовые культуры, а также кисломолочные продукты и оливковое масло.
- Никогда не ложитесь спать сердитым на кого-либо, тем более на членов своей семьи.
- Не забывайте делать по утрам зарядку. В то же время физические упражнения подбирайте по возрасту, не пытайтесь поставить мировой рекорд или войти в Книгу рекордов Гиннесса.
- Не волнуйтесь по поводу денег и прочих материальных благ.
- Если вы курите или выпиваете (конечно, изредка и в меру), не доводите дело до того, чтобы близкие делали из этого трагедию, портили нервы вам и себе.
- Каждый день делайте доброе дело.
- Всегда находите время для отдыха.

По материалам печати

зируясь под влиянием неблагоприятных внешних факторов. И это "происки" микроорганизмов, чаще стрептококков, которые преспокойно живут в глотке.

Признаки ангины известны многим: внезапно поднимается температура, появляется недомогание, тяжесть в голове, сухость, саднение в горле, а при глотании — боль. Справиться с заболеванием и избе-

жать осложнений вполне возможно за каких-нибудь 7–8 дней, но для этого следует scrupulously выполнять все назначения врача. И не забудьте обратиться к целительнице Флоре. В ее арсенале немало расте-

лоскаты ва судет раз в день. При ангине помогают настои и отвары календулы, эвкалипта и сельдерея.

Если в вашем доме растет кубинская вишня — растение из семейства пасленовых, можно использовать для лечения ангины его. Предлагаю простой рецепт: 1 столовую ложку толченых сухих ягод настоять в те-

кожуре его плодов. Заварите 10 г сухой размельченной кожуры стаканом кипятка. В течение 15–20 минут выдержите в закрытой посуде, можно в термосе — здесь температура почти не падает. Целебный настой для полосканий готов.

Галина ЛАЗОВА,
врач

• Вы просили рассказать

Индийский лук — средство от мук

Расскажите о народных средствах применения индийского лука.

Г.А. Щербакова,
Н.А. Потехина и др.

Индийский лук принадлежит к роду птицемлечник, насчитывающему около 200 видов. Некоторые из них ядовиты, другие используют для лечебных целей. К числу последних относится так называемый индийский лук, известный среди ботаников как "птицемлечник хвостатый".

Условно это растение можно отнести к разряду лечебно-декоративных, однако оно несъедобно. Сок, который получают из луковицы и листьев птицемлечника хвостатого, очень жгуч. Используют его для раздражения кожи и ее согревания, стимулируя прилив крови. Помните: в былые времена, кроме традиционных горчичников, использовали для этих же целей редьку, лук, скипидар. Индийский лук также можно использовать для натирания больных мест. Используя его уверяют, что натира-

ния из индийского лука по своему действию не уступают финалгону и капсикаму.

По внешнему виду индийский лук похож на наш обыкновенный порей. У него не слишком большие светлые листья, которые называют перьями. Луковица, как правило, находится неглубоко в земле, большая ее часть выступает над поверхностью. Птицемлечник дает стрелку и зацветает, как правило, на третий год после посадки луковички.

Сок у луковицы более жгучий и действие его более сильное. У перьев он более нежное, поскольку раздражающих веществ в них содержится меньше. Внутри индийский лук употреблять ни в коем случае нельзя, иначе возможен сильнейший отек.

В чем преимущество этого растения? Оно всегда под рукой. Индийский лук входит в набор



растений для так называемой аптечки на подоконнике. Правда, желательно его поместить в места, недоступные для детей.

Кашицу из листьев и луковичек легко приготовить для медицинских процедур, применяемых в домашних условиях. Для этого все части растения можно пропустить через мясорубку. Прежде чем накладывать массу на кожу, желательно сделать тест на ожог, то есть нанести кашицу на небольшой участок кожи. Не забудьте смазать кожу растительным маслом, детским кремом, каким-либо животным или птичьим жиром. Можно положить мягкую бумагу, а уже на нее — кашицу. Это осо-

бенно важно для тех, у кого кожа нежная. В противном случае можно получить сильнейший ожог.

Спиртовая вытяжка. В спирт или водку добавить кашицу лука. Обычно используют соотношение 3:1. Смесь уже через сутки готова для наружного применения. Она очень едкая. Чтобы ее целебные свойства не исчезли, хранить ее следует в холоде и в темноте. Но недолго: из индийского лука лекарственные формы обычно впрок не готовят. К тому же на свету все полезные вещества быстро разрушаются.

Если птицемлечник хохлатый растет на вашем подоконнике, при необходимости вы всегда сможете взять нужное количество перьев или использовать его луковицы. Для натирания достаточно разрезать луковицу. Ее срез обладает более сильным действием, чем листья.

Не забудьте: срывая листочек, попросите у лука прощения за боль, а то сердитый цветок может ожог на коже оставить.

Ирина РАДИНА

Опытный кулинар может приготовить из тыквы более тридцати блюд: тыква жареная, печеная, тушеная, вареная, в кашах, супах, начинках и т. д. Особенно хорошо сочетается тыква с пшенной и рисовой кашами.

Зима — время наслаждаться тыквой...

Тыква легко усваивается организмом человека, поэтому она очень полезна людям, восстанавливающимся после болезни, и престарелым

Хорошо, когда внук предпочитает тыкву банану...

В нашей семье очень любят тыкву. Первый плод, который попробовал мой внук — был не банан, а пареная тыква. Мы были очень рады тому, что малыш стал охотно употреблять этот овощ. Ведь тыква полезна и малому, и старому, и слабому.

Т. Петрова, г. Саратов

Недавно в газете были предложены читателям некоторые блюда из тыквы, но они были в основном мясными. Мне же хочется поделиться «сладкими» рецептами и рецептами запеканок, оладьев, начинок с сыром для пирогов из тыквы. Зима — время наслаждения этим овощем.

Мы накопили много разных рецептов блюд, в которых основным компонентом является тыква. Предлагаю их вашему вниманию.

Тыква с яблоками

Нарежьте кусочками яблоки и тыкву и, взяв их в одинаковом количестве, припустите (воды совсем немного). Затем воду слейте и протрите массу сквозь сито. Полученную кашу смешайте с сахаром, добавьте корицу — и можете подавать к столу.

Запеканка «зимняя»

Тыкву, нарезанную кубиками, сварите до полуготовности, обжарьте на сливочном масле. Из-

мельченную, предварительно замоченную, курагу (можно и другие сухофрукты) смешайте с тыквой, залейте смесью молока и муки. Блюдо посыпьте сахарной пудрой и толчеными белыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте (до готовности) в духовке.

Тыква 150 г, курага 75 г, сливочное масло 50 г, молоко 50 г, мука 5 г, сахарная пудра, толченые сухари.

Начинка для пирога из тыквы и сыра

Натертую тыкву соединяют с тертым сыром, тонко порезанным репчатым луком, перцем, солью, все перемешивают. Используют, как начинку в открытом пироге.

Тыква — 200 г, сыр — 60 г, 1 головка лука, перец, соль — по вкусу.

Оладьи с тыквой из блинной муки

Натрите тыкву на

Россия для тыквы стала второй родиной, дает прекрасные урожаи. В лучшие годы вес тыквы достигает 30 - 50 килограммов. В США был зафиксирован рекорд — экземпляр тыквы весом 230 килограммов.



крупной терке. Постепенно помешивая, добавьте в натертую тыкву блинную муку и воду, соль, сахар по вкусу. Дайте постоять тесту 10 - 15 минут. Жарьте оладьи на хорошо прогретой сковороде.

300 г тыквы, 1 стакан блинной муки, 1 стакан теплой воды, 2 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Тыквенные оладьи

Очищенную тыкву натрите на крупной терке. Добавьте взбитое яйцо, соль, муку, молоко, специи. Хорошо размешайте. На сковороде разогрейте жир и ложкой выкладывайте оладьи. В тесто можно добавить нарезанные колбаски или шкварки.

Тыква — 1 кг, 2 яйца, мука — 120 г, немного молока, чеснок — 3 зубчика, черный перец,

соль, растительное масло для жарки.

Тыква, тушенная с изюмом

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 мин. Затем добавить молоко, сливочное масло, сахар и тушить 20 мин, помешивая ложкой. На разогретую с маслом сковороду положить изюм и, как только он набухнет, переложить его вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 3 мин снять с огня. Подавать в горячем виде.

На 500 г тыквы — 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 3/4 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана изюма.

Подобно огурцам, капусте, арбузам тыкву можно солить. ***

Содержащие масло тыквенные семечки используются в кулинарии вместо миндаля и добавляются в очищенном виде в пряники. ***

Вместе с тем жареные семечки — это еще и любимое многими лакомство. ***

Тыква, запеченная в духовке или в русской печи, целиком приближается по вкусу к дыне. ***

Мякоть тыквы содержит много сахара (до 5%) и различные витамины. Среди них — каротин. Чем желтее окраска мякоти тыквы, тем больше в ней каротина.

Тыква отварная с медом

Тыкву очистить от семян, нарезать кусками вместе с кожурой, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву, закрыть крышкой и варить 20—30 мин.

Сваренную тыкву выложить одним слоем на блюдо, сверху полить медом и подать в горячем виде.

Татьяна ЖДАНОВА,
г. Саратов

Хозяйке на заметку

канок, оладьев, начинки с сыром для пирогов из тыквы. Зима — время наслаждения этим овощем.

Мы накопили много разных рецептов блюд, в которых основным компонентом является тыква. Предлагаю их вашему вниманию.

ченную кашу смешайте с сахаром, добавьте корицу — и можете подавать к столу.

Запеканка «зимняя»

Тыкву, нарезанную кубиками, сварите до полуготовности, обжарьте на сливочном масле. Из-

цем, солью, все перемешивают. Используют, как начинку в открытом пироге.

Тыква — 200 г, сыр — 60 г, 1 головка лука, перец, соль — по вкусу.

Оладьи с тыквой из блинной муки

Натрите тыкву на

терке, добавьте растительное масло. На сковороде разогрейте жир и ложкой выкладывайте оладьи. В тесто можно добавить нарезанные копчености или шкварки.

Тыква — 1 кг, 2 яйца, мука — 120 г, немного молока, чеснок — 3 зубчика, черный перец,

тыквой, перемешать и через 3 мин снять с огня. Подавать в горячем виде.

На 500 г тыквы — 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 3/4 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана изюма.

покрыть тыкву крышкой и варить 20—30 мин.

Сваренную тыкву выложить одним слоем на блюдо, сверху полить медом и подать в горячем виде.

Татьяна Жданова,
г. Саратов

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Гречневая каша по правилам

На первый взгляд гречневая каша проста в приготовлении. Испортить ее трудно и, тем не менее, у многих она получается невкусной.

Почему так происходит? Да потому, что готовят ее на авось, тогда как кашеварные правила (не надо смеяться!) похожи на математические.

Прежде всего запом-

ните: на каждую единицу объема крупы нужно брать вдвое больше по объему воды (1:2). И это соотношение должно соблюдаться не на глазок, а абсолютно точно!

Кроме того, есть оп-

ределенные правила подбора посуды для варки, выдержки температуры, силы огня и его давления. Так, для гречневой каши необходима металлическая (не эмалированная) кастрюля с плотной крышкой или казанок, лучше всего с утолщенным, выпуклым, а не плоским дном. Именно такая конструкция облегчает выкипание жидкости со дна и способствует рав-

номерному прогреванию и разбуханию всей каши. Еще одно важное правило для гречневой каши (и для большинства других): засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не поднимать и не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его — значит недодать каше положенного тепла. Иначе

каша либо подгорает, сохнет, либо, если мы пытаемся «помочь» ей и подливаем воду, превращается в размазну. Первые 3—5 минут (до закипания воды) каша варится на сильном огне, затем ей нужно спокойное умеренное кипение, а в самом конце варки — слабое, до полного выкипания воды не только с поверхности, но и со дна кастрюли. В среднем

приготовление каши из одного стакана гречневой крупы и соответствующего количества воды (двух стаканов) занимает примерно 15—16 минут, если для варки используется газовая плита. Держать гречневую кашу на огне дольше этого времени не стоит — ее вкус будет ухудшаться, особый гречневый аромат — выветриваться, а зернышки — терять форму.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

Какие салаты можно приготовить из сушеной морской капусты?

Мне подарили сушеную морскую капусту, но как ее приготовить — не знаю. Подскажите, морская капуста очень необходима мне для поддержания здоровья.

В конце прошлого года на рынках Саратова появилась сушеная морская капуста. Рецепт ее приготовления для салатов очень прост. Сначала капусту промывают в проточной воде, чтобы смыть морскую соль и загрязнения, затем отваривают в небольшом количестве подсоленной воды 5—7 минут. Капуста будет

вкуснее, если вы посолите ее в процессе варки, а не в готовом салате. Досолить по вкусу можно и в готовом блюде. Особенности морской капусты в том, что она, хотя и растет в соленой морской воде, сама по себе очень пресная. В нее обязательно надо добавлять пряности или специи. Учтите, что салат из морской капусты, ко-



торый продается в консервированном виде, уже готов к употреблению.

После варки капусту можно нарезать помельче, чтобы удобнее было есть. Морская капуста показана больным, страдающим заболеваниями щитовидной железы как овощ, в котором содержится много йода. Как считают врачи, для вос-

полнения йода в организме необходимо утром и вечером съедать по одной столовой ложке салата из морской капусты.

Салат из морской капусты с растительным маслом

В отваренную морскую капусту, пока она еще горячая, добавляют

красный молотый перец, измельченный чеснок, растительное масло. При необходимости досаливают. Все перемешивают. Этот салат, самый простой в приготовлении, считается одним из самых вкусных салатов из морской капусты.

Салат из морской капусты с майонезом и грецкими орехами

В отваренную морскую капусту добавляют красный молотый перец, измельченный чеснок, измельченные грецкие орехи по вкусу. Все заправляют майонезом,

при необходимости досаливают.

Салат из белокочанной и морской капусты

Взять в равных количествах белокочанную и морскую капусту (для этого салата можно использовать готовую морскую капусту, которая продается в баночках). Белокочанную капусту нарезать тонкой стружкой, слегка помять ее, чтобы она была мягче. Смешать оба вида капусты, добавить майонез. По желанию в этот салат можно добавить кислое яблоко, чеснок.

Материалы подготовила Аня Аппетитова

Продаю

Продается дом 52 кв. м, есть газ, вода, надворные постройки, баня, 15 соток земли, лес рядом.

Адрес: 412616, Сар. обл, Б-Карабулакский р-н, с. Лесная Нееловка, ул. Луговая, д. 24.

Продается дом со всеми удобствами, есть вода, погреб, баня, сарай, гараж 5 х 10 высокий, кирпичный, теплица 13 х 19 под стеклом, участок земли 10 соток.

Тел.: (8 - 260) 364 - 15, г. Красный Кут, Сар. обл.

Продается приватизированный дом, кирпичный, 2 этажа, с полуподвальным помещением, 126 кв. м, сарай, баня, скважина, 25 соток земли, Расловка-2, Сар. р-на, 259 км. Тел.: 31 - 38 - 56.

Продаю 1/3 дома, 56 кв. м, 4 комнаты, газовое отопление, частичные удобства, въезд во двор, 5 соток, надворные постройки, баня, отопляемая газом.

Адрес: 412860, Сар. обл, р/п Лысье Горы, ул. Красноармейская, д. 19, кв. 3.

Продается деревянный дом, можно под дачу, 40 кв. м, 20 соток земли, вода во дворе, свет, рядом газ, речка, ст. Паницкая, 60 км. от Саратова, в летний период ходят 4 электрички

Во всех киосках «Роспечати» появился в продаже «Лунный посевной календарь на 2004 год».

Стоимость календаря 4 рубля. Приглашаются распространители на выгодных условиях.



в сторону Волгограда, недорого. Тел.: (8 - 211) 5 - 42 - 34, в Энгельсе.

Продается приватизированный дом, 50 кв. м, деревянный, теплый, газ, АГВ, погреб, подполье, баня, гараж, надворные постройки, колодец, родник, фруктовый сад, 33 сотки земли. Тел: 51 - 39 - 64, 37 - 62 - 22.

Продается дом 60 кв. м, деревянный, у Волги, есть вода, газ, 14 соток, цена договорная. Тел.: (8 - 211) 454 - 68, в Энгельсе.

СРОЧНО продается 1-комнатная квартира, 2/9 дома, 34/20/6, Волжского р-на, угол ул. Соколовой и Мясницкой.

Тел.: 92 - 02 - 59.

Продается дачный участок 8 соток, пос. Красный Текстильщик.

Тел.: 97 - 83 - 78.

Продается приватизи-

рованный дом 50 кв. м, газ, отопление, АОВГ, вода во дворе, погреб, баня, 8 соток земли, рядом река Терешка, Воскресенский р-н, с. Полдомасово, недорого.

Тел.: (8 - 268) 276 - 69, с. Медяниково, Воскресенского р-на.

Продаю лодки «Казанка-6», «Малютка-2», моторы «Ветерок-8», «Вихрь-25», «Нелтун-23», тент на «Прогресс-2».

Тел. в Энгельсе: (8 - 211) 4 - 59 - 59, после 18 ч.

Продаю недорого 2-местную польскую палатку. Тел.: 26 - 09 - 81.

Продаю недорого складной стол с 4 стульями. Тел.: 26 - 09 - 81.

Продаю антенну телевизионную, круглую, диаметром 1,5 м.

Тел.: 78 - 56 - 00.

Реализую гладиолусы

Ф. И. О. _____

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет)

Вырезать и отправить по адресу: 410601, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

Купон бесплатного объявления

(посадочный материал в отличном состоянии) 300 сортов: новинки, срезка, экзотика. Вышлю каталог в вашем конверте.

Адрес: 410012, Саратов, Вавилова, д. 43, кв. 19, тел. 51 - 72 - 56, С.А. Шишкина.

Реализую саженцы винограда новейших сортов. Тел.: (8 - 211) 6 - 41 - 91, А.А. Цуканов, в Энгельсе.

Продаю индийский лук. Тел.: 44 - 20 - 24.

Продаю компактный сварочный аппарат на 220 вольт с маской и кабелем. Тел.: 26 - 09 - 81.

Продаю саженцы винограда комплексно-устойчивых сортов Русский синий, Восторг черный, Болгария, Шахтер и

др. Тел.: 31 - 27 - 79, Анатолий Семенович Гаусский.

Куплю

Куплю козу или козлят Зааненской породы. Тел.: 71 - 98 - 54, 97 - 84 - 20.

Сдаю

Сдаю в аренду автомобиль ГАЗ - 52, бортовой. Тел.: (8 - 249) 52 - 6 - 67, г. Калининск.

Меняю

Меняю золотой ус на индийский лук, плоды шиповника, боярышника или продам.

Тел.: (8 - 211) 6 - 10 - 83, в Энгельсе.

Меняю дачу в хорошем состоянии на 1-комнатную квартиру (по договоренности), р-н ост. Лесоперевалка направо к Саратовке.

Тел.: (8 - 211) 2 - 07 - 55, в Энгельсе.

14 февраля в 11 часов в ДН «Россия» состоится отчетно-перевыборное собрание Ленинского межрегионального союза садоводов. Приглашаются председатели СТ и все желающие.

Разное

Прошу помощь в сборе коллекции патефонных и граммофонных пластинок старого образца, которые выпускались с 1900 по 1970 годы, на 78 оборотов (занимаюсь этим 3 года), известных фирм: Сонофон, Музтрест, Ногинский, Апрелевский, Ташкентский заводы и др. Адрес: г. Саратов, ул. Б. Садовая, 188/190, кв. 170, И.А. Иванов.

Ремонт, сборка, перетяжка мебели, наклейка потолочных покрытий. Тел.: 78 - 83 - 17.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОХРАНА - ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ

«...В России не боятся собак, а боятся охраны»

и оплата за ваши услуги?

-Эта сумма не такая больш...

Приходилось задерживать преступников и с вешами. и с отмыч...

дят воры к двери, - а уж тут, рядышком, мы их ждем...

При одной из попыток

...рядом газ, речка, ст. Паницкая, 60 км. от Саратова, в летний период ходят 4 электрички

Красный Текстильщик. Тел.: 97 - 83 - 78. ***

Продается приватизи-

визионную, круглую, диаметром 1,5 м. Тел.: 78 - 56 - 00. ***

Реализую гладиолусы

Продаю саженцы винограда комплексно-устойчивых сортов Русский синий, Восторг черный, Болгария, Шахтер и

говоренности), р-н ост. Лесоперевалка направо к Саратовке. Тел.: (8 - 211) 2 - 07 - 55, в Энгельсе.

Ремонт, сборка, перетяжка мебели, наклейка потолочных покрытий. Тел.: 78 - 83 - 17.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОХРАНА - ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ

«...В России не боятся собак, а боятся охраны»

Не за горами дачный сезон. Это значит, что уже в скором времени наши квартиры останутся без присмотра... Переживаем заранее. Ведь количество краж в городе не уменьшается. Как надежно уберечься от них? По этому поводу наш разговор с начальником вневедомственной охраны при Волжском РОВД г. Саратова, полковником милиции Н. М. Новицким.

-Волжский район - один из самых сложных по охране - ведь тут находятся объекты самого разного назначения - квартиры, коттеджи, магазины, многие из них расположены в пригороде Саратова...

-Все районы сложные в плане охраны. Но, кроме перечисленных, в Волжском районе находятся объекты федерального значения - музей имени Радищева, областной музей краеведения, несколько банков, администрации города Саратова и Волжского района, районная прокуратура, арбитражный суд. Эти объекты требуют особого внимания. В этом плане район сложный. При этом надежность мы дол-

жны обеспечить каждому объекту охраны - будь то музей или квартира.

-Сколько квартир охраняет ваше ведомство?

-В настоящее время на охрану поставлено 2000 квартир. Это немного, если учесть, что их в районе около 25000. Но с каждым годом число охраняемых нами квартир увеличивается. Причина ясна. Ежедневно в Волжском райотделе милиции регистрируются кражи, имущественные преступления.

-Хочется подробнее остановиться на охране квартир. Многих пугает сумма, которую должны платить за охрану. Во сколько может в среднем обойтись установка охранной сигнализации

и оплата за ваши услуги?

-Эта сумма не такая большая, зависит от площади квартиры, наличия лоджии, балкона. Установка простой сигнализации в обычной квартире в среднем стоит 600 - 700 рублей. Минимальная стоимость оборудования квартиры под сигнализацию 300 рублей. Ежемесячная плата за охрану колеблется от 150 до 250 рублей в месяц.

При этом можно договориться на охрану квартиры на какое-то определенное время. Например, на выходные дни, когда уезжаете на дачу или на период отпуска. Остальное время, когда вы не пользуетесь охраной, будете платить только по 12 рублей в месяц за сохранность линии. На лето можете опять заключить договор на охрану.

-Ваша квартира нахо-

дится на охране?

-Да, но было время - охраны не было. Уезжал в отпуск с семьей и через каждые 2 - 3 дня названивал соседке: «Как там, все ли нормально?». Душа не на месте была: вдруг что-либо случилось? Сейчас же, если и уезжаем куда с семьей, - спокойны.

-Бывают ли случаи воровства в квартирах, которые вы охраняете?

-За два года не было ни одной кражи на объектах (стучу по дереву), с которыми у нас заключен договор. Случаи задержания, а значит, пресечения преступлений были.



Есть поговорка: «В Америке грабители боятся собак и не боятся сигнализации. В России не боятся собак, а боятся сигнализации». Надежнее срабатывает...

если квартира расположена на седьмом этаже 9-этажного дома, надо ли охранную сигнализацию ставить на лоджию, может, достаточно установить ее на двери?

-Были случаи, когда в охраняемые квартиры пытались проникнуть через крышу, причем к тем, кто живет на этаж-два ниже - не на последнем этаже! Перебирались в «нужные» квартиры по соседним лоджиям, балконам. К нам поступает сигнал, мы незамедлительно выезжаем. Подхо-

дят воры к двери, - а уж тут, рядышком, мы их ждем...

При одной из попыток проникнуть в квартиру через лоджию с преступником, к сожалению, произошел трагический случай. Пытавшийся залезть сорвался, при падении ударился о козырек магазина, который располагался на первом этаже, от полученных травм скончался...

-Вы упомянули, что сигнализация бывает

простой. А что собой представляет более сложная сигнализация?

-Это охранное устройство, которое реагирует на движение. Такой сигнализацией пользуются преимущественно в коттеджах. Установка значительно дороже - около 10 тысяч рублей. Популярностью стал пользоваться и такой вид сигнализации, как кнопка экстренного вызова милиции. Такие кнопки устанавливают где угодно - в туалете, ванной, прихожей.

Беседовала Ирина СЕРГЕЕВА

Учредитель газеты:

ООО

«Дом.Сад.Огород»

Газета отпечатана с готовых форм в ГУП Саратовской области «РИК «Политграфическая Поволжья». Г. Саратов, ул. Билибинская, 10, тел: 69 - 30 - 33.

Редактор -

Людмила ДУБОВИЦКАЯ

Материалы подготовлены:

Н. Алешиной,
О. Сергеевой

Адрес для писем:

410601

г. Саратов,
а/я 1560

Номер сдан в печать 6 февраля.

Номер сверстан
в компьютерном центре
«Дом.Сад.Огород»

Тираж 10400

Заказ 648

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

53734

для пенсионеров -
32260

Газета зарегистрирована
14 августа 1999 года.
Свидетельство о регистра-
ции № СР-0145.

Перепечатка материа-
лов без согласования с
редакцией запрещена.

Авторы несут ответ-
ственность за достовер-
ность приведенных фак-
тов, статистических дан-
ных, географических на-
званий и прочих сведений.

Адрес редакции:

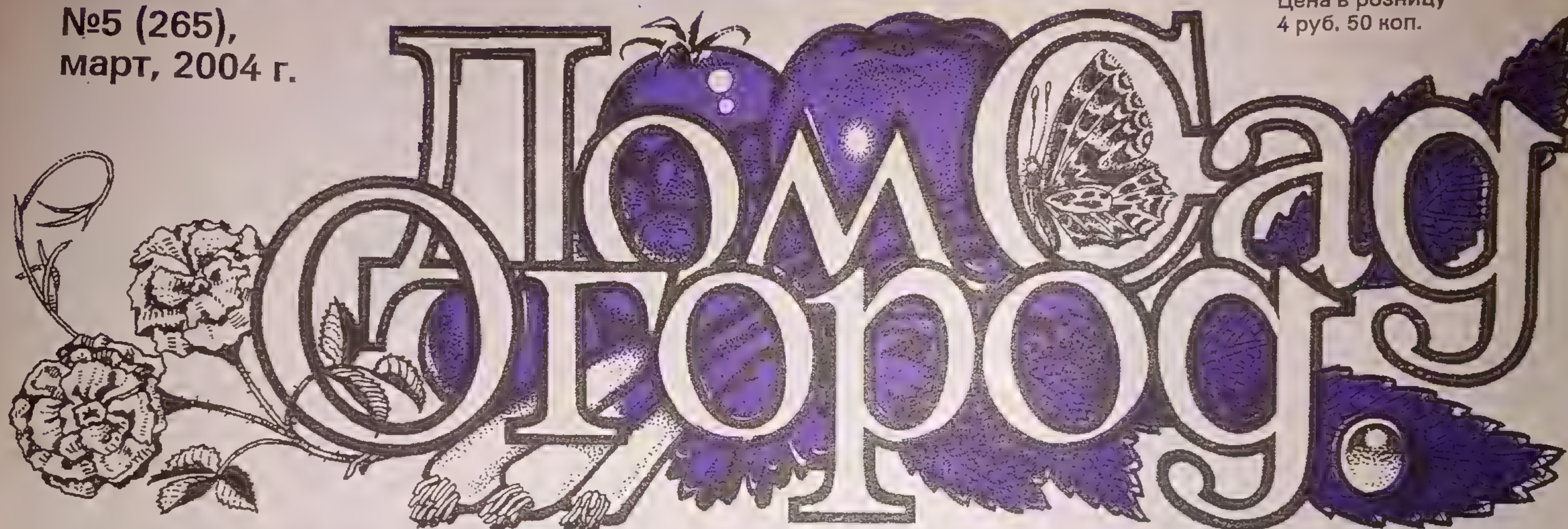
г. Саратов,
ул. Волжская, 21
(вход с улицы Не-
красова, напротив ос-
тановки троллейбуса
№2, идущего в сторо-
ну ж/д вокзала)

Телефон

23 - 57 - 22

№5 (265),
март, 2004 г.

Цена в розницу
4 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

Безвирусный картофель по саратовской технологии

На кафедре растениеводства Саратовского государственного университета им. Н. И. Вавилова разработали новую технологию получения безвирусного картофеля. На безвирусную основу переведены не только отечественные сорта, но и лучшие голландские. Так, суперранний картофель «Ида» дает урожай уже через 45 дней. Голландский Розара – сорт среднеспелый, поспевает несколько позже.

Безвирусные сорта дают урожай почти в два

прекрасно хранятся. Саратовский картофель устойчив к «кудрявости» листьев, который обычно приводит к вырождению сорта и измельченности клубней. Разработчики рекомендуют соблюдать некоторые особенности агротехники: безвирусные сорта нужно выращивать в грядах (валиках), в лунки вносить перегной. Более подробно о безвирусном картофеле и возможности его приобретения читайте в следующем номере нашей газеты.

Награды - лучшим ветеринарам

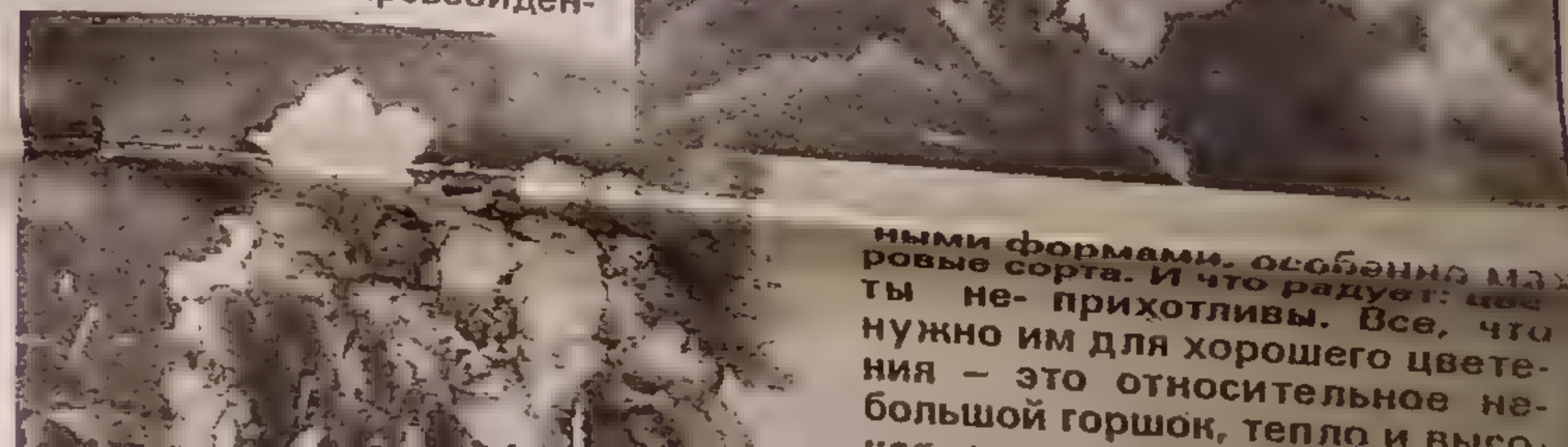
Институт ветеринарной медицины и биотех-

ший ветеринарный врач Саратовской области. Его цель – повысить престиж профессии ветеринарного врача. Генеральный спонсор конкурса – ЗАО «Нита-фирм» для награждения предоставил 2 телевизора, денежные вознаграждения и ценную профессиональную литературу.

В номинации «За преданность профессии» отмечен труд бывшего ветеринарного врача хозяйства «Волга» М. В. Кобыляцкого, более 40 лет отдавший безупречному служению профессии. Лауреатом конкурса в номинации «За практические достижения в ветеринарной медицине» был избран кандидат ветеринарных наук, доцент В. В. Анчиков. Парфаз

Сенполия разноликий мир

Узамбарские фиалки, зацветающие в самом преддверии весны, словно спешат поздравить женщин с их праздником. Они не столь роскошны, как розы, но, пожалуй, нет цветка прелестнее и милее. Очаровательные скромницы радуют нас бесконечным разнообразием расцветок и красотой листьев, поражают непревзойден-



ными формами, особенно махровые сорта. И что радует: цветы неприхотливы. Все, что нужно им для хорошего цветения – это относительно небольшой горшок, тепло и высо-

ния безвирусного картофеля. На безвирусную основу переведены не только отечественные сорта, но и лучшие голландские. Так, суперранний картофель Ждановский даёт урожай уже через 65 дней. Голландская Розара – сорт среднеспелый, поспевает несколько позже.

Безвирусные сорта дают урожай почти в два раза выше, чем обычные. Они не теряют своего вкуса, среднерассыпчатые (при варке не превращаются в кашу),

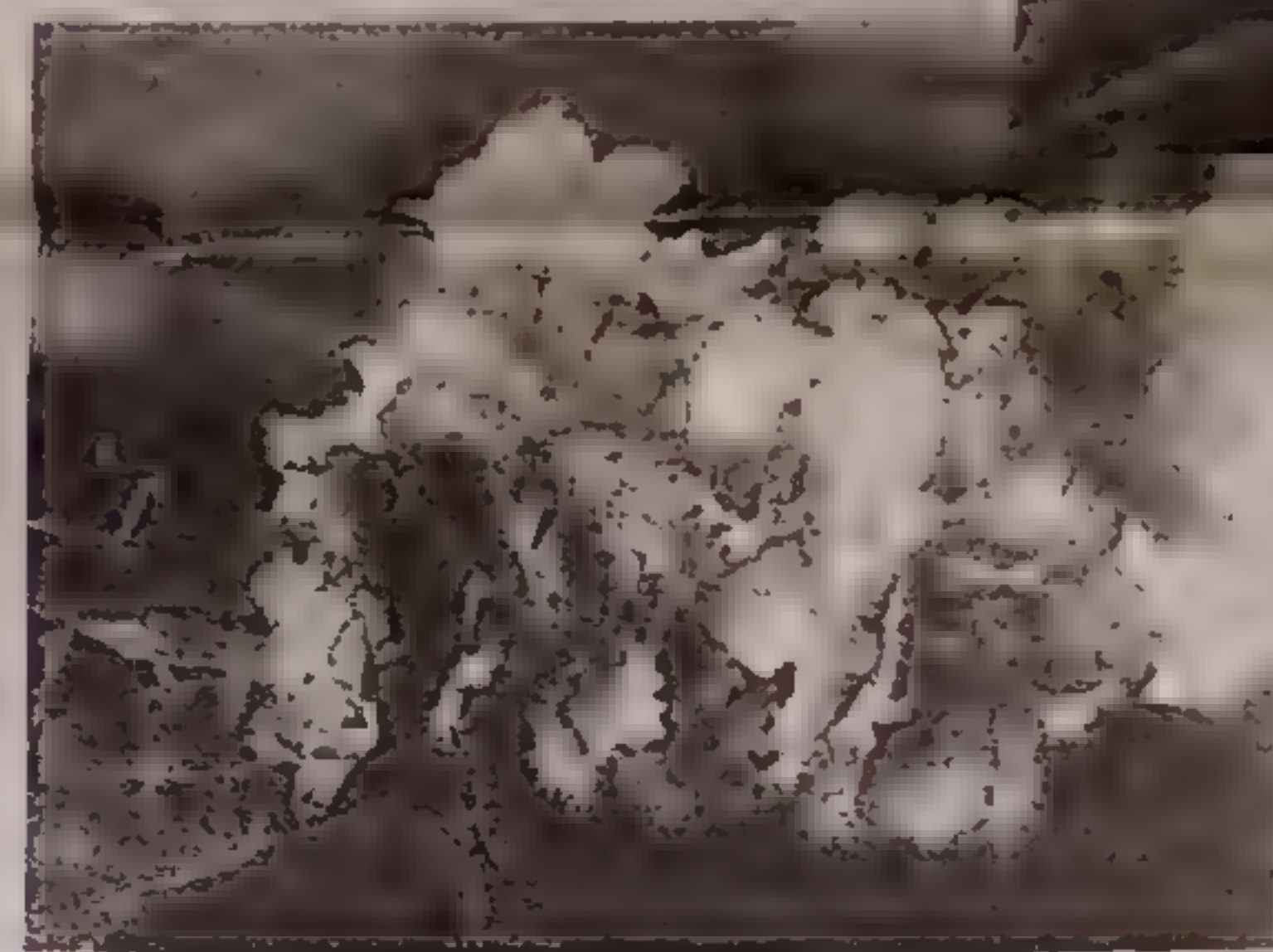
нужно выращивать в грядах (валиках), в лунки вносить перегной. Более подробно о безвирусном картофеле и возможности его приобретения читайте в следующем номере нашей газеты.

Награды – лучшим ветеринарам

Институт ветеринарной медицины и биотехнологии СГАУ им. Н. И. Вавилова совместно с областной ассоциацией практикующих врачей провели конкурс "Луч-

шую литературу. В номинации "За преданность профессии" отмечен труд бывшего ветеринарного врача хозяйства "Волга" М. В. Кобыляцкого, более 40 лет отдавший безупречному служению профессии. Лауреатом конкурса в номинации "За практические достижения в ветеринарной медицине" был избран кандидат ветеринарных наук, доцент В. В. Анников. Профессор В. Г. Гавриш стал лауреатом в номинации "За научные достижения в ветеринарной медицине".

ные скромницы радуют нас бесконечным разнообразием расцветок и красотой листьев, поражают непревзойден-



ными формами, особенно махровые сорта. И что радует: цветы не-прихотливы. Все, что нужно им для хорошего цветения – это относительно небольшой горшок, тепло и высокая влажность воздуха. Добавьте в воду при поливе немного минеральных удобрений – это ускорит и продлит цветение очаровательных фиалок.

ВОПРОС – ОТВЕТ

ГРЯДЕТ ВРЕМЯ ПОСЕВА СЕМЯН НА РАССАДУ. ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАЮ СРЕДНЕСПЕЛЫМ СОР-

ТАМ КАПУСТЫ. ПОДСКАЖИТЕ НОВИНКИ.
В. Мазуркевич, г. Саратов
Отвечает Т. Бочарова,

агроном

Не следует отказываться от проверенных сортов капусты, известных боль-

шинству огородников. Я имею в виду Славу, Подарок, Белорусскую 455. Для разнообразия можно вы-

растить на участке и другие среднеспелые сорта – это Лосиноостровская 8, Надежда. К среднеспелым

относятся нидерландские Голма, Краутман, Кунсто и некоторые другие. Из гибридов – СБЗ.

ПОДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Пикировка рассады

Пикировка – пересаживание загущенных всходов с целью предоставления каждому растению достаточной площади питания. Оптимально, если она в 8–10 раз больше той, что была до пикировки.

Пикирую рассаду 7–8 дневную, не дожидаясь образования первого настоящего листа. Однако семядольки должны полностью раскрыться, быть толстенькими, выпуклыми, темно-зелеными. Приживаемость после пикировки, как правило, 100%-ная.

Знаю, что некоторые овощеводы проводят пикировку при образовании 2–3 листьев – это кому как нравится. Сама заметила: сеянцы с 2–3 листьями, дольше приживаются, ведь у них уже внушительная корневая система, и каждый корешок при пере-

садке повреждается. При моем способе сокращается период загиба, а поскольку иногда посев провожу в начале марта, ранняя пикировка позволяет сэкономить несколько дней.

Многолетние эксперименты показали: февральская рассада ничуть не лучше мартовской. К тому же, если сажать в третьей декаде февраля, то ранний посев требует подсветки.

Некоторые огородники сеянцы сначала пикируют в маленькие емкости, а затем переваливают в большую тару. Для

некоторых культур оправдано, если это делается вовремя. Корневая система обживает весь земляной ком и при перевалке в большую емкость рассада осваивает большую площадь питания. При длительном выращивании в емкостях малого объема (от 100 до 200 мл) качеству рассады наносится огромный вред.

Малый объем не позволяет корневой системе развиваться нормально. Корни загибаются, образуя клубок. У меня был случай: в маленьком стаканчике выращивала рассаду базилика 25 дней – не было почвы для перевалки. Когда достала растение для посадки, почти 2 см емкости было забито белыми корешками, почвы по сути не было вид-

но. Возможно, её вымыло при поливах. В грунт сажала базилик аккуратно, поливала, подкармливала, но растения выросли только на 20 см. Когда выкопала их осенью, и посмотрела корневую систему, то все старые корешки засохли, а с боков образовались новые, очень мелкие и слабые. От таких растений ждать урожая не имело смысла. С тех пор большое внимание уделяю именно емкостям, в которые пикирую рассаду.

Они должны иметь:

1. Дренажное отверстие.
2. Низкую теплопроводность стенок для предохранения корней от резких колебаний температуры (на бетонные подоконники ящики с рассадой надо ставить

только на подставки).

3. Жесткую форму.

4. Непрозрачные стенки (корни не любят свет, поэтому прозрачные стаканчики лучше обкладывать белыми листами бумаги).

Думаю, самая нормальная емкость для пикировки должна быть объемом 300–500 мл. В таких емкостях рассада свободно развивается в течение 50–60 дней. И последний совет: не забывайте рассаду подкармливать. О своих приемах и нор-

мах расскажу в следующем номере.

Нина ГУБАНОВА,
клуб садоводов
"Волжанка"

СЕМЕНА

ОВОЩЕЙ И ЦВЕТОВ

от «Саратовсортсемовощ»
центральный офис
на Кутякова, 74.



ЗЕМЛЯ,

УДОБРЕНИЯ (оптом и в розницу)

Наши телефоны:

в Саратове: 26-37-06, 55-53-51
в Энгельсе: (211) 6-01-25 (опт.)
в Пугачеве: (274) 2-25-47
в Аркадаке: (242) 2-14-75

Считаю себя селекционером

Игорь Андриянович внимательно посмотрел мне в глаза, чтобы убедиться, смогу ли я его понять, и тихонько сказал: "Ведь я - селекционер". Именно с этих слов и началась наша беседа о самом главном деле в жизни Игоря Андрияновича Пожидаева — удивительных подвоях, которые он смог вырастить.

— Кто такой селекционер? Тот, кто создает свои сорта. Поэтому я, инженер-электронщик по образованию, смело называю себя селекционером. Селекция меня очень увлекает! Возможно, я не избежал каких-то ошибок, которые предвидели бы ученые-селекционеры, конечно, мне далеко до Мичурина, но могу утверждать, что у меня имеется свой личный фонд вновь выведенных сортов яблонь и груш. Возможно, что-то из этого фонда — повторение каких-то известных сортов, но есть много и нового. Из этого созданного мной фонда я отбираю лучшее. Кроме этих сортов, имеется большой сортимент перспективных сортов яблоч.

Некоторые сорта я предлагаю садоводам, но только те, которые показывали хорошие результаты в моем саду по зимостойкости, засухоустойчивости, урожайности в течение нескольких лет.

Поэтому ко мне тянутся люди со всего города. И каждый раз спрашивают: что новенького? А так как сам каждый год узнаю, получаю какие-то новые наработки, поэтому и поделюсь или просто расска-
зывать еще о чем.

сто, может быть, и не совсем удачное, а для выращивания саженцев — в самый раз. Возвратные морозы, которые свойственны этому месту, губят лишь цветочные почки, а не сами деревья. Именно там держу сортовые деревья, чтобы получать с них черенки.

В настоящее время многие садоводы, столкнувшись с вопиющим обманом на рынке, стали интересоваться, как самим вырастить саженцы. Я обучаю их этому на своих занятиях. Учю и как ямы копать под посадку саженцев, и как вырастить подвой, и даже говорю, какое семечко лучше взять и от какого дерева для подвоя.

В свое время встречался со многими селекционерами и буквально впитывал в себя все их советы. Одна из них — Дуганова Елизавета Андреевна — говорила следующее: "Чтобы получить низкорослое плодородное дерево, надо взять семена низкорослого дерева, получить с них сеянцы и с ними работать дальше. По мичуринской линии оно так же обязательно даст низкорослые сеянцы". К чему это я говорю?

Сейчас у многих садо-

думывался, что есть сами деревья — естественные карлики.

Прекрасен старорусский сорт Анис тем, что у него повышенная зимостойкость корневой системы. Но при этом дерево высокое: на два этажа вырастает, да еще имеет кучу болячек. Поэтому я предпочитаю не использовать Анис в качестве подвоя. Ведь подвой влияет на качество будущего дерева.

Если я беру для выращивания подвоя сорта яблонь, например, Спартан, Орлик или даже Голдспур, получаю сеянцы с нужными мне заданными характеристиками. Все передается через подвой, в том числе сила роста привоя. Мало того: хороший подвой не передает свои болезни! Время созревания плодов тоже зависит от подвоя: на карлике плоды созревают на две недели раньше.

Поэтому при выращивании саженцев надо быть уверенным, что сам сеянец, который в дальнейшем будет использован в качестве подвоя, имеет отличнейшие характеристики, а потом уже прививать на него нужный вам сорт. Только тогда вы получите хорошее дерево.

Сейчас многие получили возможность иметь садово-огородный участок, но не у всех есть условия для полива. Поэтому, на мой взгляд, наш рынок нуждается в интенсивных сортах на низкорослых естественных сеянцах. Почему встает необходимость в таких сажен-

"достать" себе воду для питания и при этом имеет хорошую "якорность", а за счет этого — хорошие урожаи.

На естественные карлики я обратил внимание давно. Дело в том, что, когда я занялся садоводством, у меня на участке было близкое залегание грунтовых вод. В доме по весне — полный погреб воды. Приобрел по случаю редкие в то время сорта груш, но они стали гибнуть.

Что я только не делал — вносил железный купорос, делал анализ почвы, но понял, что прежде всего я должен был сделать свой участок садопригодным. Решил начать с дренажа. Сделал дренаж вертикальный, так как горизонтальный нельзя было сделать. Пришлось бурить скважины глубиной 4 — 5 метров в 7 местах. Потом положил на отверстия железные листы на глубине полуметра, а затем скважины засыпал землей. Только таким образом мне удалось сделать участок пригодным для выращивания плодовых деревьев.

Второе, что я понял: выход должен быть в создании карликового клонового подвоя. Прежде всего меня интересовали груши.

Я познакомился с трудами академика, доктора биологических наук Руденко Ивана Сергеевича. Перечитал все труды, какие там



На снимке: клоновый подвой для груши П18-10, выделенный И.А.Пожидаевым, имеет мощную мочковатую корневую систему, которая обеспечивает привитому саженцу высокую «якорность».

лить карликовые клоновые подвиды из гибридов цидолуса и пиронии, из которых можно было бы попытаться выделить карликовый клоновый подвой для груши. Я написал письмо Ивану Сергеевичу, рассказал свою ситуацию и попросил выслать семена. Он мне поверил! Выслал черенки, выслал заказанные семена гибридов и я занялся выращиванием сеянцев.

Посаженные семена гибридов взошли, стал ухаживать за сеянцами, укоренившимися черенками. Но очень много посадочного материала у меня погибло, когда пришлось вместе с садом перебраться на горючку. Но, главное, часть нужных мне гибридов из семян выжили! В 1989 году в саду

клоновые подвои. Ответ помню до сих пор. Иван Сергеевич сообщил мне, что у меня получилось то, что не сделала академия. Мне было очень приятно.

В 1989 году я поехал в Мичуринск к самому Виктору Александровичу Потапову, сказал, что у меня есть укорененный карликовый клоновый подвой. Он предложил запатентовать его, как новейший подвой для груши. Когда же я рассказал о всей проделанной работе, о том, что этот подвой может быть универсальным (и для яблони, и для груши), он был очень удивлен: «Ба-а! Мы только думали за-

няться этим, а ты уже имеешь сам материал (то есть укорененный подвой)»!

В это время в Саратове один из моих единомышленников закладывал сад. Конечно, я предложил использовать мои подвои для груш. И вот уже несколько лет мы любимся этим садом! И каждый год только убеждает в целесообразности всей моей проделанной работы.

Сейчас, когда мне уже восьмой десяток, я думаю о передаче своего наследия мичуринскому институту садоводства. В данное время имею межвидовые гибриды цидолуса с айвовыми листьями, с яблоневыми листьями, с грушевыми листьями. Плодонос-

зимостойкости, засухоустойчивости, урожайности в течение нескольких лет.

Поэтому ко мне тянутся люди со всего города. И каждый раз спрашивают: что новенького? А так как сам каждый год узнаю, получаю какие-то новые наработки, поэтому и поделиться или просто рассказать есть о чем.

Мой питомник расположен в Рыбушке. Для плодоносящего сада ме-

дреевни — говорила следующее: "Чтобы получить низкорослое плодовое дерево, надо взять семена низкорослого дерева, получить с них сеянцы и с ними работать дальше. По материнской линии оно также обязательно даст низкорослые сеянцы". К чему это я говорю?

Сейчас у многих садоводов становятся популярны карликовые и полукарликовые деревья.

При этом мало кто за-

те хорошее дерево.

Сейчас многие получили возможность иметь садово-огородный участок, но не у всех есть условия для полива. Поэтому, на мой взгляд, наш рынок нуждается в интенсивных сортах на низкорослых естественных сеянцах. Почему встает необходимость в таких саженцах? Низкорослый естественный сеянец имеет мощную корневую систему. Он сумеет добыть,

дových деревьев.

Второе, что я понял: выход должен быть в создании карликового клонового подвоя. Прежде всего меня интересовали груши.

Я познакомился с трудами академика, доктора биологических наук Руденко Ивана Сергеевича. Перечитал все труды, какие только можно было. В одном месте обратил внимание на то, что Руденко сказал, что можно выде-

гибридов взошли, стал ухаживать за сеянцами, укоренившимися черенками. Но очень много посадочного материала у меня погибло, когда пришлось вместе "с садом" переехать на горючку. Но, главное, часть нужных мне гибридов из семян выжили! В 1989 году я сделал отбор первого клонового подвоя. Я ему дал номер П18-10. И написал Руденко, что я выделил

ты.

Сейчас, когда мне уже восьмой десяток, я думаю о передаче своего наследия мичуринскому институту садоводства. В данное время имею межвидовые гибриды цидолуса с айвовыми листьями, с яблоневыми листьями, с грушевыми листьями. Плодоносящий гибрид - пиронию - груши и айвы, плодоносящий гибрид яблони и айвы.

Ирина СЕРГЕЕВА

АКТУАЛЬНО

В настоящее время многие садоводы вынуждены бросать сады - единственное подспорье для многих семей. При этом практически полностью отсутствует поддержка садоводов со стороны государственных органов. В связи с этим на прошедшей 21 февраля конференции садоводов Заводского районного союза садоводов было принято обращение к губернатору Саратовской области Д.Ф. Аяцкову, мэру г. Саратова Ю. Н. Аксененко, председателю Саратовской областной Думы С. А. Шувалову.

ОБРАЩЕНИЕ участников конференции Заводского районного союза садоводов

Уважаемые
Дмитрий Федорович,
Юрий Николаевич, Сергей Александрович!

Свою деятельность Заводской районный союз садоводов строит на основании Федерального Закона от 15 апреля 1998 года № 66-ФЗ "О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан", предусматривающего поддержку коллективного садоводства со стороны государственной власти

и органов местного самоуправления. Из-за отсутствия этой поддержки, Саратовской области оно переживает сейчас критическое состояние: только земельный налог с 1999 года возрос почти в 5 раз, при этом ставка земельного налога за бросовые земли, которыми пользуются малообеспеченные садоводы-пенсионеры, и для владельцев коттеджей на плодородных землях — одна и та же.

Накопилось много, на

первый взгляд, "мелочей" в законодательных актах областного и городского уровней, которые мешают работе садоводческого актива и вместе с этим подрывают авторитет властных структур области и города.

В развитие Федерального Закона от 11.10.91 г. № 1738-1 городской Думой с 2003 года для юридических лиц, какими стали СНТ, установлены 4 срока оплаты земельного налога. Но реально ли зимой собрать членские взносы с садоводов-физических лиц? Конечно, нет! В результате пени, штрафы и не-малые. Но с кого?

А сколько отчетов требуется сдать в ИМНС садоводческому товариществу! Причем отчеты должны быть представ-

лены в компьютерном варианте, на дискетах. Это очередные очень большие траты для садоводов. Неужели нельзя сделать для садоводческих товариществ упрощенную форму отчетности? Ведь не нефть на садовых сотках качают люди, а трудятся в поте лица, чтобы себя прокормить!

Уважаемый Дмитрий Федорович! Несколько лет назад вы взялись помочь садоводам, но помощи мы не видим до сих пор. Мало того, отменены льготы за проезд пенсионерам-садоводам и членам их семьи.

Не принимается никаких мер для предотвращения хищения черного, цветного металла и имущества садоводов. Пункты по приему металлов процветают, а воры продолжают грабить садовые домики в надежде поживиться хоть алюминиевой ложкой, снимают провода в садовых массивах будучи уверенными, что их "товар" будет принят.

По местному радиовещанию вы обещаете

"собрать садоводов" на выставку, но на деле ни от Вас, ни от Юрия Николаевича который го, не выделяется ни копейки для проведения областной выставки "Дары саратовских садов", и нужны-то не миллионы, а 25 - 30 тысяч рублей всего.

Не имеет поддержки и саратовская газета "Дом. Сад. Огород", что отражается на ее подписчиках — малообеспеченных садоводах, для которых газета - единственная информация по получению высоких урожаев.

Юрий Николаевич! Неужели вы бессильны решить вопрос о безвозмездном выделении помещения с телефоном (10 - 12 кв. метров) для районного Союза садоводов? Или, как депутат, помочь привести сроки оплаты Земельного налога садоводческими товариществами в соответствие с Законодательством РФ?

Сергей Александрович! Вы избраны народом, чтобы законы работали на благо саратовцев. Упорядочите цены на землю! Разве можно

платить одну и ту же сумму за сотку земли в садах, которая в основном выделялась в неудобных местах — оврагах, на опоке, на осыпном или затопляемом месте, и за плодородные земли на бывших совхозных полях по Усть-Курдюмскому направлению?

Установите законом реальные цены за услуги по оформлению прав на садовые участки хотя бы для пенсионеров. Сейчас эти услуги недоступны многим и составляют до 3 тысяч рублей, откуда и нарушения законодательства РФ.

Это только часть вопросов, которые нам, саратовским садоводам, хотелось бы не просто поставить перед Вами, губернатор Д.Ф. Аяцков, мэр Ю.Н. Аксененко, председатель областной Думы С. А. Шувалов, но и ожидать их решения.

Обращение принято единогласно на конференции актива Заводского районного Союза садоводов

Просим вас рассказать, как прививать фруктовые деревья и в какое время года?

Жители села Широкополье,
Энгельсский р-н, Саратовская обл.

Прививка плодовых деревьев

О прививке мы попросили рассказать кандидата сельскохозяйственных наук А.П. Булычева, имеющего не только основательные теоретические знания ученого, плодовода, но и большой практический опыт. Материал будет размещен в двух номерах газеты.

Инструменты и материалы

Для проведения прививочных работ необходимо подготовить все инструменты. Разговоры о том, что у кого-то "легкая" рука и все прививки принимаются, а у кого-то что ни делай - не приживаются, конечно, лишены смысла. Если подготовить все, подчеркиваю, все инструменты и точно выполнять работы по прививке, даже у новичка, ни разу не державшего прививочного ножа в руке, приживаемость составляет не менее 60%, то есть шесть прививок из 10 дадут нормальный прирост.

Поэтому, прежде чем приступать к проведению прививочных работ, следует подготовить все инструменты и материалы.

Необходимые инструменты (рис. 3)

Секатор - садовые ножницы (3. а);

Ножовка садовая с мелким зубом (3. б);

Большой или средний кривые садовые ножи (3. в);

Оселек для заточки

сточкой (3. г);

Копулировочный (прививочный) (3. д).

Все инструменты должны быть остро заточены, а прививочные ножи обязательно наведены на оселке, а затем на кожаном ремне. Прививочные ножи должны быть острыми как бритва, только тогда будет нанесено наименьшее повреждение тканям растения и обеспечена лучшая приживаемость.

Материалы

Кроме инструмента для проведения прививки, необходимы специальные материалы:

1. Лента шириной 1,2 - 1,5 см полихлорвиниловая, худшие результаты дает полиэтиленовая, но ее тоже можно использовать.

2. Лейкопластырь садовый - готовится самостоятельно.

3. Также самостоятельно готовится садовый вар.

Лейкопластырь садовый готовится следующим образом - берут пчелиный воск (1 часть), свиное топленое несоленое сало (0.5 части) и канифоль (0.5 части).

Из хлопковой ткани

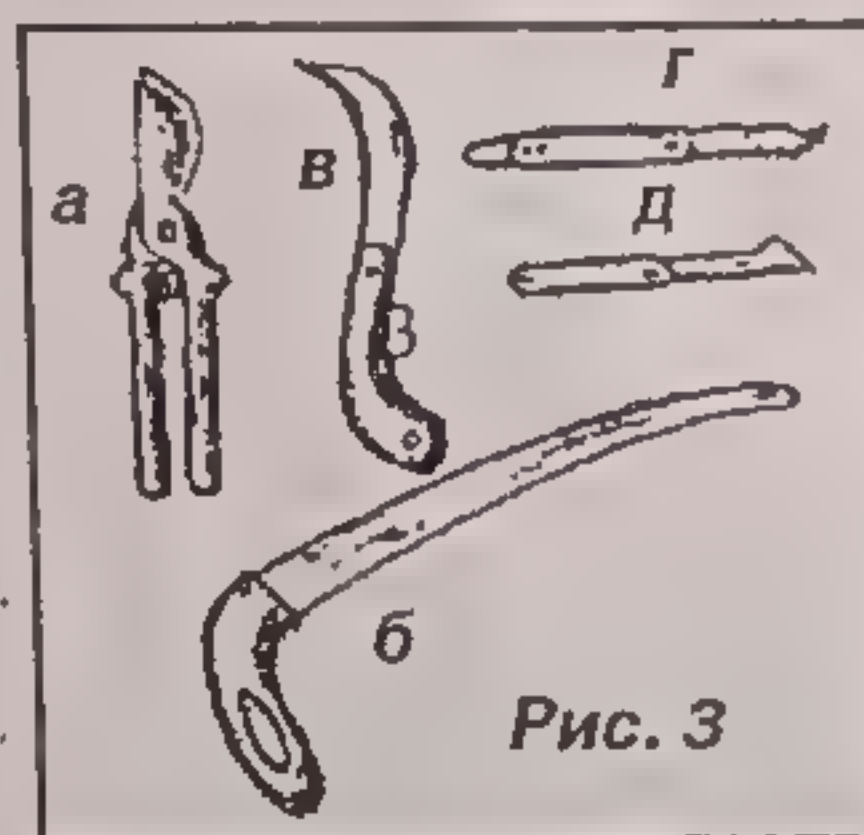


Рис. 3

но нагревают пчелиный воск, топленое сало и канифоль. В топленое сало вливают сначала пчелиный воск, а затем канифоль (нельзя ни одну из частей смеси доводить до кипения) и тщательно размешивают. На ленту, расстеленную на доске, намазывают тонкий слой получившейся смеси, которая должна быть жидкой. Так получается садовый лейкопластырь, который особенно хорош для обвязки прививок черенком.

Садовый вар

Садовый вар для замазывания срезов готовится по нескольким рецептам:

1. Нигроловая паста Пятницкого.

К нигролу (без примеси керосина, бензина, солидола) добавляют мелко просеянную дре-

лась мазь типа пасты.

2. Озокерито-нигроловая мазь. Озокерит (горный воск) - одна часть, нигрол (чистый) - 0.6 части. Озокерит распустить на слабом огне и, сняв с огня, медленно вливать нигрол, одновременно помешивая смесь до полного охлаждения. Использование этого садового вара дает наилучшие результаты.

3. Форзитовая замазка. Свежий коровий навоз, протертый через сетку (1 часть), жирная глина без всяких примесей (1 часть), сѣяная через сито древесная зола (0.5 части). К протертому навозу примешивают размятую влажную глину и в эту смесь добавляют древесную золу до получения однородной массы.

4. Садовый вар, не застывающий на морозе. На 16 частей канифоли надо одну часть сала и восемь частей спирта 90° (метилового или этилового). Растапливают сало, в которое добавляют канифоль расплавленную. Затем снимают с огня, постоянно помешивая охлаждают до температуры 50-60°, а потом постепенно добавляют спирт, пока вар не будет иметь консистенцию жидкой сметаны. Хранить в плотно закрытой посуде - спирт испаряется.

5. Садовый вар по Н. Кичунову: 735 - 915 г очищенной сосновой или еловой смолы (живицы); 15 - 100 г черного вара; 30 г бараньего топленого сала; 35 - 40 г просеянной древесной золы или охры в порошок.

Приготовление так

Термины

В тексте возможно будут использованы различные термины, значение которых дано ниже в алфавитном порядке:

Аблакировка - прививка стеблевыми частями двух растений без отделения черенка от маточного растения.

Глазок - почка; почка с частью коры и древесины (щиток).

Дифференциация - превращение делящейся ткани в специализированную.

Древесина - внутренняя часть побега (ветки) с проводящими пучками (рис. 1. г).

Каллюс - делящаяся промежуточная рыхлая ткань, переходящая затем в камбий.

Камбий - делящаяся ткань растения (зеленая даже зимой), которая формирует древесину (во внутрь) и кору (наружу) (рис. 1. в).

Копулировка - прививка черенком с косым срезом привоя

и подвоя.
Кора - кроющая ткань растения покрывающая ветвь, (ствол) древесного растения (рис. 1. б).

Кутикула - плотная кроющая ткань, покрывающая кору растений снаружи (заметна на молодых ветках) (рис. 1. а).

Междоузлие - расстояние между двумя ближайшими почками (узлами) (рис. 2. б).

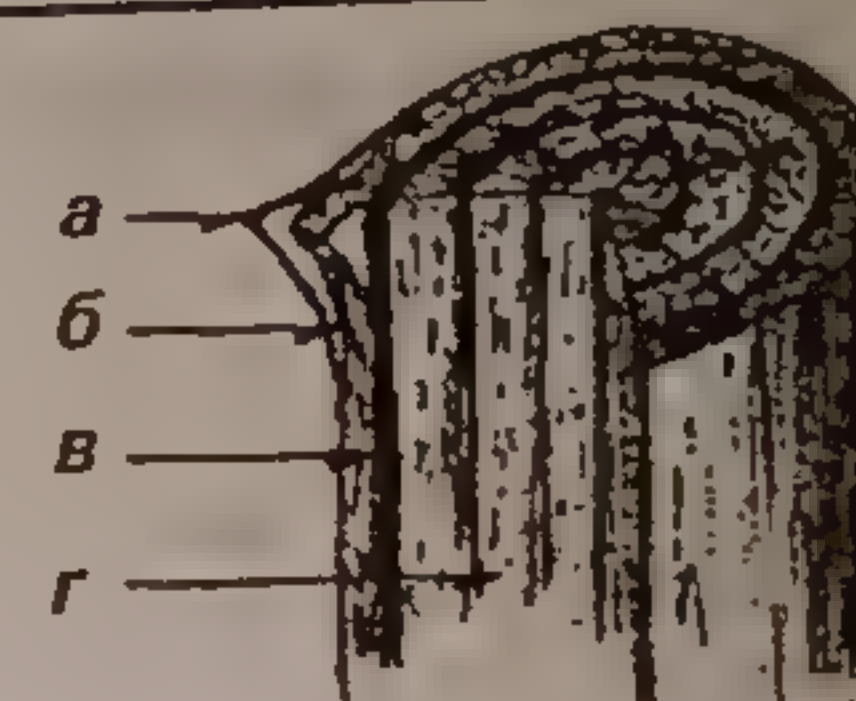


Рис. 1.

Меристема - делящаяся неспециализированная ткань растения (например: каллюс, камбий и пр.).

Перепрививка - прививка в крону уже привитого дерева с целью замены одного сорта другим или создания "дерева-сада", то есть дерева с 2 или более сортами.

Прививка - присоединение специальным образом части одного растения (почки, черенка, корня и т.п.) - привоя к другому - подвою.

Подвой - растение (или его часть), на которое делается прививка.

Привой - часть растения, которую прививают.

Сокодвижение - весенний и ранне-осенний периоды жизни растений, когда идет интенсивное деление клеток камбия и легко отделяется кора растений.

Узел - часть ветви на которой размещена почка (рис. 2. в).

Черенок - одревесневшая или не одревесневшая часть побега с одним или несколькими почками (рис. 2. а).

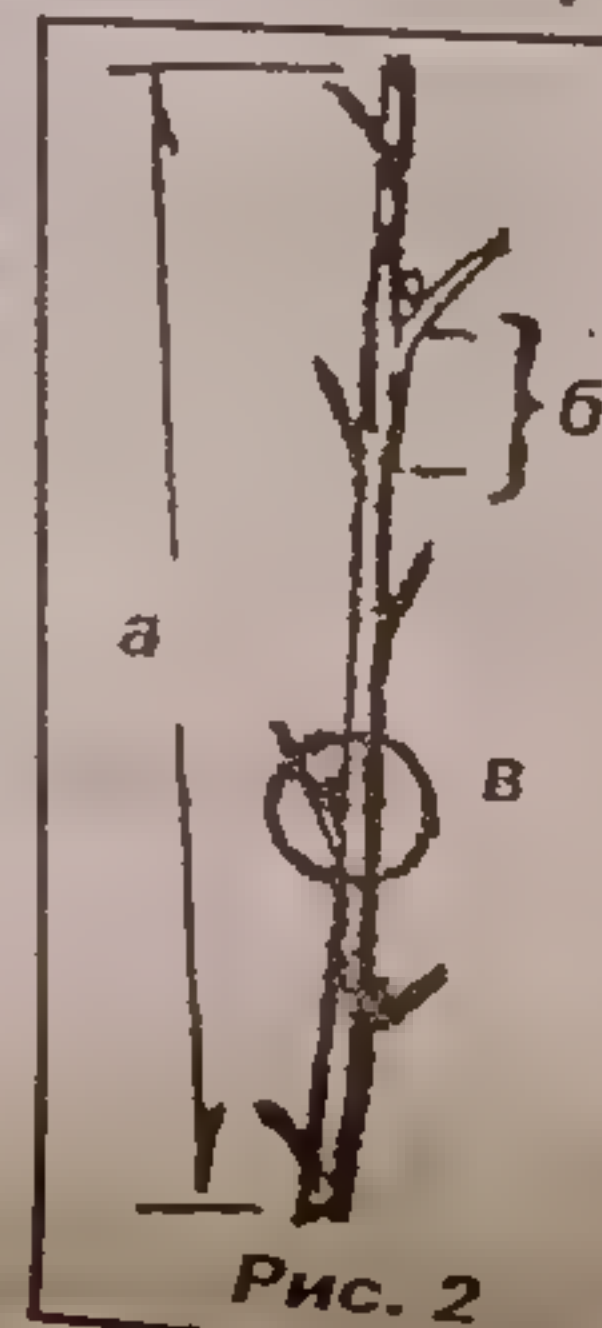


Рис. 2

зов можно замазывать и краской, хотя она дает

и др.) отрицательно скл-

прививок из 10 дадут нормальный прирост.

Поэтому, прежде чем приступать к проведению прививочных работ, следует подготовить все инструменты и материалы.

Необходимые инструменты (рис. 3)

Секатор - садовые ножницы (3. а);

Ножовка садовая с мелким зубом (3. б);

Большой или средний кривые садовые ножи (3. в);

Осолок для заточки ножей;

Ножи прививочные;

Окулировочный с ко-

Лента шириной 1,2 - 1,5 см полихлорвиниловая, худшие результаты дает полиэтиленовая, но ее тоже можно использовать.

2. Лейкопластырь садовый - готовится самостоятельно.

3. Также самостоятельно готовится садовый вар.

Лейкопластырь садовый готовится следующим образом - берут пчелиный воск (1 часть), свиное топленое несоленое сало (0,5 части) и канифоль (0,5 части).

Из хлопковой ткани нарезают ленты шириной 1,5 - 2 см и произвольной длины. Отдель-

ют тонкий слой получившейся смеси, которая должна быть жидкой. Так получается садовый лейкопластырь, который особенно хорош для обвязки прививок черенком.

Садовый вар

Садовый вар для замазывания срезов готовится по нескольким рецептам:

1. Нигроловая паста Пятницкого.

К нигролу (без примеси керосина, бензина, солидола) добавляют мелко просеянную древесную золу и перемешивают до состояния сметаны, чтобы получи-

температуры 50-60°, а потом постепенно добавляют спирт, пока вар не будет иметь консистенцию жидкой сметаны. Хранить в плотно закрытой посуде - спирт испаряется.

5. Садовый вар по Н. Кичунову: 735 - 915 г

очищенной сосновой или еловой смолы (живицы); 15 - 100 г черного вара; 30 г бараньего топленого сала; 35 - 40 г просеянной древесной золы или охры в порошок.

Приготовление такое же, как и вара, с участием канифоли.

6. Раны и места сре-

зов (ствол) древесного растения (рис. 1. б).

Кутикула - плотная кроющая ткань, покрывающая кору растений снаружи (замечена на молодых ветках) (рис. 1. а).

Междоузлие - расстояние между двумя ближайшими почками (узлами) (рис 2. б).

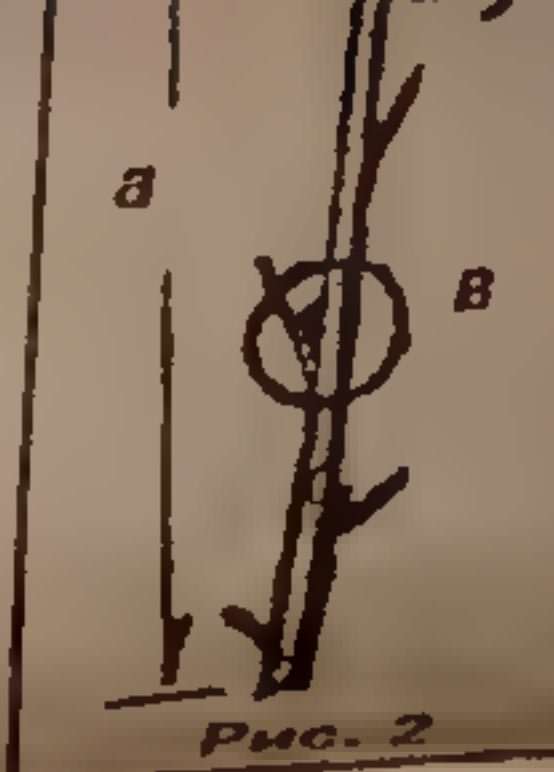


Рис. 2

идет интенсивное деление клеток камбия и легко отделяется кора растений.

Узел - часть ветви на которой размещена почка (рис. 2. в).

Черенок - отрезок ветки, который не одревеснев-

шая часть побега с одной, чаще с несколькими почками (рис. 2. а).

Заготовка черенков

Черенки заготавливают в феврале - марте, до пробуждения почек, с ветвей, прирост которых не менее 30 см. Хранить черенки можно двояко:

а) прикопать в землю на глубину не менее 20 см;

б) в холодильнике, непосредственно под морозильной камерой, но не в самой морозилке, уложенные в полиэтиленовые пакеты по 10 черенков на пакет, причем в

каждый пакет надо положить по половине средней величины картофелины, за счет чего будет поддерживаться необходимая влажность.

К прививке приступают тогда, когда на растении - подвое начнут распускаться почки.

Лучший результат получается, когда подвой и привой имеют одинаковый диаметр, причем он не превышает двух сантиметров.

Особенности техники прививки

Прививка, как уже отмечалось, производится очень острым специальным прививочным ножом при соблюдении следующих условий:

Ни в коем случае нельзя брать пальцами место среза на привое и подвое - на пальцах всегда есть жир, как бы чисто вы не мыли руки, пленка жира уменьшает возможность срастания

прививочных компонентов на 70 - 80%.

Обвязка места прививки должна быть достаточно тугой, чтобы уменьшить или свести на нет даже небольшую прослойку воздуха, - это значительно увеличивает вероятность приживаемости прививки.

Все срезы ножом при прививочных рабо-

тах производятся движением ножа на себя и никогда от себя.

Если при проведении прививки камбий с обеих сторон черенка невозможно совместить с камбием подвоя, то надо проследить, чтобы камбиальный слой хотя бы с одной стороны черенка полностью совпадал с камбиальным слоем подвоя.

Все срезы на подвое

должны быть закрыты или обвязкой, или садовым варом. Наличие открытых срезов приводит к гибели прививки.

Все срезы должны быть гладкими, а там, где они сделаны пилой, зачищены садовым ножом. Гладкие срезы заживают вдвое быстрее.

(Продолжение читайте в следующем номере)

Сеянец Киффера - южный сорт груши

Расскажите о сорте груши Кифер. Осенью 2003 года на рынке р/п Духовницкое Балашовская станция садоводства продавала саженцы плодовых культур. Агроном-садовод, как представила продавец, очень расхваливала этот сорт.

Н. А. Спицын, Саратовская обл., Духовницкий р-н, с. Горяйновка.

На этот вопрос мы попросили ответить садовода-опытника И. А. Пожидаева и научного работника Саратовской опытной станции садоводства Н. В. Бодрова.

Отвечает И. А. Пожидаев.

Прежде всего хочу уточнить: правильное название - сеянец Киффера. Это триплоид, то есть интенсивный сорт. Имеет осенне-зимний срок созревания. После сбора поздней осенью и закладки на хранение в

погреб плоды достигают своей зрелости и наилучших вкусовых качеств в декабре-ноябре. Плоды удлиненной цилиндрической формы, желтого цвета с небольшим румянцем. Сорт южный, поэтому в условиях Саратовской области может не выдержать возвратных весенних заморозков.

Отвечает Н.В. Бодров.

Это южный сорт груши. В коллекции Саратовской станции садоводства его нет. Поэтому сказать что-то определенное о том, как бу-

дет вести себя этот сорт в условиях Саратовской области, не могу, но могу предположить, что вырастить его будет проблематично. Из всех южных сортов самым зимостойким считается сорт груши Лесная красавица. 10 лет этот сорт груши, привитый на Бессемянку, растет у нас на станции садоводства. Любой южный сорт достаточно капризно ведет себя в нашем регионе. Самый оптимальный вариант выращивания южных сортов груши в условиях Саратовской области - прививкой че-

ренком в крону какого-либо районированного зимостойкого сорта.

Кстати, уточню. В городе Балашове станции садоводства нет. Возможно, есть питомник, где могли вырастить саженец этого сорта. Поэтому хочу еще раз напомнить: при покупке обязательно требуйте у продавцов документы. Не доверяйте случайным продавцам, торгующим саженцами с машин на дорогах.

По поводу приобретения саженцев районированных сортов саратовцы могут обратиться по

телефонам 97 - 25 - 20, 92 - 17 - 63, 92 - 94 - 48.

В редакцию обращается много читателей из области с просьбой помочь приобрести саженец яблони или груши. К сожалению, выслать саженец почтовым переводом - слишком накладно и трудно гарантировать, что саженец не "усохнет" в пути. При условии большого заказа возможен выезд в область, но об этом надо договариваться предварительно, чтобы точно знать, имеются ли в наличии необходимые саженцы.

Мой способ наклейки семян

Все знают, что семена у моркови мелко-ватые, высевать их трудно. А если всхожесть у них хорошая, то к началу лета на грядке ботва стоит сплошной стеной. Проредить, бывает, не успеешь, а хорошего урожая часто посеянная морковь не даст.

Конечно, можно купить специальные дражированные семена. Высевать их удобно, не надо проводить предпосевную дезинфицирующую обработку. Однако в пакетике их буквально считанное количество, к

тому же они дороговаты. Есть еще один существенный недостаток: срок годности у таких семян значительно меньше, чем у недражированных, а продавцы совсем не заинтересованы, чтобы предупре-

дать нас об этом.

Чтобы как-то выйти из положения, огородники идут на всяческие ухищрения, одно из них — наклейка семян на бумажные ленты. Проводят её обычно ранней весной, когда у садовода есть еще свободное время.

Как и многие, я уже давно взяла этот способ на вооружение. Приём очень удобный, позволяет быстро проводить посев, избавляет от необходимости летом проводить двойное прореживание всходов. А самое главное, наклей-

ка дает возможность получать оптимальное количество растений для определенной площади, к тому же значительно экономит семена, которые нынче, как известно, недешевы.

Есть у этого способа свои недостатки. Например, после высыхания клея и скручивания ленты семена иногда осыплются, что ведет к изреживанию всходов. Для предупреждения этого я стала делать не ленты, а полоски по принципу буклета. Беру обычную туалетную бумагу. По-

скольку работаю на столе, то отмеряю её длиной со стол, после чего сгибаю вдоль пополам. На одну сторону накапываю капельками домашний клей (картофельная мука с водой), раскладывая на них семена. Расстояние между ними 4–5 см. Прикрываю их второй половиной и даю высохнуть. Семенам некуда деться, они не осыплются. После того как клей подсохнет, ленты скручиваю. Таких не слишком длинных лент делаю несколько, всё зависит от того, сколько грядок рассчитываю засадить морковью.

Во влажной почве туалетная бумага, намокнув, становится очень непрочной, всходы легко ее разрывают и, быстро прорастая, появляются на поверхности. Результаты всегда отменные. Самое главное преимущество такой предварительной работы — летом не приходится прореживать морковные грядки.

Способ наклейки достаточно эффективен и отнимает не так уж много времени.

Ирина РАДИНА,
агроном

ВОПРОС — ОТВЕТ

В ПРОШЛОМ ГОДУ НА РАССАДЕ БАКЛАЖАНОВ ЛИСТЬЯ БЫЛИ СЛОВНО ПРОЗРАЧНЫЕ, КТО-ТО ВЫСАСЫВАЛ ИЗ НИХ СОК. БОЮСЬ, И В ЭТОМ ГОДУ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ ИХ РАЗВИТИЯ НЕ САМАЯ РАДУЖНАЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Г. Таричко,

Отвечает Б. С. Якушев, доцент СГАУ им. Н. И. Вавилова.

На ваших баклажанах в прошлом году "поработал" пасленовый минёр — насекомое из семейства минирующих мух. Вредитель длиной от 1,5 до 2,3 мм с прозрачными крыльями и черной спинкой. После спаривания сам-

ки откладывают яйца в ткань листа. Наносят вред личинки, которые, отрождаясь, питаются внутри листа, проделывая в нём неразветвляющиеся извилистые ходы. При сильном повреждении снижается фотосинтез, листья желтеют и усыхают.

Как правило, минеры большой вред нано-

сят растениям в теплицах. При выращивании рассады в комнатных условиях минеры вредят рассаде не только баклажанов, но и перцев, томатов, огурцов, капуст. Поэтому при посадке растений в грунт желтые листья следует оборвать. Рассаду можно обработать табаком или табачной

пылью. При большой численности вредителя опрыскать синтетическими пиретроидами типа инта-вир, шерпа и др.

МОЖНО ЛИ СНИЗИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ С ПОМОЩЬЮ ПИТЬЕВОЙ СОДЫ?

П. Тюнина
Т. Азова, ассистент кафедры агрохимии и

почвоведения СГАУ им. Н. И. Вавилова

Использовать питьевую соду для раскисления почвы — удовольствие довольно дорогое и бесполезное. Её действие слишком кратковременное и, скажем так, достаточно мягкое. Поэтому лучше известковать почву с помощью золы.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Совки — огородные вредители

Совки — очень большая группа вредителей отряда чешуекрылых, принадлежат к семейству совок. Бабочки летают преимущественно в сумерках и ночью, за что их иногда называют ночницами.

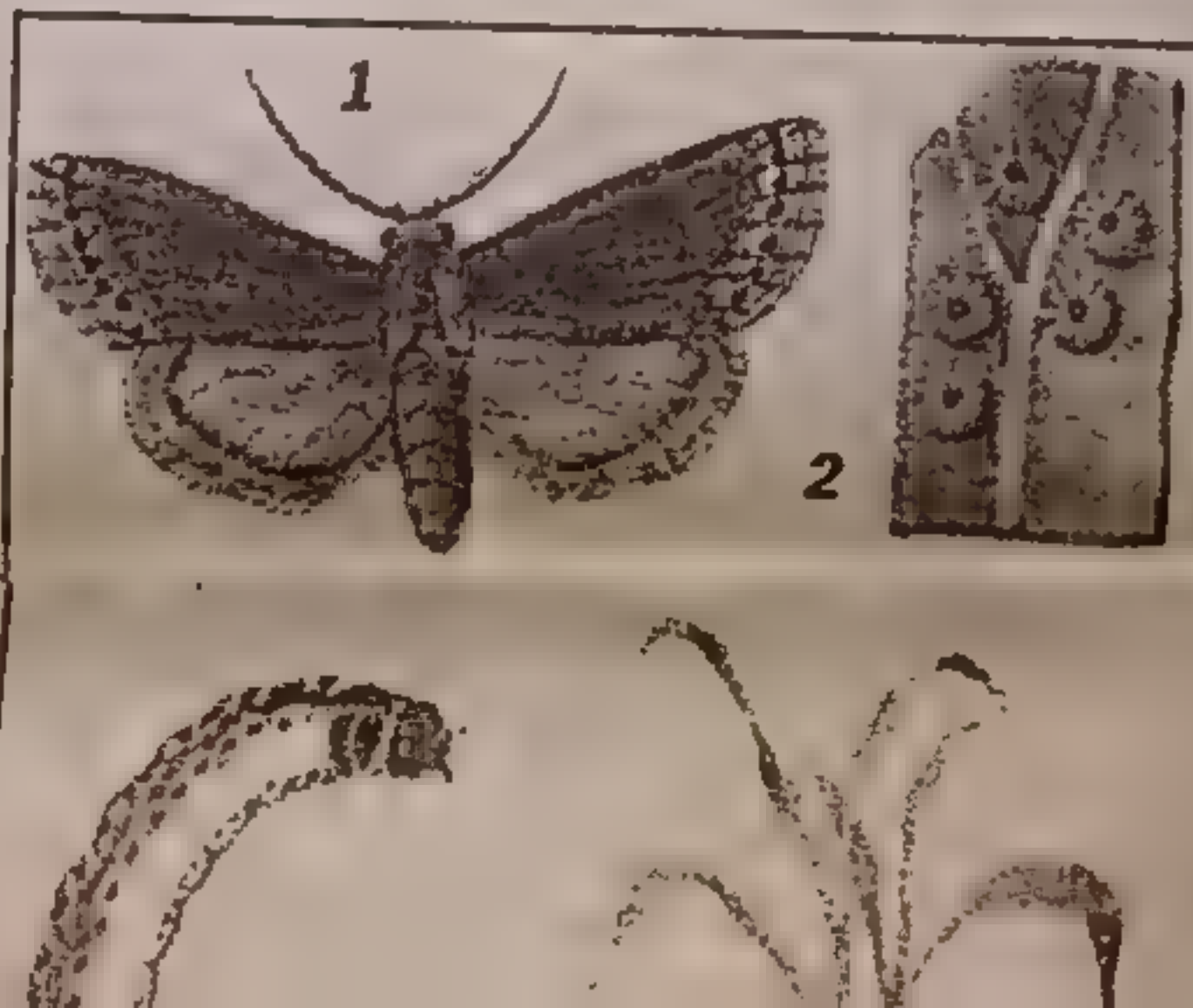
Бабочки-совки преимущественно средних размеров, в зависимости от вида в размахе крыльев они достигают

швов. Они ведут скрытый образ жизни в поверхностном слое почвы, питаются, подгрызая растения у кор-

цательная совка; из листогрызущих — совка-гамма, карадрина и ряд других.

ОЗИМАЯ СОВКА

Озимая совка — одна из самых вредоносных. У этого вида зимуют гусеницы старшего возраста в почве на глубине 10–25



взрослое насекомое прячется в укромных местах (на стволах деревьев, под лежащими на земле досками, хворостом и т. д.). У капустной совки невзрачная охра-

нительная окраска, поэтому её нелегко отличить от серой коры дерева.

ленных плодах томатов, перца.

КАРАДРИНА

Многоядная и очень вредоносна карадрина. Гусеницы её могут питаться на 185 видах растений из 50 ботаничес-

ких семейств, в том числе на 133 видах культурных растений. Однако предпочитают они бобо-

Совки – огородные вредители

Совки – очень большая группа вредителей отряда чешуекрылых, принадлежат к семейству совков. Бабочки летают преимущественно в сумерках и ночью, за что их иногда называют *ночными зми*.

Бабочки-совки преимущественно средних размеров, в зависимости от вида в размахе крыльев они достигают от 23 до 43 мм. Передние крылья у них преимущественно серой, бурой, желтоватой или коричневой окраски; задние – беловатые или сероватые, затемненные по наружному краю. Ярко окрашенных бабочек немного. В зависимости от вида на передних крыльях имеют характерные перевязи, полосы и пятна. Все совки нуждаются в дополнительном питании на цветущей растительности.

Яйца совков округлой или полушаровидной формы, снизу уплощенные. Свежеотложенные яйца беловатые, с желтоватым или зеленоватым оттенком. По мере развития зародышей яйца темнеют.

Гусеницы сероватобурой, коричневой или зеленой окраски с продольными полосами и часто со сложным рисунком.

Куколки чаще всего окрашены в желтоватобурый, коричневый или почти в черный цвета.

По образу жизни, особенностям питания и вредоносности среди совков выделяются две основные группы: подгрызающие и листогрызущие (или наземные).

Гусеницы подгрызающих совков морфологически отличаются расположением прилобных

швов. Они ведут скрытый образ жизни в поверхностном слое почвы, питаются, подгрызая растения у корневой шейки на уровне почвы или в земле.

У гусениц листогрызущих совков два прилобных шва сливаются и переходят в теменной шов, ведущий к теменному вырезу. Они живут на растениях более или менее открыто, питаются листьями, стеблями и генеративными органами растений.

Большинство совков окукливаются в почве в колыбельке или очень рыхлом земляном или довольно плотном коконе.

Некоторые виды совков – карадрина и совка-гамма – способны к массовым миграциям, причем бабочки пролетают расстояние порядка сотен и даже тысяч километров, чему способствуют господствующие ветры. Одной из причин миграций считается недостаток цветущей растительности и находящегося в цветочном нектаре витамина Е (токоферола) в местах отрождения бабочек. Некоторые совки наряду со шмелями и другими перепончатокрылыми играют важную роль как опылители культурных растений.

Для зоны Поволжья наиболее типичны как вредители следующие виды: из подгрызающих – серая корневая совка, озимая совка, воскли-

цательная совка; из листогрызущих – совка-гамма, карадрина и ряд других.

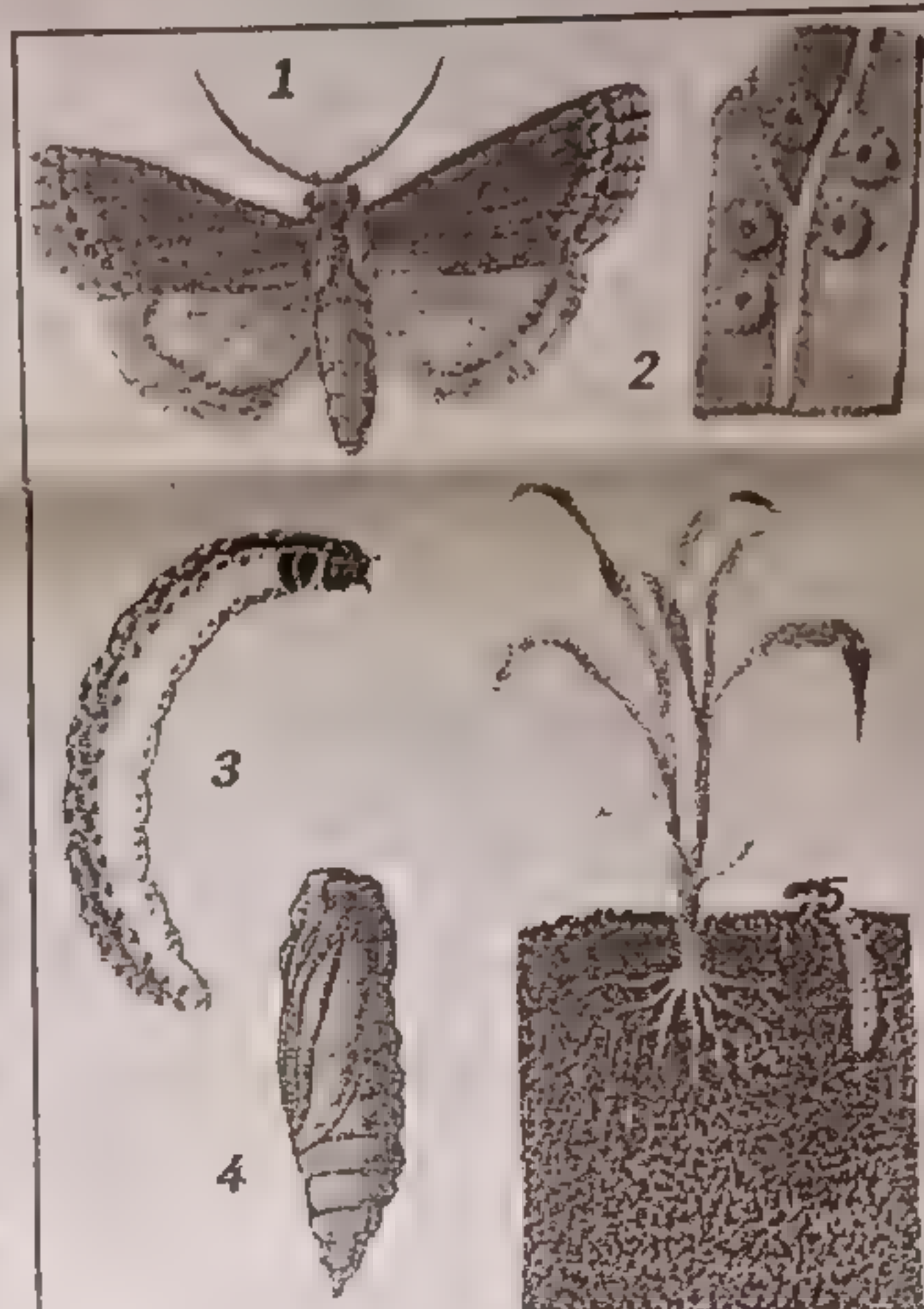
Озимая совка

Озимая совка – одна из самых вредоносных. У этого вида зимуют гусеницы старшего возраста в почве на глубине 10–25 см. Они переносят понижение температуры до минус 11°C, а при низкой влажности иногда до минус 18°C.

Весной при температуре почвы в 10°C гусеницы активизируются, поднимаются в верхний слой почвы, где и окукливаются. Бабочки начинают летать при 16–17°C, питаются на цветах вечером и в начале ночи. Плодовитость озимых совков очень высока: до 2200 яиц на самку. Яйца они откладывают вразброс по одному или пучками на нижнюю сторону листьев, черешки сорняков или на почву. Гусеницы 1–2 возраста питаются в основном на сорняках, а, начиная с 3-го возраста – на сельскохозяйственных культурах, повреждая практически все: всходы, семядоли, растение целиком.

Бабочки второго поколения летают с середины июля до середины сентября, концентрируясь на паровых полях и низкорослых пропашных культурах.

Они вредят озимым злакам, дырявят листья и, перегрызая растения на уровне почвы, уничтожают высеванные семена и проростки. Могут даже повреждать клубни картофеля, вы-



Озимая совка: 1 - имаго, 2 - яйца, 3 - гусеница, 4 - куколка, 5 - повреждения

рызая в них полосы (особенно в засушливые годы).

В Саратовской области озимая совка дает 2 поколения. Большое значение в росте её численности имеют метеорологические условия: благоприятными являются осадки в период развития гусениц младших возрастов при довольно высоких среднесуточных температурах, а также пониженная влажность в период окукливания и лёта бабочек. Наличие большого количества цветущих растений во время лёта бабочек способствует увеличению плодовитости и нарастанию численности вредителя, а недостаток цветов приводит к почти полному бесплодию самок второго поколения.

Капустная совка

На приусадебных участках часто вредит капустная совка. Днем

взрослое насекомое прячется в укромных местах (на стволах деревьев, под лежащими на земле досками, хворостом и т. д.). У капустной совки незаметная окраска, поэтому её нелегко отличить от серой коры дерева. Бабочка откладывает яйца на нижнюю поверхность листьев различных огородных растений, но чаще – на капусту. Кладка может содержать до 130 зеленовато-желтых яиц, которые постепенно темнеют. Через две недели из них появляются гусеницы.

Гусеницы первого возраста скелетируют листья, а гусеницы старших возрастов внедряются в кочан, прогрызая в них ходы, отчего капуста загнивает. У этого вида зимует в почве куколка.

Капустная совка дает 2 поколения. Вид влаголюбивый. При массовом размножении взбираются на деревья и кустарники, повреждая листья и плоды яблони, гроздь винограда. Но главный объект питания – капустные растения.

Огородная совка

Очень многоядна огородная или латуковая совка. Вредят гусеницы, которые питаются на крестоцветных, бобовых, пасленовых, декоративных сложноцветных, маревых растениях. У этого вида также зимует в почве куколка. Плодовитость до 1500 яиц. Гусеницы старшего возраста выгрызают отверстия в листьях и зе-

ленных плодах томатов, перца.

Карадрина

Многоядна и очень вредоносна карадрина. Гусеницы её могут питаться на 185 видах растений из 50 ботанических семейств, в том числе на 133 видах культурных растений. Однако предпочитают они бобовые, злаковые, пасленовые, мальвовые, маревые культуры. В Саратовской области дает два, иногда три поколения.

МЕРЫ БОРЬБЫ

Меры борьбы с совками на приусадебных участках заключаются, прежде всего, в соблюдении всех агротехнических приемов. Сюда входят рыхление, перекопка почвы, севооборот, междурядная обработка, уничтожение сорняков, своевременная уборка урожая и т. д.

Из биологических приемов: использование биологически активных препаратов, таких как битоксибациллин (40–50 г на 10 л воды или 8–10 таблеток на 1 л воды), лепидоцид (20–30 г на 10 л воды или 4–6 таб. на 1 л воды), фитоверм (4 мл на 10 л воды). Обязательно следить, чтобы не истек срок хранения и использования препарата. Обработать культуры следует при температуре не ниже 18°C.

Химические средства разумнее использовать при складывающемся экономическом пороге развития (то есть численности на единицу площади). При этом лучше использовать пиретроиды.

Борис ЯКУШЕВ,
доцент кафедры
энтомологии СГАУ
им. Н. И. Вавилова

Проволочник полюбил... гладиолусы. Меры борьбы накануне посадки

Выкопав гладиолусы осенью, многие цветоводы обращают внимание, что новые луковицы, хотя с виду крупные и крепкие, снизу, на донце, имеют начинающие загнивать углубления.

Это "работа" жука-щелкуна (проволочника). До 30% посадочного материала может быть загублено этим вредителем. Личинки проволочника узкие, длинные, состоящие из сегментов очень плотной оболочкой желтого или коричневого цвета. При недостатке влаги в по-

чве, отсутствии другого питания проволочник "набрасывается" на гладиолусы: выгрызает середину побегов, подгрызая их на уровне почвы, при этом растение погибает.

Особенно сильно проволочник размножается на участках, заросших пыреем. О чем хо-

чется предупредить цветоводов накануне посадки луковиц гладиолусов: нельзя сажать гладиолусы после многолетних посадок земляники, где накапливается много жуков-щелкунов и их личинок, или на участке, недавно освобожденном от пырея.

Я занимаюсь выращиванием гладиолусов на протяжении многих лет. Каким образом спасаюсь от проволочника? С помощью применения базудина. Один пакетик этого вещества смешиваю с речным сухим песком в 750 мл стеклянной банке. При посадке гладио-



лусов делаю канавки или лунки и на дно посыпаю эту смесь, затем речной песок и сажаю луковицы.

Гладиолусы — удивительно красивый цветок. Некоторое время мне пришлось жить в Швеции. Там существует промышленное возделывание этих цветов. Ими засажены целые поля. Это очень впечатляет. Необходимо купить цветы на срезку — останавливаешься у специальной стоянки, оплачиваешь и срезаешь цветы, которые тебе приглянулись. Некоторые сорта я привезла из Швеции, но в наших

условиях они уступают многим нашим отечественным сортам. Разве можно что-то сравнить с нашей Голубой бабочкой, каждый лепесток которой трепещет на ветру, или белоснежной Москвой белокаменной? Несколько лет я являюсь членом московского клуба гладиолусоводов. Это дает возможность приобретать для размножения самые новые, перспективные сорта. По небольшой стоимости могу предложить их читателям газеты. Желающие приобрести луковицы могут обратиться по телефону в Саратове 51 - 77 - 86.

Аделина СЕРЕДЕНКО

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Радужный мир комнатных цветов

О вкусах, как известно, не спорят. Поэтому подбор растений для озеленения квартир во многом зависит от наших личных пристрастий.

Украшая дом цветами, мы не только благоустраиваем свой интерьер. Общение с цветами благотворно влияет на наше эмоциональное состояние. Медики и фитодизайнеры хором утверждают, что наиболее сильное воздействие при этом оказывает цвет. Окружающие нас цветы влияют на наше настроение и психику, воздействуя на наше подсознание, одни могут довести до нервного срыва, а другие, наоборот, — успокоить и умиротворить.

на физическое и духовное состояние человека. Впрочем, основы цветового дизайна можно освоить самостоятельно. Поэтому, подбирая комнатные цветы, необходимо знать, как цветовая гамма воздействует на наше психоэмоциональное состояние.

Так, фиолетовые, синие, голубые и зеленые тона успокаивают нервную систему. Композициями из синевато-голубоватых цветков хорошо любоваться вечером, перед сном. Это способствует мышечному расслаблению, а в дальней-

повышают работоспособность и снижают утомление. В то же время они способствуют быстрому восстановлению сил. Их даже советуют вносить в помещение, например, во время утренней гимнастики или в конце рабочего дня.

Считается, что растения с розовыми цветками (это могут быть фиалки, бегонии, пеларгонии) устраняют грусть и меланхолию. Оранжевые цветки (кальцеолария) оказывают тонизирующее действие, излечивают депрессию. От вида цветков с желтой и золотистой окраской (в первую очередь это хризантемы, пахистахис) уменьшается усталость глаз от работы на компьютере.

Многие цветоводы от-

вать от почти белой до фиолетовой, при этом зачастую создаются самые разнообразные и необычные сочетания. Так, успокаивающе действует не только обычная зеленая листва, но сочетание пурпурно-зеленых оттенков, которые присущи бегонии и драцене и сизо-пурпурных тонов, характерных для бриофиллюма. Светлая окраска листьев каланхоэ создает ощущение легкости, также действуют мирт, псидиум, эвкалипт. А вот пестро-окрашенные листья фиттонии и пилеи способствуют повышению работоспособности. Не случайно эти растения все чаще используют для



нее, если растения в группе расположены плотно. Когда же цветок

ные лучи, их яркость как бы гасится. Листья тропических и многих субтропических растений не меняют окраски в течение всего года. Исключение составляют молодые листочки в период активного роста.

На наше эмоциональное состояние оказывает даже форма кроны растений. Так, растения с раскидистой (циссус) и пирамидальной (кипарис, туя) кроной активизируют психическую деятельность. Успокаивают — растения с овальной (смоло-

Все эти советы не за-

на наше эмоциональное состояние. Медики и фитодизайнеры хором утверждают, что наиболее сильное воздействие при этом оказывает цвет. Окружающие нас цветы влияют на наше настроение и психику, воздействуя на наше подсознание, одни могут довести до нервного срыва, а другие, наоборот, — успокоить и умиротворить.

Искусством правильного подбора и сочетания растений занимаются особые специалисты — медицинские фитодизайнеры. Они озабочены тем, чтобы подобрать растения таким образом, чтобы цветы оказывали максимально благоприятное воздействие

Поэтому, подбирая комнатные цветы, необходимо знать, как цветовая гамма воздействует на наше психоэмоциональное состояние.

Так, фиолетовые, синие, голубые и зеленые тона успокаивают нервную систему. Композициями из синевато-голубоватых цветков хорошо любоваться вечером, перед сном. Это способствует мышечному расслаблению, а в дальнейшем к спокойному и легкому засыпанию.

Теплые красные, оранжевые, желтые тона наоборот помогают проснуться. Растения, имеющие цветки с ярко-красной окраской (цикламены, антуриумы и т. д.), возбуждают, бодрят,

ниги с розовыми цветками (это могут быть фиалки, бегонии, пеларгонии) устраняют грусть и меланхолию. Оранжевые цветки (кальцеолария) оказывают тонизирующее действие, излечивают депрессию. От вида цветков с желтой и золотистой окраской (в первую очередь это хризантемы, пахистахис) уменьшается усталость глаз от работы на компьютере.

Многие цветоводы отдают предпочтение декоративнолиственным комнатным растениям. Возможно, не случайно. Доведено: цветовая гамма листьев также играет не последнюю роль в улучшении нашего настроения. Цветовая гамма листьев может варьиро-

и драцене и сизоглобулы пурпурных тонов, характерных для бромелиад. Светлая окраска листьев каланхоэ создает ощущение легкости, также действуют мирт, псидиум, эвкалипт. А вот пестро окрашенные листья фиттонии и пилеи способствуют повышению работоспособности. Не случайно эти растения все чаще используют для оформления офисов и в производственных помещениях.

Располагая растения, следует учитывать, что восприятие оттенков листьев зависит от их расположения на побегах, а также от ветвления. Кроме того, листья выглядят темнее и однород-



нее, если растения в группе расположены плотно. Когда же цветок стоит свободно, хорошо освещен, то его листья кажутся светлее, оттенки их разнообразнее.

Приобретая цветы, следует знать: кожистые листья отражают лучи и при ярком свете кажутся более эффектными, а опушенные, наоборот, вбирают в себя солнеч-

оказывает даже форма кроны растений. Так, растения с раскидистой (цисус) и пирамидальной (кипарис, туя) кроной активизируют психическую деятельность. Успокаивают — растения с овальной (сморчуха, мяжник, калина лавролистная, самшит) и ампельной (пилея, традесканция) кроной.

Все эти советы не забывайте, расставляя цветы в комнате. Ведь они создают нам настроение, могут сделать нас счастливыми, помогут активно работать и отдыхать, или невольно навеют грусть или меланхолию.

Татьяна БОНДАРЕВА,
агроном

ВОПРОС — ОТВЕТ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОНИЗИРУЮЩЕЕ УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ИЗ КОРНЕЙ ПИОНОВ?

О. Г. Яковлева
Отвечает Г. Лазарева, врач.

В качестве целебного растения народная медицина ре-

комендует использовать пион уклоняющийся, именуемый в народе марьян корень, марьяна трава и сердечные ягоды. Применяемая часть у этого растения — корни, которые собирают осенью.

Корни пиона укло-

няющегося содержат около 10% сахара, до 78,5% крахмала, около 1,1% эфирного масла, гликозид салицин, а также танин и незначительное количество алкалоидов.

Из корней готовят водный настой, который не только облада-

ет успокаивающим действием. Он способствует повышению аппетита и кислотности желудочного сока, улучшает пищеварение. Настой корней применяют при различных желудочных заболеваниях, желтухе, женских болезнях,

эпилепсии и других нервных заболеваниях.

Способ применения несложный: 1 чайную ложку сухих корней нужно настоять в течение получаса в трех стаканах кипятка. После этого процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в

день за 10–15 минут до еды.

Однако следует помнить: внутреннее использование пиона уклоняющегося требует большой осторожности, поскольку растение (в том числе и его корни) считается сильно ядовитым.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

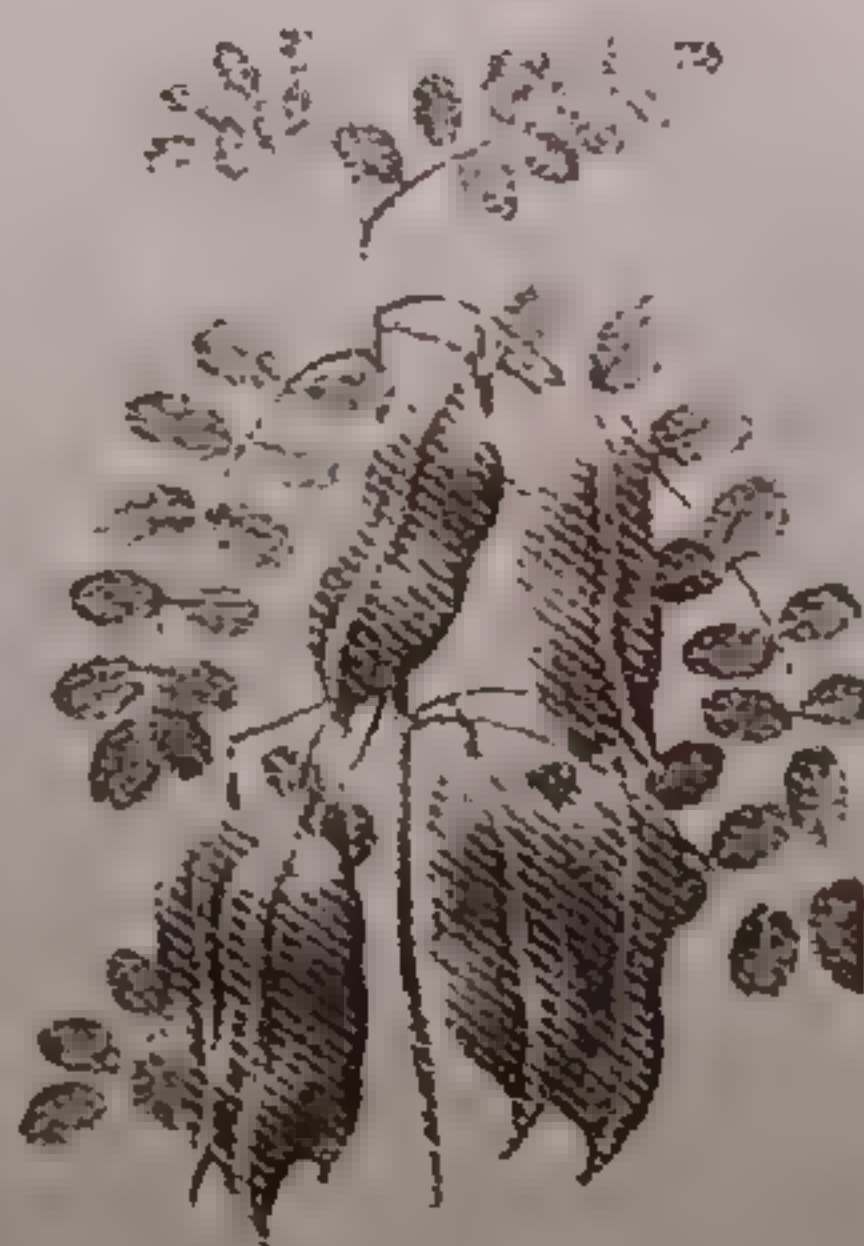
Пузырник восточный

Мне всегда были интересны малораспространенные культуры. Вот почему прошу рассказать о кустарнике, который прозван пузырником.

А. Комова

Среди декоративных пузырников особой известностью пользуются пузырник древовидный, пузырник средний и пузырник восточный. Именно последний является самым распространенным из перечисленных видов этих кустарников.

Пузырник восточный (*Coletea orientalis*) — оригинальный и изящный кустарник высотой от 1 до 2 метров. Его непарноперистые листья до 6 см длиной состоят из 7–9 серовато-зеленых листочков. Цветки оранжево-красные или красновато-бурые, мо-



тылькового типа. Плоды S-образно изогнуты, сначала они фиолетово-красные, затем бурые. В длину бобы достигают до 4 см, напоминая по форме рыбий пузырь.

Пузырник ценят за быстрый рост, нетребовательность к почвенному плодородию. Растение это засухоустойчиво, но светолюбиво, хорошо переносит условия города, поэтому его можно использовать для бордюра.

Пузырник декоративен во все периоды вегетации: сначала он привлекает красивой листвой, затем обильным и продолжительным цветением, а к началу осени удивляет вздутыми, пузырчатыми, полупрозрачными плодами. Именно вздувшиеся бобы являются основным украшением куста.

Для поддержания регулярного цветения и плодоношения культуры требует регулярного

удаления старых побегов. Применяется пузырник в одиночных и групповых посадках, небольших живых изгородях и опушках. Растение хорошо сочетается с белой акацией, гледичией и аморфой кустарниковой.

Пузырник можно размножать посевом семян весной или зелеными черенками летом.

Иван ХОНИН,
ассистент кафедры лесомелиорации СГАУ им. Н. И. Вавилова

**Совершенствуй тело
и ожидай судьбу...**

Восточное изречение

Смертельный «Чупа-чупс»

Любой врач-травматолог содрогается при виде маленького ребенка, сосущего такой популярный сейчас леденец на палочке. Эта умильная картина в мгновение ока способна превратиться в трагедию.

Медики всего мира отмечают рост травм дыхательных путей такими карамельками. Ребенок падает, и леденец вместе с палочкой входит в горло. Травма гортани самая малая цена за сладкое удовольствие. Часты случаи, когда леденец перекрывает дыхательные пути, приводя к удушью. Не редкость и вышибленные зубы. Стоит случайно задеть по торчащей изо рта палочке - и визит к стоматологу обеспечен. Опасны и жвачки, особенно много случаев, когда дыхательные пути забиваются ею при кашле. Запрещать сосать эти леденцы детям беспо-



лезно. Договоритесь с ними о том, что они не будут этого делать на ходу, а только в спокойной обстановке и сидя. Не давайте вашему ребенку жвачку, да и сами не жуйте, если простужены и кашляете.

Можно ли заставить себя спать?

Английские специалисты, изучавшие разные аспекты влияния шума на человека, поставили эксперимент: две группы испытуемых спали в одинаковых условиях - неподалеку от спящего раббота установка, имитировавшая звук пролетающего самолета.

Экспериментаторы пы такой предварительной беседы не проводили. Испытуемых не обра-

О хвойных ваннах

Моему ребенку от повышенной нервной возбудимости врач назначила ванны из хвойного экстракта или ванны с «натуральной» хвоей. Расскажите о действии этих ванн на организм человека.

И. Елисеева, г. Энгельс

Такие ванны назначают при повышенной нервной возбудимости, ревматических болях. Они благотворно действуют на дыхательные пути, способствуют выделению слизи, оказывают дезинфицирующее действие. Помогают хвойные ванны и восстановить силы после напряженной работы, вернуть свежесть и бодрость, выглядеть в праздничные дни «на все 100».

Для снятия усталости, отдыха и лечебных це-

лей, описанных выше, в теплую (35 - 37°C) воду на 250 - 300 литров всыпают 50 г порошка хвойного экстракта. Принимают по 15 - 30 минут ежедневно или через 2 - 3 дня. Курс лечения — 4-6 недель. Хвойные ванны издают приятный запах, несколько раздражают кожу.

Если экстракта в аптеке не оказалось, применяют хвою сосны или ели. Сначала готовят отвар. Берут свежие иглы, промывают, измельчают

или растирают в ступке. Массу в количестве 200 - 300 г обрабатывают вначале с небольшим количеством воды, потом разбавляют ее в 3-9-кратном объеме, кипятят 20-

40 минут и настаивают в течение 1 - 3 часов, процеживают через марлю и вливают в ванну.

Если вам нужно взбодриться, добавьте в воду 2 ст. ложки хвойного экст-

ракта. Лежа в ванне (а она должна быть теплой и недолгой — самое большее 3 минуты, более продолжительная, наоборот, расслабляет!), делайте массаж ног достаточно твердой волосяной щеткой кругообразными движениями (от ступней кверху), а после того как встанете, массируйте тело всегда в направлении к сердцу.



Лекарство, подаренное природой

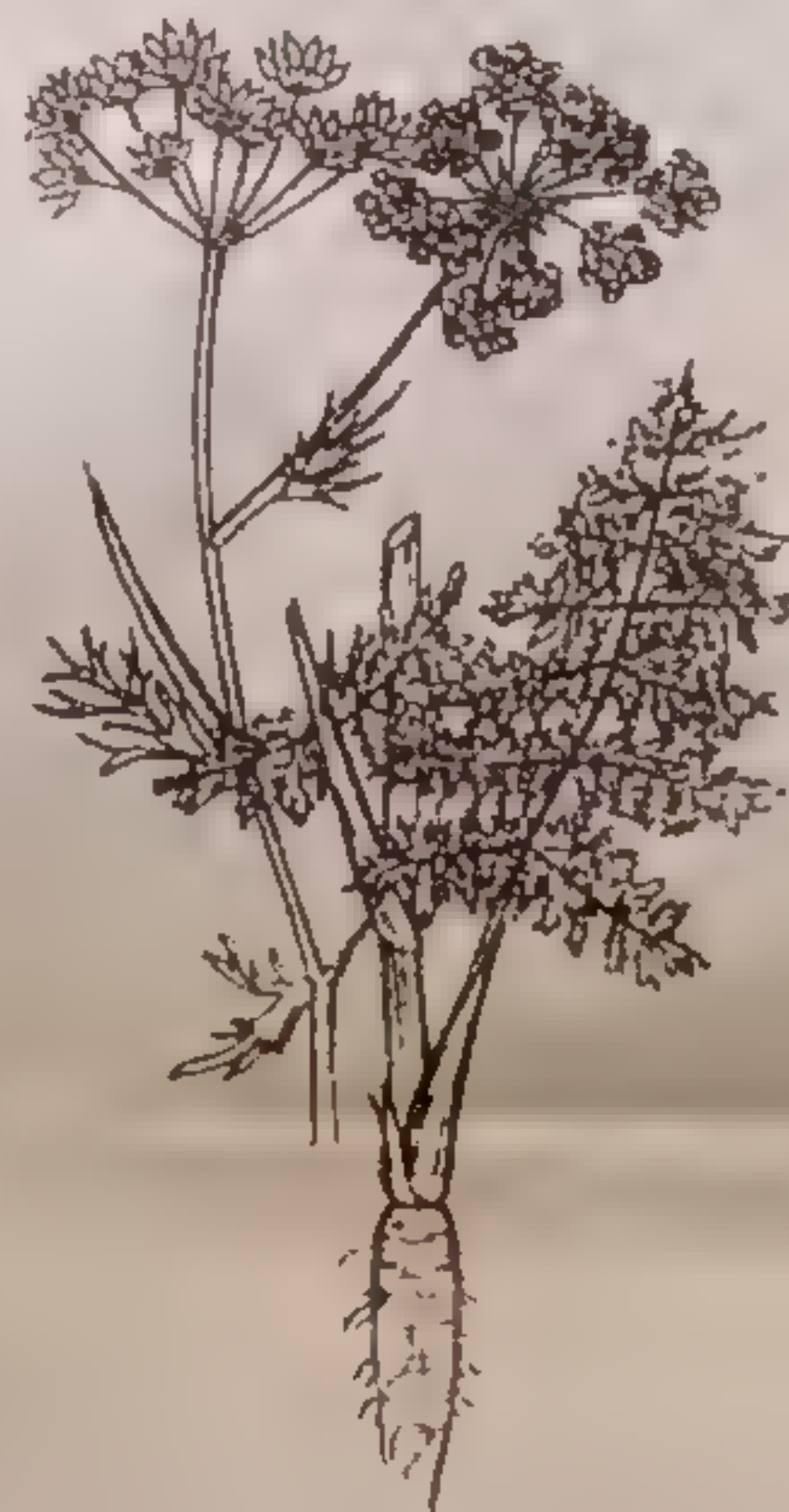
Лекарственный тмин

Для чего в продукты добавляют тмин?

Т. Кузнецова, г. Саратов

-Тмин (иначе анис, анис дикий полевой, козлонка) относится к семейству зонтичных. Это травянистое растение используется как лекарственное сырье. В его плодах содержится от 3 до 7% эфирного масла, 14 - 22 % жирного масла, белок, дубильные вещества, флавоноиды. Эфирное масло содержит 50% кетона карвона, который и придает плодам тмина специфический запах.

Установлено, что плоды тмина обладают желчегонным, легким послабляющим, спазмо-



способствует усилению отделения желчи и стимуляции секреции пищеварительных желез. Является ветрогонным средством при метеоризме и используется для уменьшения процессов брожения и гниения в кишечнике, для улучшения аппетита (как горечь), а также для уменьшения воспалительных процессов в верхних дыхательных путях, как отхаркивающее средство.

Помогает при вздутии живота у ребенка, связанном с повышенным газообразованием в кишечнике. Берут 1 столовую ложку плодов, варят в стакане кипятка в течение 5 - 10 минут,

Почему опасна неподвижность

«Движение - это жизнь» - эта популярная фраза известна многим, но не все догадываются, насколько она злободневна в наше время гиподинамии. А вот какой интересный эксперимент над животными провели ученые.

Подопытных кроликов держали в тесных клетках, ограничивших их подвижность. Исследование, проведенное через семь месяцев, показало, что за это время в структуре сердца животных произошли серьезные изменения: возник отек тканей, за-

Можно ли заставить себя спать?

Английские специалисты, изучавшие разные аспекты влияния шума на человека, поставили эксперимент: две группы испытуемых спали в одинаковых условиях — неподалеку от спящего рабочего установка, имитировавшая звук пролетающего самолета.

Экспериментаторы убеждали испытуемых первой группы не обращать внимания на шум и попытаться как можно лучше выспаться, а с испытуемыми второй груп-

пы такой предварительной беседы не проводили. К утру оказалось, что в первой группе зарегистрировано меньше реакций на звуковые помехи, чем во второй.

от 3 до 7% эфирного масла, 14 – 22 % жирного масла, белок, дубильные вещества, флавоноиды. Эфирное масло содержит 50% кетона карвона, который и придает плодам тмина специфический запах.

Установлено, что плоды тмина обладают желчегонным, легким послабляющим, спазмолитическим и антисептическим действием. Тмин относится к горечам, а горечи улучшают аппетит и процессы пищеварения, усиливают диурез, способствуют



отделению слизи и мокроты из дыхательных путей.

Тмин — хорошее тонизирующее средство при атонии и гипотонии мускулатуры кишечника, он

тальных процессов в верхних дыхательных путях, как отхаркивающее средство.

Помогает при вздутии живота у ребенка, связанном с повышенным газообразованием в кишечнике. Берут 1 столовую ложку плодов, варят в стакане кипятка в течение 5 – 10 минут, подслащивают сахаром и дают по чайной ложке 5 – 6 раз в день. Кроме того, можно поставить ребенку клизму из этого отвара, предварительно процеженного и приготовленного без сахара.

ликов держали в тестных клетках, ограничивших их подвижность. Исследование, проведенное через семь месяцев, показало, что за это время в структуре сердца животных произошли серьезные изменения: возник отек ткани клапанов, в ней уменьшилось число эластичных и увеличилось число плохо растяжимых волокон, ограничилась подвижность клапанов.

• Для вашего здоровья

Живая кровь растений — для вашего здоровья

Время, в которое мы живем — удивительно. Одновременно с развалом многих предприятий появляются удивительные открытия. Одно из таких — живой хлорофилл-комплекс. Сразу обращаясь к Л. П. Трусовой, представившей нам этот препарат.

— Что за странное название? Это экстракт целебных растений?

— Грубо говоря, да, но сделанный с помощью биокластерных технологий. Кластер — гроздь. Биокластерная технология позволяет из выжимки целебных растений всем ее молекулам собраться в виноградную гроздь. Консервантом для этих полезных веществ служит оливковое масло. Иначе целебные свойства не сохранишь!

— Стоимость хлорофилл-комплекса достаточно велика, а, судя по аннотации, в состав выжимки входят целебные травы, которые доступны многим — чабрец, спорыш, тысячелистник и другие. Ведь можно

самим приготовить спиртовой настой или отжать сок этих растений, смешать его с оливковым маслом и приготовить целебный настой в домашних условиях?

— Домашние настои вы будете, возможно, с удовольствием пить, но не ощутите практической пользы для здоровья. Во-первых, когда будете отжимать сок из этих растений, произойдет быстрое окисление, при котором распадаются микро- и макроэлементы и вы получите лишь тысячную часть полезных веществ. Во-вторых, спиртовой раствор не сохраняет хлорофилл. Вообще хлорофилл не является ни ле-



карственным препаратом, ни БАДом, а является энергетической пищей человека. Растения накапливают энергию солнца в своем соке, а вам достаточно лишь пяти-семи капелек хлорофилл-комплекса чтобы ваш организм работал как катализатор.

При приеме хлорофилл-комплекса в ближайшее время ощутите благоприятное воздействие на организм. Главная его особенность в том, что он ускоряет реакцию переноса кислорода в составе фермен-

тов. Поэтому сравнивать хлорофилл-комп-

лекс с чаем из мяты никак нельзя.

Нет возрастных ограничений в приеме препарата.

— Препарат рассчитан на обеспеченных людей?

— Нет! Если учесть, сколько денег человек несет в атеку, то дешевле себя поддерживать!

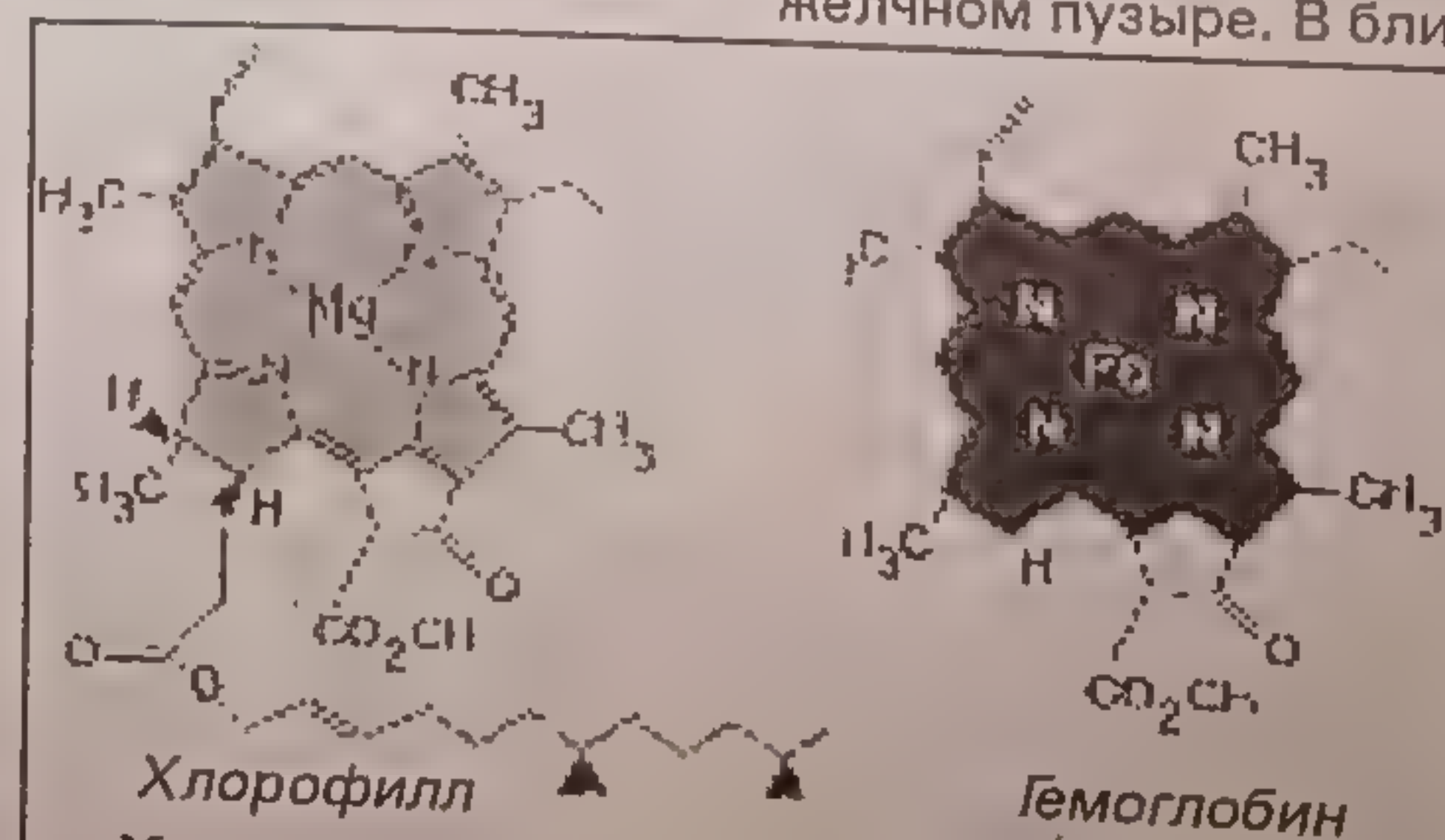
— В чем выражается его действие?

— Во-первых, начинает прекрасно работать желудочно-кишечный тракт. Через 4 – 6 месяцев у многих исчезают небольшие камни в желчном пузыре. В бли-

жайшее время повышается уровень гемоглобина в крови. Во-вторых, очень хорошо влияет хлорофилл комплекс на костно-мышечную систему: уменьшает проявления остеопороза, при регулярном применении исчезают боли при остеохондрозе. Есть люди, которые пропили хлорофилл-комплекс 3 – 4 месяца и забыли про псориаз. Употребляли препарат внутрь или смазывали пораженные участки кожи. Очень хорошо влияет на зрение, особенно у больных с заболеванием сетчатки. Необыкновенный эффект замечен у больных сахарным диабетом. Результаты подтверждают врачи.

Разработчик препарата — Г. Н. Шнитко, ученый-химик, имеющий 60 авторских свидетельств и патентов.

Если вас заинтересовал этот препарат — все справки вы можете получить по телефону 27 – 16 – 02 с 13.00 до 18.00.



Хлорофилл Гемоглобин
Химическая формула хлорофилла и гемоглобина, как видите, различается всего одним элементом

Ошибается тот, кто считает, что пост – лишь воздержание от пищи. Истинный пост – есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления.

Святитель Иоанн Златоуст

ВЕЛИКИЙ ПОСТ: ВО ЗДРАВЬЕ ДУШИ И ТЕЛА

Пост – не диета, не хобби и не повод временно поиграть в вегетарианство...

Постная жизнь

Пост – это религиозный обряд, подразумевающий не только воздержание от скоромной пищи, это духовная работа над собой.

Соблюдение поста – семь седмиц (недель) – значительно строже большинства рекомендуемых диетических систем. Нынешний Великий пост продлится до Пасхи, которая придется на 11 апреля. Прежде всего, следует понять: религиозность – не фанатизм, это дело сугубо добровольное, никто насильно никого поститься не заставляет. Человек – сам себе страж, не пытайтесь “играть” в христианство. Если вы решились держать пост, постарайтесь пройти испытание с честью.

Из предложенных рецептов приготовления постных блюд вы можете подобрать подходящие для вас, то есть те, что будут соответствовать условиям вашего (облегченного или строгого) поста. Если в рецептуре предусмотрено использование растительного масла, а усло-

вия всевозможные соевые продукты значительно разнообразят стол постящихся.

Воскресная лапша с грибами

Накануне замочить грибы и заранее приготовить постную домашнюю лапшу. Делают ее следующим образом: в подсоленную муку постепенно добавляя, помешивая, холодную воду. Должно получиться крутое тесто.

Когда оно загустеет, продолжайте месить руками. Тесто считается готовым, когда начнет отставать от рук. Его следует раскатать на тонкие пласты и оставить на столе на 20 минут. Когда тесто достаточно подсохнет, сверните пласты в трубочки и очень мелко нарежьте. После этого лапшу нужно разложить на деревянной доске и хорошо просушить. Если

щим образом. Отварите грибы, промойте и нарежьте. Обжарьте на растительном масле мелко нашинкованный лук. Все перемешайте. В кастрюлю с бульоном добавьте грибы, пережаренные с луком, лапшу, морковь, горошек. Доведите до кипения, но не кипятите. Готовый суп посыпьте зеленью.

На 50 г сушеных грибов – 1 луковица, 2 моркови, 1 стакан муки, 3 ст. л. растительного масла, грибной бульон из кубика, зеленый горошек, соль.

Суп из тертых овощей с чесночной икрой

Очищенные овощи нарежьте кубиками и сварите в подсоленной воде до мягкости. Затем протрите их сивоз сито, залейте кипящей водой или бульоном.

Добавьте измельченный на терке сырой картофель, соль, перекаленное растительное масло и проварите все вместе еще 8–10 минут.

К супу подайте с черным хлебом чесночную икру. Готовят ее так. Ра-

Для сохранения чистоты души и тела недостаточно одного воздержания в пище, если к нему не будут присоединены и прочие добродетели душевные.

Преподобный Кассиан Римлянин



но нужно тщательно промыть). Картофель сварите, остудите и нарежьте кубиками. Соедините все подготовленные ингредиенты с консервированным зеленым горошком и мелко нашинкованным луком. Использовать можно как зеленый, так и репчатый. Посолите и заправьте соевым соусом или растительным маслом. Тщательно перемешайте. Выложите готовый салат горкой в салатник, залейте соевым соусом и украсьте зеленью.

На 500 г маринованных грибов – 300 г лука, 1 крупная сырая морковь, 250 г соевого соуса, 2 картофелины, 1 баночка зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

подсоленной воде, чтобы стал рассыпчатым. Смешайте с поджаренными овощами, по вкусу посолите и приправьте специями. Наполните кабачки фаршем. Выложите на противень, полейте соевым или томатным соусом и запеките в духовке.

Таким же образом можно приготовить и свеклу, вынув из неё сердцевину и придав форму бочонка. В качестве начинки в этом случае подойдет и чисто овощной фарш из мелко нашинкованной моркови. Ее можно поджарить на растительном масле, а затем смешать с консервированным зеленым горошком.

На 1 кг кабачков или свеклы – 100 г риса, 2 ст.

В Великий пост церковный устав повелевает употреблять растительное масло только по субботам и воскресеньям, а также в дни памяти самых почитаемых святых, приходящиеся на Великий пост. Рыба разрешается только в праздники Благовещения и в Вербное воскресенье. В остальные дни – растительная пища (зёрна, овощи, грибы, орехи и сухофрукты) без масла. Первые и последние дни поста следует проводить особенно строго, по возможности совсем обходиться без пищи.

Послабление делается для малолетних, престарелых и больных, путешествующим. Возможен пост с послаблением, но он должен быть одобрен вашим пастырем.

бавьте зелень.

На 500 г моркови – 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, половина ч. л. молотого тмина. Красный перец и зелень – по вкусу.

Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву нарезать небольшими кусками. Положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала их. Тушить на медленном огне, пока тыква не станет мягкой, и приготовить из неё пюре, добавив муку и соль. Дать настояться

сильно никого постыдиться не заставляет. Человек — сам себе страж, не пытайтесь "играть" в христианство. Если вы решились держать пост, постарайтесь пройти испытание с честью.

Из предложенных рецептов приготовления постных блюд вы можете подобрать подходящие для вас, то есть те, что будут соответствовать условиям вашего (облегченного или строгого) поста. Если в рецептуре предусмотрено использование растительного масла, а условия поста этого не допускают, приготовьте блюда без него, заменив жидким мучным или соевым соусом. Появившиеся в последнее вре-

в подсоленную муку постепенно добавлять, помешивая, холодную воду. Должно получиться крутое тесто.

Когда оно загустеет, продолжайте месить руками. Тесто считается готовым, когда начнет отставать от рук. Его следует раскатать на тонкие пласты и оставить на столе на 20 минут. Когда тесто достаточно подсухнет, сверните пласты в трубочки и очень мелко нарежьте. После этого лапшу нужно разложить на деревянной доске и хорошо просушить. Если не используете её по назначению, то можно отложить на хранение. Делают это в сухом месте в полотняных мешочках.

Суп готовят следую-

Овощи с чесночной икрой

Очищенные овощи нарежьте кубиками и сварите в подсоленной воде до мягкости. Затем протрите их сквозь сито, залейте кипящей водой или бульоном.

Добавьте измельченный на терке сырой картофель, соль, перекаленное растительное масло и проварите все вместе ещё 8–10 минут.

К супу подайте с черным хлебом чесночную икру. Готовят её так. Разотрите с солью головку чеснока. Добавьте стакан поджаренных и растолченных очищенных тыквенных семечек и корочку размоченного в воде и отжатого белого хлеба. Заправьте массу по вкусу растительным маслом.

На 1,5 л воды или овощного бульона — 200 г картофеля, 200 г самых разных овощей (белые коренья, капусту, морковь, репу и т.д.)

Грибной салат

Морковь натрите на крупной терке и слегка обжарьте на растительном масле. Крупно нарежьте маринованные или соленые грибы (соленые предварительно

кованным луком. Используйте можно как зеленый, так и репчатый. Посолите и заправьте соевым соусом или растительным маслом. Тщательно перемешайте. Выложите готовый салат горкой в салатник, залейте соевым соусом и украсьте зеленью.

На 500 г маринованных грибов — 300 г лука, 1 крупная сырая морковь, 250 г соевого соуса, 2 картофелины, 1 баночка зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, соль, перец, растительное масло.

Фаршированные овощи

Очистите кабачки от кожицы. Нарежьте их поперек на кусочки длиной около 4–5 см. Ложечкой удалите часть мякоти с семенами. Подготовленные ломтики отварите в чуть подсоленной воде до полуготовности.

Для фарша мелко нарежьте морковь и лук. Все вместе спассеруйте на хорошо прогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Добавьте помидоры (томатную пасту) и продолжайте тушить, пока заправка не станет однородной и достаточно густой. Рис отварите в

или томатным соусом и запеките в духовке.

Таким же образом можно приготовить и свеклу, вынув из неё сердцевину и придав форму бочонка. В качестве начинки в этом случае подойдет и чисто овощной фарш из мелко нашинкованной мор-

кови. Ее можно поджарить на растительном масле, а затем смешать с консервированным зеленым горошком.

На 1 кг кабачков или свеклы — 100 г риса, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров. Растительное масло, соевый соус, зелень, соль, перец — по вкусу.

Морковный салат

Очистите морковь и натрите тонкими кружочками. Очистите чеснок и разомните. Морковь поварите 10 минут, пока она не станет мягче, в самом конце бросьте в кипяток чеснок. Воду слейте, а морковь выложите в салатницу и залейте соусом. Для этого смешайте лимонный сок, растительное масло, тмин, красный и душистый перец. Полейте этим соусом теплую морковь. Салат охладите и до-

вина 4. л. молотого тмина. Красный перец и зелень — по вкусу.

Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву нарезать небольшими кусками. Положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала их. Тушить на медленном огне, пока тыква не станет мягкой, и приготовить из неё пюре, добавив муку и соль. Дать настояться 15 минут. На разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, ложкой сформировать небольшие оладушки. На поверхность каждого быстро выложить ягоды или ломтики яблок. Когда нижняя часть оладий поджарится, аккуратно перевернуть их и подрумянить с другой стороны. Готовые оладьи выложить на блюдо, полить растительным маслом и посыпать сахарной пудрой. Подавать горячими с медом и вареньем.

Для теста: 5 ст. л. (с горкой) муки, 500 г тыквы; соль, сахар, растительное масло — по вкусу.

Для начинки: любые ягоды (мороженые или из варенья), 3 ст. л. сахара.

Лиза АНДРИАНОВА

Воскресные пирожки

Вымесите тесто из муки, теплой воды (можно добавить соевое молоко), растительного масла, соли и пакетика сухих дрожжей. Поставьте подходить в теплое место. Пусть оно подойдет дважды. После этого можно готовить пирожки, используя для начинки грибы с рисом и луком; капусту тушеную с рисом и луком; картофельное пюре с жареным луком, распаренный изюм с тушеной морковью, орехами и сахаром; курагу и яблоки или любое густое варенье.

Для теста: 1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 0,5 стакана растительного масла, чайная ложка соли, пакетик сухих дрожжей.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Лечебный «чай» без чая

Все мы знаем о пользе чая — обычного черного и зеленого. Но не менее полезны и целебные чаи травяные. Их использовали испокон веков, задолго до появления напитков из Китая, Индии и Шри-Ланки.

Напитки из трав, плодов, семян, побегов удобны еще потому, что его составляющие можно собирать в собственном саду, на огороде или во время походов в лес. В крайнем случае,

зайти в аптеку.

Чай против склероза

Вариант первый

Морковь, семена — 1 ч, Боярышник, плоды — 2 ч, Шиповник — 1 ч, коричный.



плоды — 1 я, Арония черноплодная, плоды — 1 ч.

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Кипятить 3 минуты, после

чего настоять в течение 3 часов и процедить. Принимать по 100 г 6 раз в день. Рекомендуются при склерозе, плохой памяти, сердечной слабости, пониженной кислотообразующей функции желудка, перебомах в работе сердца, авитаминозе.

Вариант второй

Клевер, цветки — 5 ч, Одуванчик, корни — 2 ч, Вероника, трава — 1 ч, Душица, трава — 1 ч,

Мята перечная — 3 ч.

6 столовых ложек сбора заваривают в 2 л кипятка. Настаивают не менее получаса. Пить следует в течение 24 дней равными порциями, не менее 6 раз в сутки. После этого прием следует сократить до 3 раз в день. Курс лечения — 6 месяцев.

Такой состав травяного чая рекомендуется престарелым людям с выраженным атеросклерозом.

Чай, растворяющий камни

Корнеплоды моркови мелко порезать, слегка поджарить, а лучше посушить. Заваривать как обычный чай, настояв в течение часа. Морковный чай применяют в качестве мочегонного средства. Кроме того, напиток помогает растворять камни, особенно в мочевом пузыре.

Адель ЮСУПОВА

Продаю

Продается дом 52 кв. м, есть газ, вода, надворные постройки, баня, 15 соток земли, лес рядом. Адрес: 412616, Сар. обл, Б-Карабулакский р-н, с. Лесная Нееловка, ул. Луговая, д. 24. ***

Продается дом со всеми удобствами, есть вода, погреб, баня, сарай, гараж 5 x 10 высокий, кирпичный, теплица 13 x 19 под стеклом, участок земли 10 соток. Тел.: (8 -

Во всех киосках «Роспечати» появился в продаже «Лунный посевной календарь на 2004 год».

Стоимость календаря 4 рубля. Приглашаются распространители на выгодных условиях.

**Вниманию**

владельцев любых форм собственности!

Отдел вневедомственной охраны при УВД Волжского района г. Саратова предлагает услуги

По физической охране объектов,

а также охране личного имущества граждан и организаций, ювелирных изделий, ценных бумаг (в депозитарии)

Вы будете спокойны за вверенное нам имущество!

Обращаться: т. 78 - 37 - 33 (с 9 до 18 ч.), 78 - 37 - 37 (круглосуточно), ул. Соколовгородская, д. 8а

260) 364 - 15, г. Красный Кут, Сар. обл. ***

Продается дом, 56 кв. м, 200 м от Волги, есть газ, АГВ, ванна, туалет, слив, надворные постройки, сад - 17 соток. Тел.: 7 - 81 - 77 в г. Вольске. ***

Продается кирпичный дом, 140 кв. м, с подвальным помещением, со всеми удобствами, 2 подъезда, хозпостройки, плод. сад, огород 10 соток, гараж, душ, рядом Волга. Тел.: (8 - 296) 2 - 16 - 93.

Продается дом 35 кв. м, 20 соток земли, сад, газ, отопление, погреб, сарай, дом обшит кирпичом, рядом лес, река, пруд, автомобильная остановка, магазин, цена договорная.

Вниманию

владельцев любых форм собственности!

Отдел вневедомственной охраны при УВД Волжского района г. Саратова предлагает услуги

По пультовой охране объектов и квартир граждан

Покидая квартиру на время отпуска или отправляясь на дачу, вы не будете переживать за сохранность своего имущества!

Обращаться: т. 78 - 37 - 30 (с 9 до 18 ч.), 78 - 37 - 37 (круглосуточно), ул. Соколовгородская, д. 8а

Тел.: 336 - 866, после 18 ч. ***

Продается участок у Волги, Рахловка-2, в кооперативе «Парус», 7 соток, плодоносящий сад, до ост. электрички 5 - 7 мин. Тел.: 20 - 91 - 24. ***

Продается газовая плита «Космос».

ной черной смородины. Тел.: 92 - 60 - 73. ***

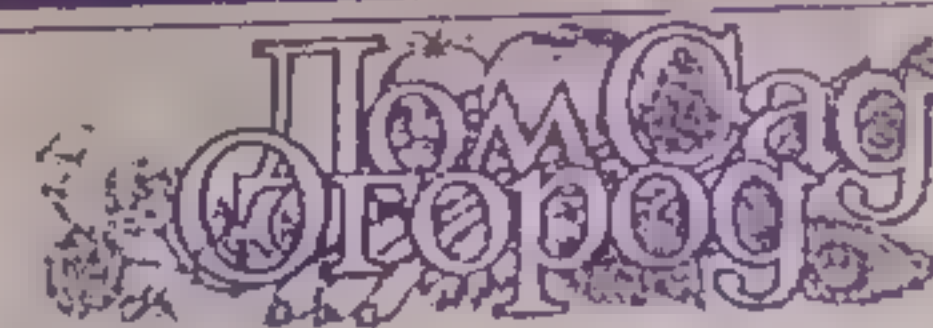
Продаю платяевой двухстворчатый шкаф, недорого. Тел.: 92 - 60 - 73. ***

Продам коляску и мотоциклу «Ява», б/у, цена 300 руб. Тел.: (8 - 248) 4 - 31 - 48, с. Николаевка, Самойловского р-на. ***

Продам автомобиль Волга, ГАЗ - 31029, 1993 г/в, цвет черный, или ме-

ню на автомобиль «Нива»: Тел.: (8 - 248) 4 - 31 - 48, с. Николаевка, Самойловского р-на. ***

Продаю ГАЗ - 21 (Волга). Адрес: 412341, Сар. обл, Балашовский р-н, с. Хоперское, ул. Набережная, д. 47.



Ф. И. О. _____

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет)

Вырезать и отправить по адресу: 410601, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

Купон бесплатного объявления

211) 4 - 09 - 71, в Энгельсе. ***

Продается участок под застройку в г. Энгельсе, ул. Покровская, 9 соток, коммуникации подведены, все документы готовы. Тел.: (8 - 211) 5 - 74 - 64, 9 - 23 - 16, в Энгельсе. ***

Продаются комнатные цветы фиалки, различных сортов, элитных, цветущих, недорого. Тел.: 22 - 38 - 59. ***

Продаю комнатные цветы: фиалки, монстера, бегония, диффенбахия, кактусы и др, недорого. Тел.: 28 - 30 - 99, вечером. ***

Продается два приватизированных участка в Курдюме, рядом с остановкой. Тел.: 23 - 62 - 50. ***

Продается алюминиевая теплица, заводского изготовления (каркас), два входа, три люка, размер 2,5 x 3 м. Цена договорная, можно под лет-

нее кафе. Тел.: 31 - 52 - 67. ***

Продается дачный участок, 4 сотки на р. Грязнухе, рядом новый мост, вода, свет, плодоносящий сад, залит фундамент под строительство дома, цена 7 тыс. руб. Тел.: (8 - 211) 98 - 0 - 66, в Энгельсе. ***

Продается дачный участок, 6 соток на р. Волге, район «Сочи», с. Генеральское, рядом новый мост, плодоносящий сад, вода, свет, газ, цена 20 тыс. руб. Тел.: (8 - 211) 98 - 0 - 66, в Энгельсе. ***

Продаю саженцы винограда комплексно-устойчивых сортов. Тел.: 43 - 02 - 72. ***

Реализую саженцы винограда новейших сортов. Тел.: (8 - 211) 6 - 41 - 91, А.А. Цуканов, в Энгельсе. ***

Продаю клубнику, черную и красную смо-

родину, крыжовник, виноград. Тел.: 29 - 05 - 27, Наташа. ***

Продаю районированный посадочный материал гладиолусов. Новинки, экзотика, классика, срезка. Фотокаталог. Тел.: 51 - 77 - 86, после 17 ч, в вых. в любое время.

Куплю

Куплю для себя дом в г. Саратове, желательно с землей, отоплением АГВ или центральное, вода, газ или 2-комнатную квартиру, в любом районе, недорого, рассмотрю любые предложения. Тел.: 28 - 30 - 99, после 18 ч, Юля.

Меняю

Меняю золотой ус на индийский лук, плоды шиповника, боярышника или продам. Тел.: (8 - 211) 6 - 10 - 83, в Энгельсе.

Разное

Обрезка плодовых деревьев и кустарников. Тел.: 50 - 93 - 55. ***

Ремонт, сборка, перетяжка мебели, наклейка потолочных покрытий

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ

Обращаться: т. 78 - 37 - 30 (с 9 до 18 ч.),
78 - 37 - 37 (круглосуточно),
ул. Соколовгородская, д. 8а

Тел.: 336 - 866, после 18 ч.

Продается участок у Волги. Расловка-2, в кооперативе «Парус», 7 соток, плодоносящий сад, до ост. электрички 5 - 7 мин. Тел.: 20 - 91 - 24.

Продается газовая плита «Карпаты», 4-конфорочная. Тел.: 20 - 91 - 24.

Продаю лодки «Казанка-6», «Малютка-2», моторы «Ветерок-8», «Вихрь-25», «Нептун-23», тент на «Прогресс-2». Тел. в Энгельсе: (8 - 211) 4 - 59 - 59, после 18 ч.

Продаю однолетние саженцы карликовых яблонь: ГолдСпур, Джанголд, Старкринсон, Спартан, и др. и крупноплод-

ную на автомобиль «Нива». Тел.: (8 - 248) 4 - 31 - 48, с. Николаевка, Самойловского р-на.

Продаю ГАЗ - 21 (Волга). Адрес: 412341, Сар. обл, Балашовский р-н, с. Хоперское, ул. Набережная, д. 47.

Продается в Балашовском р-не, с. Б. Мелик 15 соток приватизированной земли. Документы на строительство готовы. Адрес: 412341, Сар. обл, Балашовский р-н, с. Хоперское, ул. Набережная, д. 47.

Продается дача, р-н «Шумейки», 2-этажный дом, плодоносящий сад, ухоженный, вода, свет, цена 100 т. руб. Тел.: (8 -

Продается два приватизированных участка в Курдюме, рядом с останковкой. Тел.: 23 - 62 - 50.

Продается алюминиевая теплица, заводского изготовления (каркас), два входа, три люка, размер 2,5 x 3 м. Цена договорная, можно под лет-

нограда комплексно-устойчивых сортов. Тел.: 43 - 02 - 72.

Реализую саженцы винограда новейших сортов. Тел.: (8 - 211) 6 - 41 - 91, А.А. Цуканов, в Энгельсе.

Продаю клубнику, черную и красную смо-

меняю золотой ус на индийский лук, плоды шиповника, боярышника или продам. Тел.: (8 - 211) 6 - 10 - 83, в Энгельсе.

Разное

Обрезка плодовых деревьев и кустарников. Тел.: 50 - 93 - 55.

Ремонт, сборка, перетяжка мебели, наклейка потолочных покрытий. Тел.: 78 - 83 - 17.

Ученый-плодовод предлагает свои услуги по обрезке плодово-ягодных культур и винограда, посев газона, дизайн, уход. Тел.: (8 - 211) 2 - 01 - 67, в Энгельсе.

Консультации и квалифицированная помощь по обрезке плодовых деревьев по тел. 92 - 90 - 76. Евгений Егорович, кандидат с.-х. наук.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ

СЕМЕНА

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО НАШИХ СЕМЯН ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАШИ СТАБИЛЬНО ВЫСОКИЕ УРОЖАИ

ИЗВЕСТНЫЕ
СОРТА
И
 ГИБРИДЫ

SEMINIS

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПО ЮГУ РОССИИ - АГРОФИРМ «СЕММИРА»

Все достижения мировой селекции

Российским овощеводам

ТОМАТОВ Рио-гранде, Тая F1, Сан райз F1, Рио фуего, Каспар F1 и др.
КАПУСТЫ Пандион F1, Термес F1, Ринда F1
ОГУРЦОВ Маринда F1, Маша F1, Герман F1
МОРКОВИ Шансон, Рекс АРБУЗА Кримсон свит

ООО «Семена - семинис»
г. Саратов, ул. Московская, д. 107,
офис 7. Тел./факс: 27 - 49 - 31.

ВОПРОС - ОТВЕТ

У МЕНЯ ПРОБЛЕМА С АБРИКОСОМ. НЕ ПОЛУЧАЮ УРОЖАЙ УЖЕ ДВА ГОДА. ЦВЕТЕТ ОБИЛЬНО, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАВЯЗЬ, НО ЗАТЕМ, КОГДА ПЛОДЫ ДОСТИГАЮТ РАЗМЕРА СО СПЕЛУЮ КОСТОЧКУ, ОПАДАЕТ. ВОЗМОЖНО, Я НЕПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЮ ЗА АБРИКОСОМ?

В.Т. Глазунова,
г. Балаково,

Саратовская область
Отвечает И.А. Пожидаев, руководитель школы садоводов в ДК «Химик».

Нет ничего удивительного в том, что в прошлом году, после суровой зимы, у вас не было урожая абрикосов. Возможно, цветочные почки подмерзли еще зимой.

В большинстве же случаев цветочные

почки абрикосов в Саратовской области повреждаются от возвратных весенних заморозков. При этом сил у абрикоса может хватить на появление небольшой завязи, но затем она опадает.

Мало кто из любителей абрикосов обращает внимание на то, что у нас растет в основном сеянец абрикоса (то есть саженец,

выращенный из косточки), а не сортовой абрикос. В Саратовской области нет районированных сортов абрикосов. Но при этом хорошо себя зарекомендовали сорта абрикоса, выведенные на других станциях садоводства. Это сорта Олимп, Летчик, Северный Триумф (обратите внимание: Северный триумф отбора Еван-

желисты, а не Карева). Сортовые абрикосы имеют большую устойчивость к возвратным весенним заморозкам. Для повышения урожая абрикоса необходимо проводить июньскую обрезку. Для этого надо в середине июня укоротить все появившиеся побеги наполовину или на одну треть. Только таким образом вы сможете обеспечить

лучшие условия для закладки цветочных почек будущего урожая.

Абрикос нуждается в поливе не так как яблоня, груша и слива. За сезон в условиях нашей области ему достаточно 2 - 3 поливов. Не требователен к почве, хотя замечено, что лучше растет и плодоносит на опоке, и хуже - на глинистой.

Учредитель газеты:
ООО
«Дом Сад. Огород»

Газета отпечатана с готовых форм в ГУП «Саратовской области "РИК "Полиграфия Поволжья". Г. Саратов, ул. Свободная, 10, тел. 89 - 30 - 33.

Редактор —
Людмила
ДУБОВИЦКАЯ

Материалы подготовлены:
Н. Алешиной,
И. Сергеевой

Выпускающий редактор
Юлия Анисимова

Адрес для писем:
410601
г. Саратов,
а/я 1560

Номер сдан в печать 4.03.2004 г.

Номер сверстан в компьютерном центре «Дом.Сад.Огород»

Тираж 10650
Заказ 1202

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
53734
для пенсионеров —
32260

Газета зарегистрирована 14 августа 1999 года. Свидетельство о регистрации № СР-0145

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена.

Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений.

Адрес редакции:
г. Саратов,
ул. Волжская, 21
(вход с улицы Некрасова, напротив остановки троллейбуса №2, идущего в сторону ж/д вокзала)

Телефон
23 - 57 - 22

В номере:

Прививка черенком.
Прививка в расщеп
Стр. 3

Подчерпка
рассады
Стр. 4

Зачем комнатным цветам
нужен дренаж?
Стр. 5

Восточные
спялости
Стр. 7

№6 (266),
март, 2004 г.

Цена в розницу
4 руб. 50 коп.



Газета для садоводов, огородников и тех, кто любит домашний уют

Уважаемые читатели!

Вы неоднократно задавали вопросы, почему не была объявлена досрочная подписка на газеты "Дом.Сад.Огород" и "Добрый доктор в Саратове"? Постараемся по возможности полно ответить на этот вопрос.

После двукратного взлома оконных решеток в помещении редакции и кражи оргтехники мы обращались во властные структуры города и области, к депутатам всех уровней с просьбой о помощи.

Соответствующие письма были направлены: ДЕПУТАТАМ ГОСДУМЫ В. В. ВОЛОДИНУ и В. Ф. РАШКИНУ – остались БЕЗ ОТВЕТА.

ГУБЕРНАТОРУ Д. Ф. АЯЦНОВУ – получена ОТПИСКА за подписью министра информации И. В. Никифорова, предложившего принимать участие в конкурсах. Хотя незадолго до этого им же оставлен без внимания социальный проект газеты, выставленный на конкурс "Моя профессия - садовод".

В результате безразличия к социально значимой, но не участвующей в политических баталиях прессе вышеназванными и другими облеченными властью лицами перестала существовать любившаяся детям "Газетка деткам".

Землиника ПЛЮС ТОМАТЫ...

Ученые заметили, что при возделывании земляники и томатов на одной грядке обе культуры дают более высокий урожай. Вероятно, это происходит потому, что листья и корни томатов выделяют фитонциды и другие вещества, которые отпугивают вредителей, препятствуют развитию болезней на землянике, защищают ее от прямых солнечных лучей, тем самым предотвращают испарение влаги из почвы. При таком способе выращивания совместных

СЕКРЕТЫ КОРЕЙСКОГО ЛУКА

Многие помнят, что во времена не столь далекое не к нам овощи самые разные завозили, а у нас, на наших саратовских землях выращивали, а потом продавали тут же. Например, в Энгельсском районе корейцы лук выращивали. Да какой отменный лук был! А выращивали его корейцы из семян.

Самый главный секрет успеха, который подсмотрела одна из наших читательниц – семена эти они сажали очень рано, как только снег с полей сойдет. А потом не ле-



Ученые СГАУ: вопреки предсказаниям урожай будет...

Провожая год Козы, столичный агроастролог Светлана Рогинец огорошила садоводов и огородников всей страны, сделав весьма неутешительный прогноз, который отнял у нас надежду на предстоящий урожай. Так, она предсказывает, что в этом году «парша будет править бал». Подскажите, как уберечь деревья от подобной напасти?

В. Заикина и др.

По просьбе наших читателей, которые также обеспокоены неблагоприятным прогнозом на урожай, пришлось для начала обратиться к статье «Сатурн и Рак – дачникам напряг». Суть ее такова: Сатурн вошел в созвездие Рака, а такое положение звезд и планет в 2004 году неблагоприятно для сельскохозяйственных культур. В предстоящем сезоне нам рекомендуется воздержаться от посадок неустойчивых к парше саженцев, не экспери-

ментировать, не заниматься прививками, потому что они будут плохо приживаться.

Весна вступила в свои права, а с ней наступает время сезонных работ. Так что же нам делать и что сажать? С этим вопросом мы обратились к Галине Викторовне КОНДРАТЬЕВОЙ – известному саратовскому селекционеру, доценту кафедры плодоовощеводства и виноградарства СГАУ им. Н. И. Вавилова. И вот что она посоветовала.

«Верить или не верить агроастрологам – личное дело садовода. На мой взгляд, приживаемость прививок зависит не от вхождения Луны в тот или иной знак Зодиака, а от способа и от срока их проведения. При этом каждой породе и культуре присуща своя оптимальная приживаемость.

Для яблони лучше проводить прививку черенком за кору. Оптимальное время для этого – период бутонизации и цветения сада, когда идет интенсивное сокодвижение и кора легко отстает. Это май месяц. На вишне и других косточковых лучше выбрать другие способы – вращивание или улучшенную копулировку. Проводят их до сокодвижения. В зависимости от погодных условий это апрель-май. Главное: освоить правила прививки, практиковаться и все по-

лучится.

– В наших садах парша – частый, хотя и нежеланный «гость». Но, выходит, в этом году следует совсем отказаться от посадки саженцев, если им уготована столь печальная участь?

– Проблемой грибных заболеваний ученые-селекционеры обеспокоены уже не одно десятилетие. И надо отдать дань селекционерам нашей страны: в последние годы появилось много сортов, устойчивых к заболеванию не только паршой.

В промышленном садоводстве сейчас уже не закладываются сады, которые повреждаются паршой. Саратовские агрономы к этой проблеме давно относятся серьезно. В районированном сортименте в нашей области только Бельфлер-китайка, Россошанское полосатое, Кортланд и

Беркутовское неустойчивы перед паршой. Остальные сорта, прежде всего – новые и районированные в последние годы, при правильной агротехнике способны справиться с грибной инфекцией.

Поэтому садоводам-любителям могу посоветовать одно: выбирайте сорт, устойчивый к грибным заболеваниям.

– А что делать тем садоводам, у которых сад старый и сорта неустойчивы к парше и другим грибным заболеваниям?

Прежде всего, заблаговременно позаботиться о своих деревьях. С паршой желательно начинать борьбу уже с осени. После листопада нужно было провести искореняющее опрыскивание 7%-ным раствором мочевины (700 г на 10 л воды). Если по каким-то причинам садоводы не успели сделать это осенью, постарай-

тесь провести опрыскивание ранней весной, пока не начали распускаться почки.

Мочевина спасет не только плодовые деревья, но и кустарники – смородину, крыжовник, малину – от присущих им грибных заболеваний. В борьбе со сферотеккой на крыжовнике можно вспомнить старый народный способ – ранневесеннее опрыскивание кустов горячей водой.

Чтобы деревья не болели, важно следить за погодой. Такие наблюдения помогут вовремя провести все необходимые профилактические мероприятия по защите сада. Если к лету будут складываться неблагоприятные климатические условия, обработку деревьев против парши следует повторить, используя для этого необходимые фунгициды.

Беседовала
Наталья АЛЕШИНА

Советы по формированию кроны и обрезке плодовых деревьев

Обрезка плодовых деревьев – сложный агротехнический прием, требующий определенных знаний строения и развития плодового дерева.

Многолетние опыты, проведенные на Саратовской опытной станции садоводства, показывают, что обрезка может быть эффективной

ции кроны деревьев на своем участке – решает

садовод самостоятельно. На опытной станции садоводства прошла проверку и хорошо себя

ДЕЛА СЕЗОННЫЕ

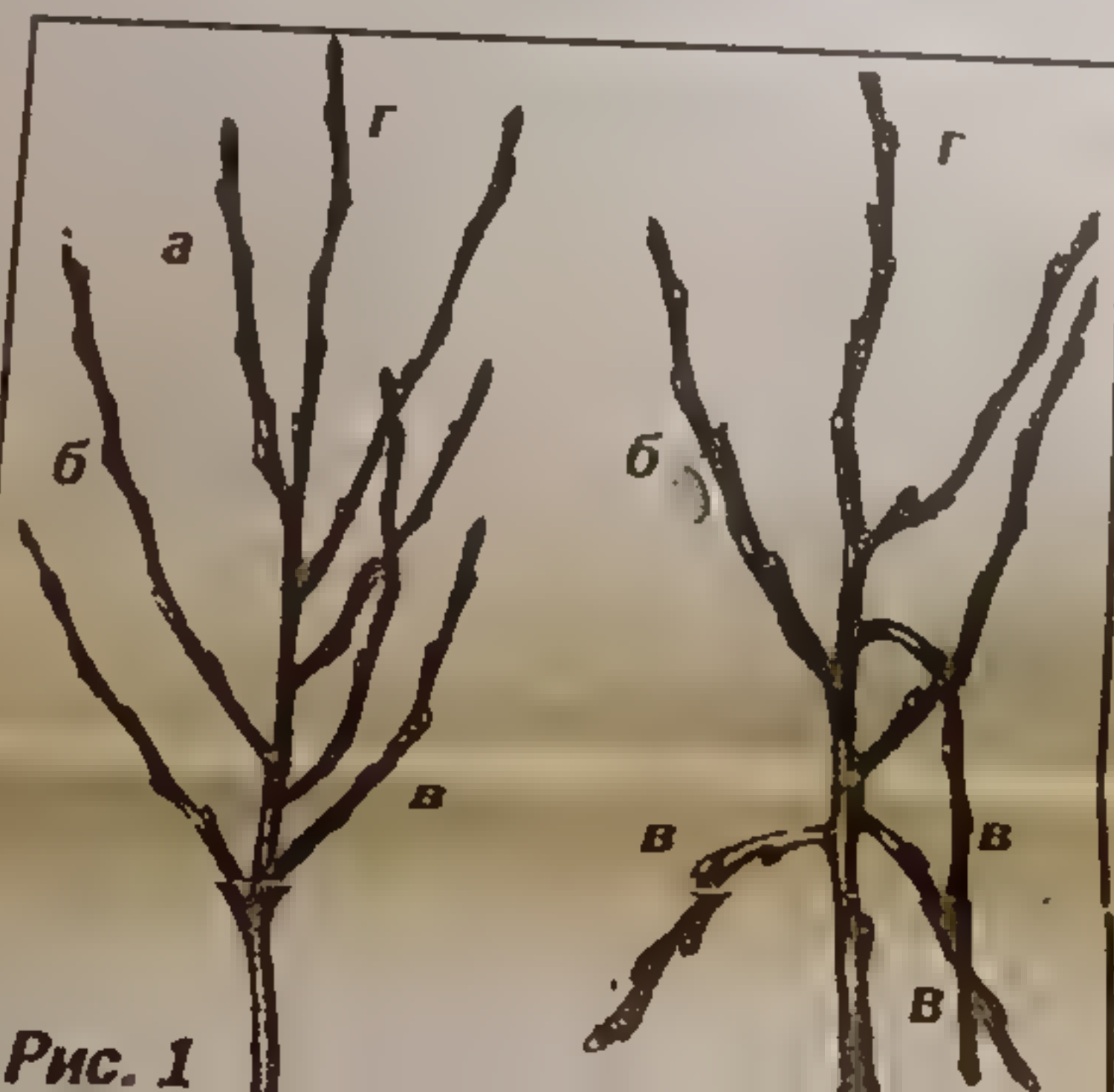


Рис. 1

нижней ветви. Побеги, имеющие острые углы отхождения в кроне, называют конкурентами, их необходимо вырезать сразу, не допуская загущения кроны. Если вы-

скелетные ветви размещаются разреженно с интервалом 30–40 см. В первые 3–5 лет побеги продолжения скелетных ветвей укорачивают умеренно, на внешнюю почку. При этом усиливается раскрытие кроны. У сортов с хорошей побегообразовательной способностью побеги продолжения длиной до 60 см не укорачивают, со слабой побегообразовательной способностью

45–50 см.

При обрезке обязательно проводят соподчинение ветвей между собой и подчинение их проводнику, изменяют ориентации ветвей. Если надо усилить рост ветви, ей придают положение, близкое к вертикальному, если надо ослабить и перевести на плодоношение, отгибают до горизонтального положения.

Раны диаметром ме-

Обрезка плодовых деревьев – сложный агротехнический прием, требующий определенных знаний строения и развития плодового дерева.

Многолетние опыты, проведенные на Саратовской опытной станции садоводства, показывают, что обрезка может быть эффективной лишь в том случае:

✓ если она преследует определенную цель и решает конкретную задачу;

✓ если деревья обрезают в оптимальный срок;

✓ если обрезку проводят на высоком агротехническом уровне и сочетают с другими мероприятиями по уходу за деревом и почвой;

✓ если выполняющий обрезку имеет определенные знания и навыки работы с деревом и инструментом

Молодые деревья в период формирования кроны лучше всего обрезать в период покоя, за 3–4 недели до начала вегетации. Это обеспечит лучший рост побегов.

Какой быть конструк-

ции кроны деревьев на своем участке – решает садовод самостоятельно. На опытной станции садоводства прошла проверку и хорошо себя зарекомендовала

Модифицированная разреженно-ярусная форма кроны

Достоинством данной формы кроны является высокая продуктивность деревьев при относительно небольших габаритах надземной части (в пределах 3–3,5 м)

Модифицированная разреженно-ярусная крона состоит из пяти скелетных ветвей и штамба 60–70 см. При закладке первого яруса выбирают две хорошо развитые ветки с углом отклонения от ствола 45–60°. Если угол не соответствует этим требованиям, то ветку или отклоняют (если угол меньше) или наоборот

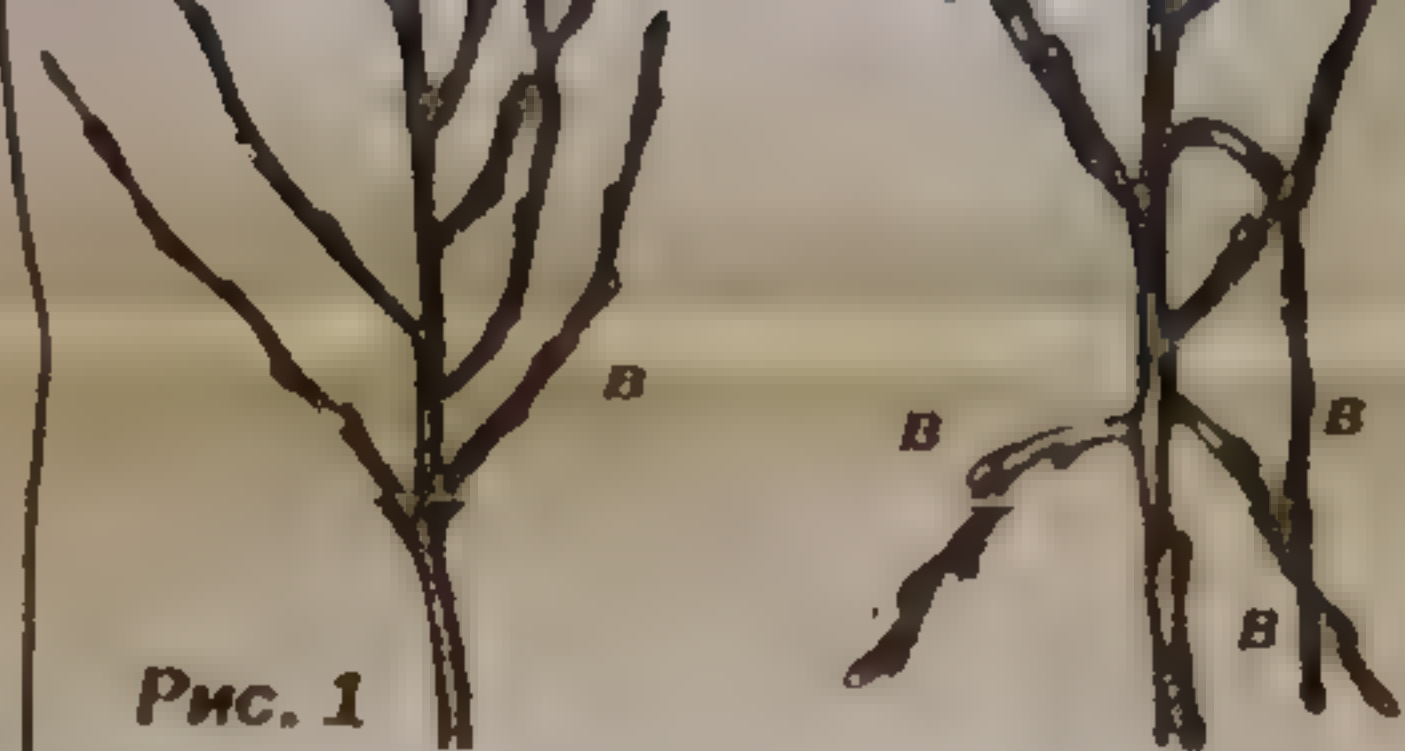


Рис. 1

Конкурент "а" вырезают; ветки "б" имеют оптимальные углы отхождения, их укорачивают на внешнюю почку и соподчиняют; ветки "в", не входящие в скелет, отгибают или слегка надламывают; проводник "г" оставляют выше скелетных ветвей на 20–25 см у сортов с пирамидальной кроной и на 10–15 см у сортов с раскидистой кроной.

подтягивают, если угол более 60 градусов.

Обязательно учитывают углы расхождения выбранных ветвей, они должны быть не менее 90 градусов.

После выбора ветвей приступают к их обрезке.

Первоначально обрезку начинают с нижней ветви, укорачивая ее до 60 см.

Вторую ветку, выбранную в качестве скелетной, укорачивают на уровне с верхушкой

разования больших срезов на стволе, которые приводят к ослаблению роста ветви и снижению продуктивности деревьев.

Последующие годы продолжают закладку новых скелетных, полускелетных и обрастающих ветвей. Третья скелетная ветвь размещается на свободной стороне ствола на расстоянии примерно 60 см противоположно нижним ветвям. Четвертая и пятая

конкурентами, их необходимо сразу, не допуская загущения кроны. Если вырезка конкурентов не была проведена своевременно, то срезать ветви надо постепенно, не допуская об-

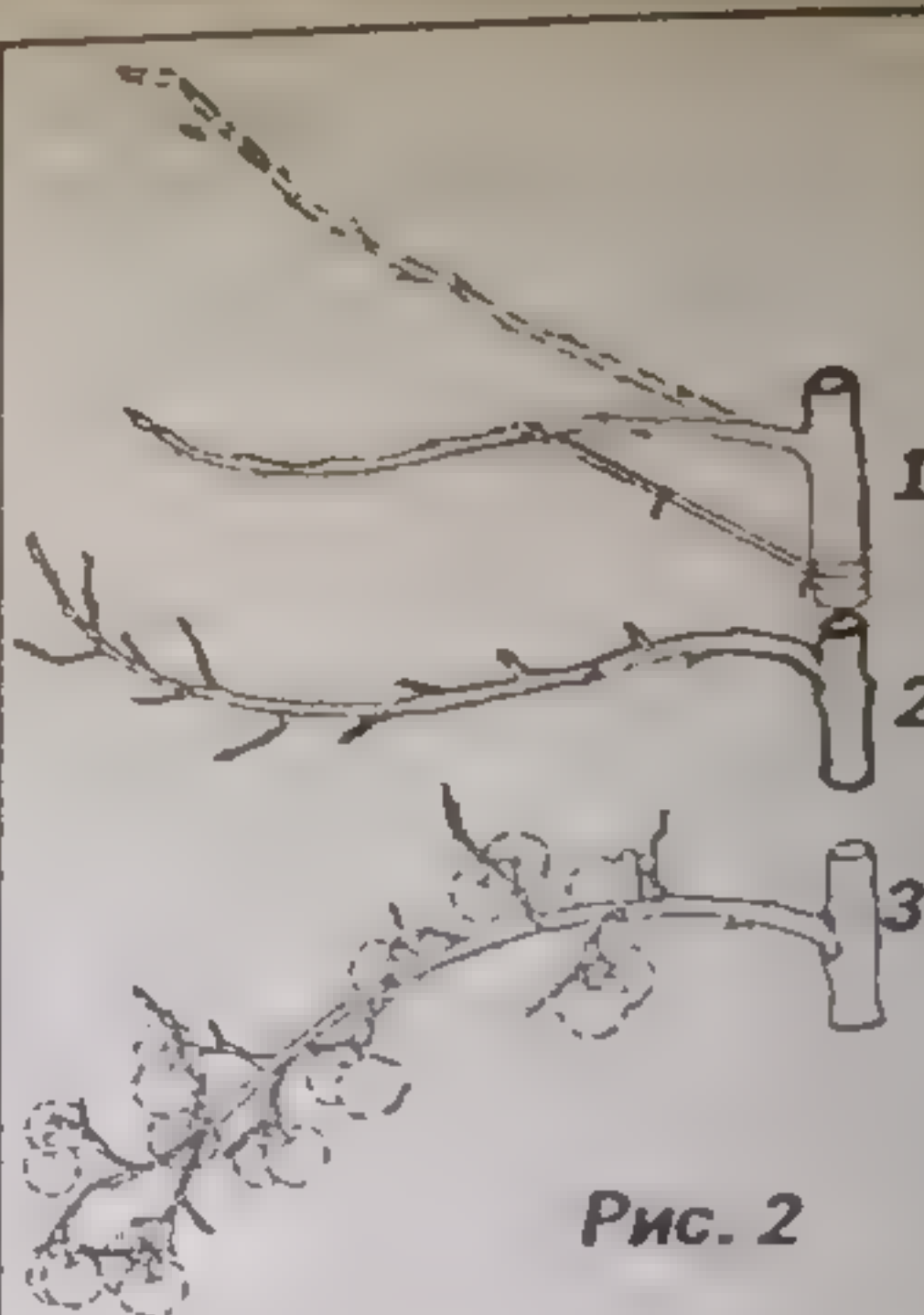


Рис. 2

Ослабление роста побега путем изменения его угла отхождения.

1 год – отведение побега до горизонтального положения; 2 год – развитие его к концу вегетации; 3 год – та же ветка к концу вегетации в следующем году.

ветви, ей придают положение, близкое к вертикальному, если надо ослабить и перевести на горизонтальное положение.

Раны диаметром менее 1–1,5 см можно не закрашивать и не замазывать. На молодых сильных деревьях они зарастают хорошо, на старых также нет смысла защищать их, так как таких срезов очень много и они, как правило, на периферии кроны, что не опасно даже при медленном и слабом зарастании. Крупные раны, особенно на центральном проводнике и на основных ветвях, надо сначала зачистить, если они имеют явные неровности, освободить от опилок, срезать задиры коры и тщательно закрасить.

Евгений КАВЕРИН, кандидат с.-х. наук
Консультации и квалификация по обрезке плодовых деревьев. Справки по тел. 92–90–76.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Минеральные микроудобрения. Кобальт

Если рассматривать кобальт как химический элемент, то это серебристо-белый металл с красноватым оттенком. В природе встречается преимущественно в составе никелевых руд.

Содержание данного микроэлемента в почвах варьируется от 0,4 до 21 мг на 1 кг почвы, причем наибольшей подвижностью отличаются двух- и трехвалентный кобальт. Первый встречается в виде сульфатов, хлоридов и бикарбонатов, а

второй — в комплексах с аммиаком и некоторыми органическими кислотами.

Подвижность кобальта в почвах во многом зависит от ее показателя pH: в почвах с нейтральной и щелочной реакцией данного микроэле-

мента гораздо больше, чем в почвах с повышенной кислотностью. Следовательно, таежно-лесные почвы Нечерноземья и солончаки пустынь и полупустынь беднее кобальтом, чем почвы лесостепной и степной зон.

Поскольку двухвалентный кобальт легко вступает в различные химические реакции, для его удержания в почве прибегают к процедуре известкования, которая делает рассматриваемый микроэлемент

менее доступным для растений. Данная процедура особенно важна в тех случаях, когда избыток кобальта негативно отражается на общем состоянии растений. Однако не следует забывать, что кобальтовая недостаточность часто становится причиной ряда заболеваний растений, например хлороза листьев.

Кобальтовые удобрения (серноокислый, азотноокислый и хлористый кобальт) используют как для внесения в по-

чву и некорневой подкормки (0,05%-ный раствор удобрения), так и для обработки семян перед посевом (в этом случае берут 0,5%-ный раствор кобальта).

В качестве удобрения можно применять сульфат кобальта: 0,5 г на 10 л воды. Следует отметить, что нельзя только учитывать внешние признаки растения при недостатке того или иного элемента, необходимо делать анализ почвы и растения, чтобы знать точно, какого микроэле-

мента не хватает. Самым доступным источником микроэлементов является навоз. Внесение навоза в почву один раз в 4–5 лет полностью компенсирует вынос растениями большинства микроэлементов.

И последнее: кобальт входит в состав витамина B₁₂, который содержится в клубеньках бобовых культур.

Татьяна АЗОВА, ассистент кафедры агрохимии и почвоведения СГАУ им. Н. И. Вавилова

Просим вас рассказать, как прививать фруктовые деревья и в какое время года?

Жители села Широкополье,
Энгельсский р-н, Саратовская обл.

Прививка плодовых деревьев

(Продолжение. Начало в № 5)

О прививке по нашей просьбе рассказывает кандидат сельскохозяйственных наук А.Л. Бутачев.

Прививка черенком

Прививка черенком со спящими почками производится весной, после начала сокодвижения. Различных схем прививки черенком великое множество, но мы опишем наиболее приемлемые в индивидуальном саду и дающие наилучшие результаты.

Начнем, пожалуй, с самой простейшей - с **аблактировки** или прививки сближением, которая проводится без отделения черенка от маточного дерева. Зачастую на дачном участке мы сажаем деревья гуще, чем это надо для взрослых деревьев. Деревья вырастают и мы стоим перед дилеммой, какое из них выкорчевать, - оба жалко, и тот сорт хорош, и другой. Можно сохранить оба сорта за счет аблактировки.

Для этого в том месте, где ветви одного дерева входят в крону другого, делают срезы коры с частью древесины дли-

ной 5 - 10 см на ветви одного и другого сорта, ветви сближают в местах среза и туго стягивают садовым пластырем, так, чтобы камбий на срезах совпадал (рис.

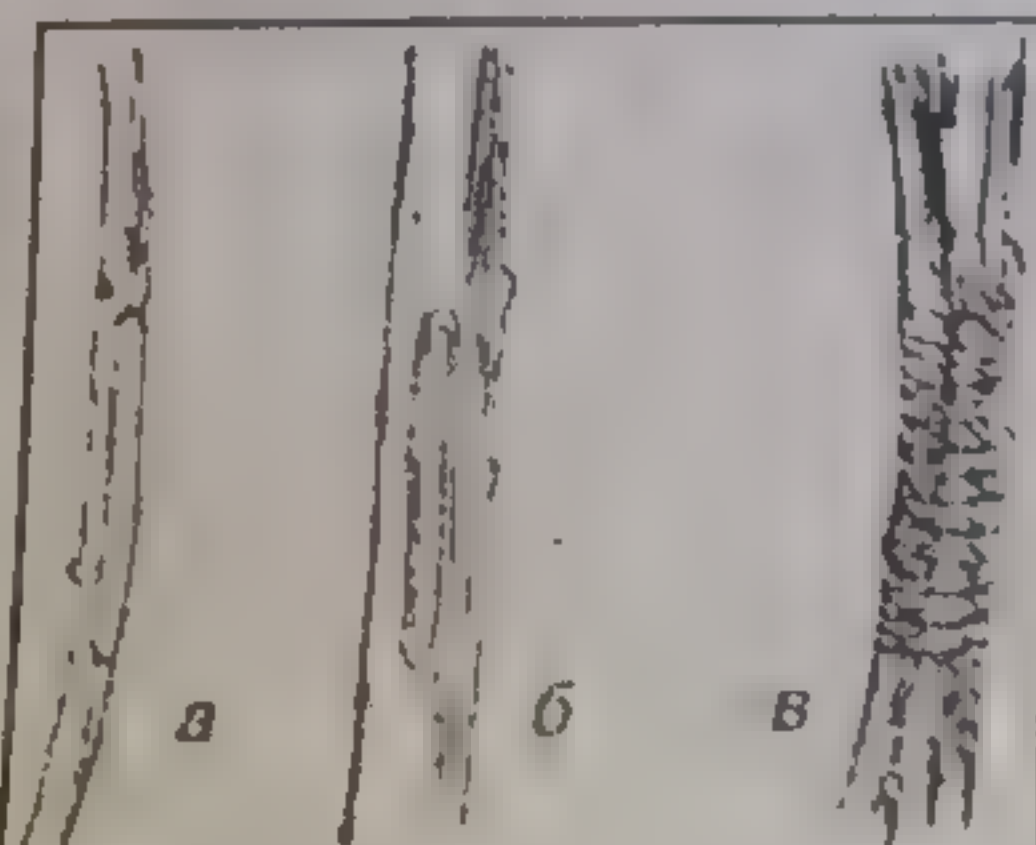


Рис. 1

1). Если эту прививку сделать в апреле, то осенью, а лучше весной

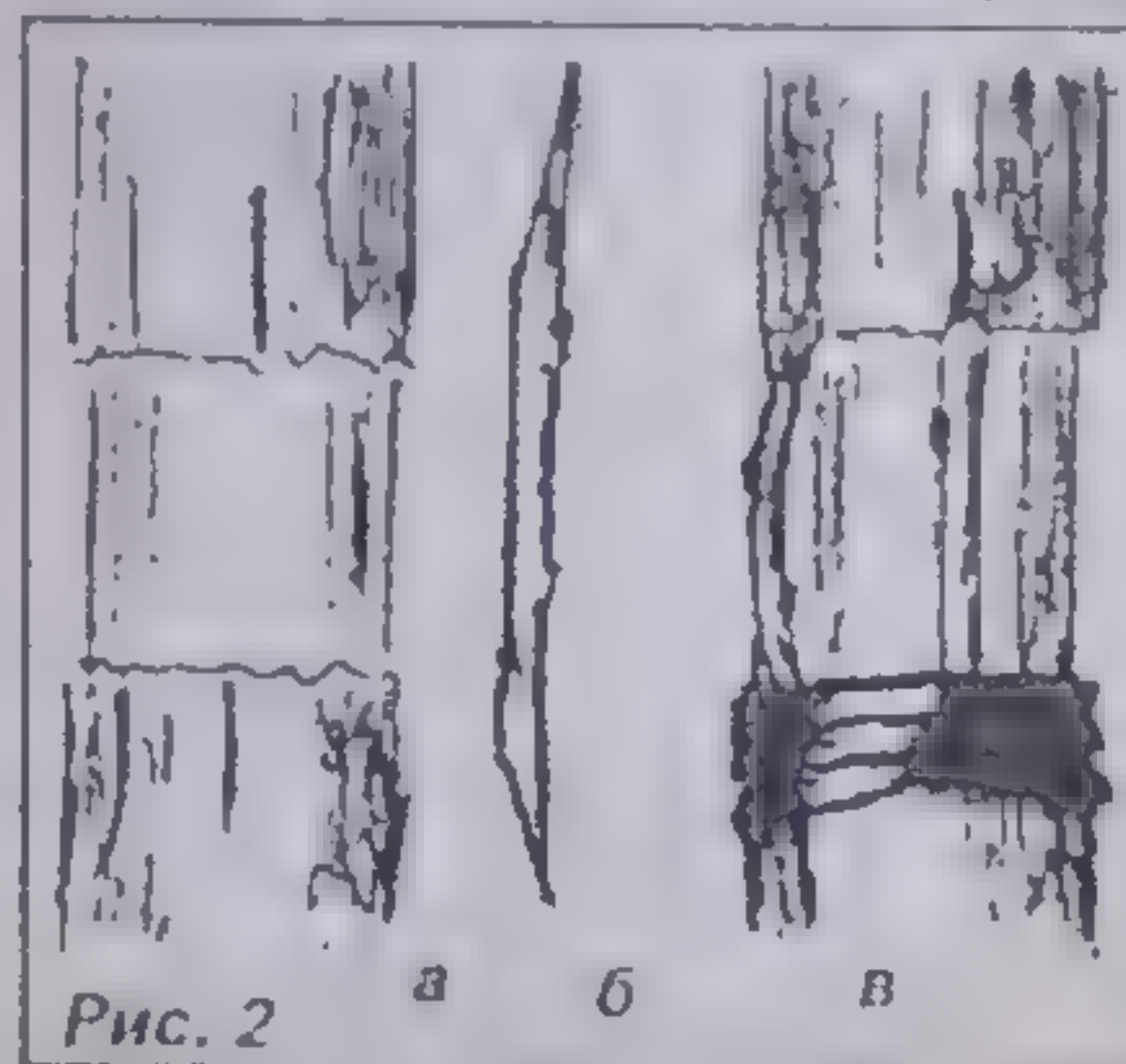


Рис. 2

следующего года можно одну ветвь отделить от маточного дерева, а само дерево выкорчевать - сорт сохранится.

Следует заметить, что существуют при аблактировке маленькие хитрости, из-за которых прививка может и не удалась. За местом прививки надо периодически смотреть и как только обвязка начнет врезаться в кору, за счет роста ветвей в толщину, обвязку осторожно снимают (ветви выше и ниже прививки связыва-

ют) и возобновляют вновь (страхующую обвязку тут же снимают). За лето обвязку меняют не менее трех - четырех раз. Правильно проведенная аблактировка дает 100% результат.

Более сложной, но также простой в исполнении прививка мостиком (рис. 2)

Такую прививку делают, если штамб дерева поврежден земными вредителями или морозом. Если штамб поврежден ме-

нее, чем на треть, то зачищают древесину и обвязывают садовым варом - так рана заживает без прививки. Если же штамб поврежден наполовину или больше, то прививка для спасения дерева обязательна.

Для прививки мостиком черенки

нарезают с самого поврежденного дерева. Поврежденное место зачищают от остатков коры до здоровой, неповрежденной древесины, выравнивают нижнюю и верхнюю стороны раны. С дерева срезают черенки длиной несколько больше раны и оба его конца срезают наискось, причем длина среза должна быть вдвое больше диаметра черенка. На штамбе дерева разрезают кору и вставляют черенки так, чтобы они плотно приле-

гали срезанными частями к древесине, и обвязывают садовым пластырем. Рану обязательно замазывают садовым варом. Дерево можно сохранить даже если кора повреждена вокругую, для этого ставят не менее четырех мостиков. Количество прививок мостиком зависит от диаметра поврежденного штамба - обычно их ставят не ближе 3 - 4 см друг от друга. Обвязку при прививке мостиком обычно снимают через три-четыре недели.

Теперь о более сложной прививке черенком **копулировка**. Для проведения этой прививки и последующих описанных ниже необходимо заготовить черенки.

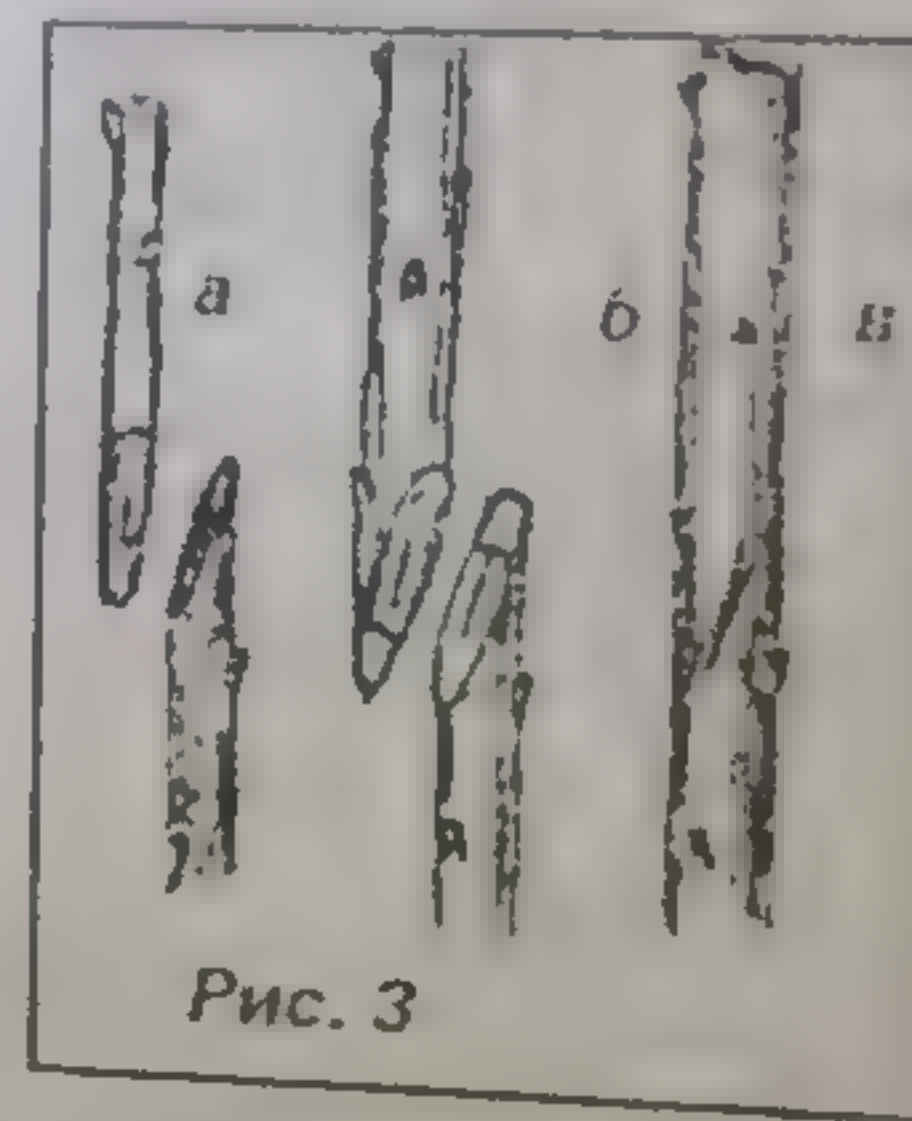


Рис. 3

Обычная копулировка проводится так: на подвое и привое (черенке) делается косой срез одинакового размера длиной, вдвое превышающей диаметр (рис 2.а.). Срез черенка накладывают на срез подвоя и туго обвязывают. В слу-

чае небольшого несоответствия диаметров привоя и подвоя надо проследить, чтобы хотя бы с одной стороны камбийные слои сошлись.

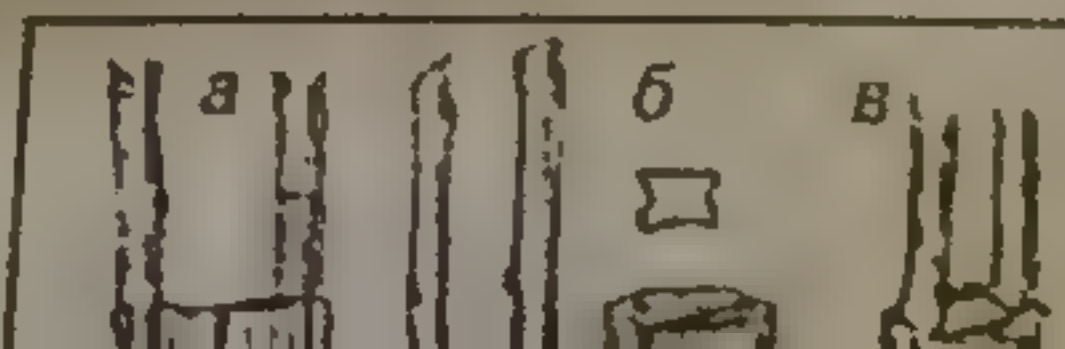
Значительно лучшие результаты дает **копулировка с язычком**. Для этого на расстоянии одной трети от верхнего конца подвоя и нижнего привоя надрезают тонкий (не толще 1,5 - 2 мм в конце надреза) язычок. Заканчивают срез не доходя одной трети до пятки (рис. 2.б.). Черенок прикладывают к подвою так, чтобы язычки заходили один за другой (рис. 2.в.), а затем туго обвязывают.

Когда приросты из черенка (или хотя бы один из них) достигнут десяти сантиметров, обвязку ослабляют, начиная сверху вниз. Для того чтобы черенок не отломился, после снятия обвязки к привою и подвою шпагатом привязывают небольшую палочку (щепу).

Очень хорошие результаты получаются при прививке копулировкой винограда, но при его проведении есть одна характерная особенность - копулировку не проводят в период "плача" винограда. Виноград обрезают чуть выше предполагаемого места прививки, дожидаются окончания "плача", затем делают копулировочный срез и прививку.

Прививка в расщеп

Когда толщина подвоя значительно больше, чем у черенка, можно провести прививку в расщеп. Хотя прививка не сложна, одну особенность следует хорошо запомнить - камбий на привое



зывают садовым пластырем, который ослабляют по мере появления прироста на

Соблюдение всех правил и приемов прививки обязательно даст положительный

зимнюю обрезку ветвей тех культур, которые вы собираетесь

Для этого в том месте, где ветви одного дерева входят в крону другого, делают срезы коры с частью древесины для-

Рис. 1

1). Если эту прививку сделать в апреле, то осенью, а лучше весной

Прививка в расщеп

Когда толщина подвоя значительно больше, чем у черенка, можно провести прививку в расщеп. Хотя прививка не сложна, одну особенность следует хорошо запомнить — камбий на привое должен обязательно совпадать с камбием на подвое (рис. 4).

Прививку проводят так: перепрививаемый сук спиливают мелкозубчатой пилой и срез зачищают садовым ножом. Затем садовым ножом разрезают подвой вдоль диаметра так, чтобы разрез пришелся через сердцевину (рис. 4.а.). Чтобы разрез не закрылся, в него вставляют небольшую щепку.

Если черенок не очень толстый, то его срезают клином с двух сторон так, чтобы длина среза вдвое превышала диаметр.

Если черенок достаточно толстый, то делают "плечики", то есть уступы с обеих сторон черенка (рис. 4.б.).

На один расщеп желательно вставить два черенка с противополож-

ных сторон. Щепу, вставленную для фиксирования расщепа, убирают. Расщеп без всякой обвязки туго зажимает черенки. Между черенками желательно положить небольшой кусок коры, снятый с отпиленного сука, с тем чтобы полностью закрыть расщеп (рис. 4.в.). Затем все открытые раны замазываем садовым варом.

Если перепрививают очень толстую ветвь, то можно привить четыре черенка, сделав два расщепа перпендикулярно друг другу (рис. 4.г.).

Еще один способ, дающий очень хорошие результаты, — прививка за кору. Этот способ прививки также применяют при большой

частью сморщить и как только обвязка начнет врезаться в кору, за счет роста ветвей в толщину, обвязку осторожно снимают (ветви выше и ниже прививки связыва-

наискося, причем длина среза должна быть вдвое больше диаметра черенка. На штамбе дерева разрезают кору и вставляют черенок так, чтобы он плотно приле-

делается косой срез одинакового размера длиной, вдвое превышающей диаметр (рис 2.а.). Срез черенка накладывают на срез подвоя и туго обвязывают. В слу-

Виноград обрезают чуть выше предполагаемого места прививки, дожидаясь окончания "плача", затем делают копулировочный срез и прививку.

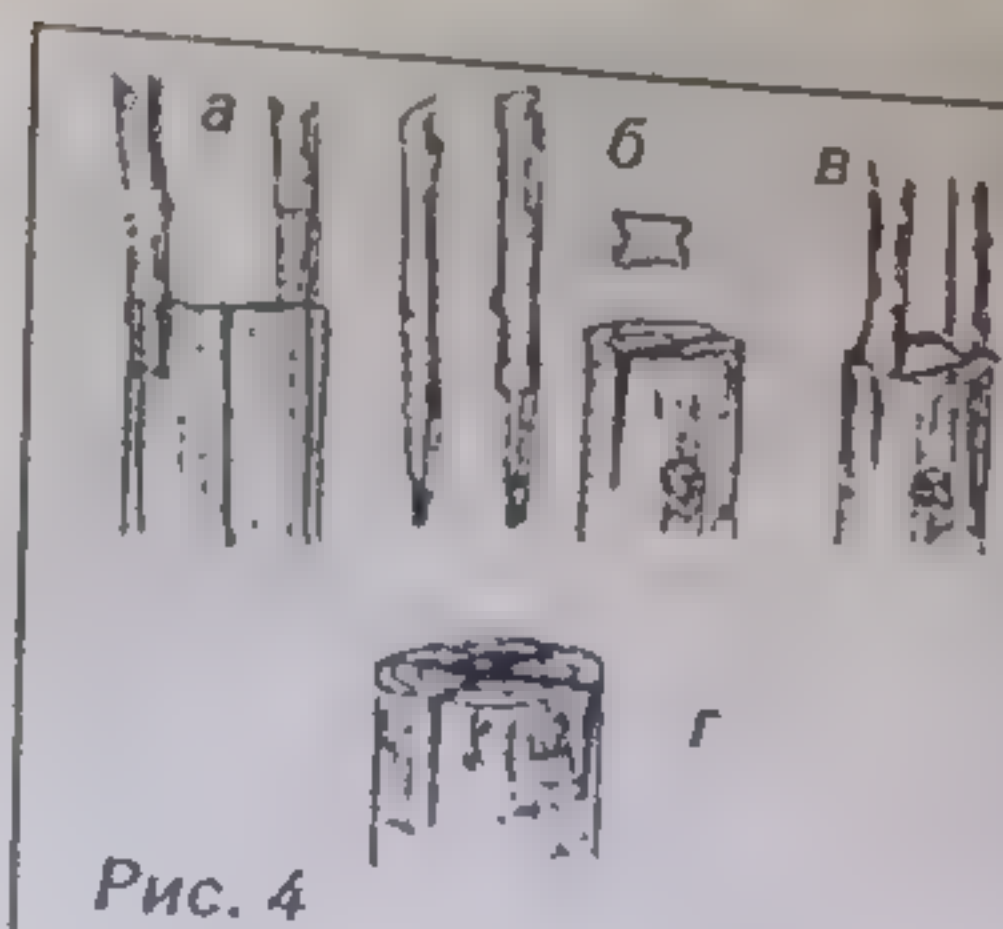


Рис. 4

разнице в диаметре между привоем и подвоем. Черенок срезают только с одной стороны, если он достаточно толстый, то делают "плечо". Подвой срезают как для прививки в расщеп, зачищают место среза садовым ножом до "блеска", в коре делают вертикальные надрезы на длину срезанной части черенка, выступом копулировочного ножа поднимают края коры и за нее вставляют черенок. Желательно на один сук привить несколько черенков. Затем прививку туго обвя-

зывают садовым пластырем, который ослабляют по мере появления прироста на черенках, начиная с 5 - 10 см. Чтобы избежать отломов привитых черенков, их можно предварительно подвязать к какому-либо упору. Задерживаться с ослаблением обвязки ни в коем случае нельзя - образовавшаяся перетяжка существенно ослабляет место срастания черенков с подвоем и они могут легко отломиться.

При прививке за кору, когда говорят о плотной обвязке садовым пластырем, то имеется в виду очень плотная обвязка. Если пластыря нет, то можно применить шпагат, но никак не пленку. Шпагат туго наматывают снизу вверх и завязывают сверху сложенные концы.

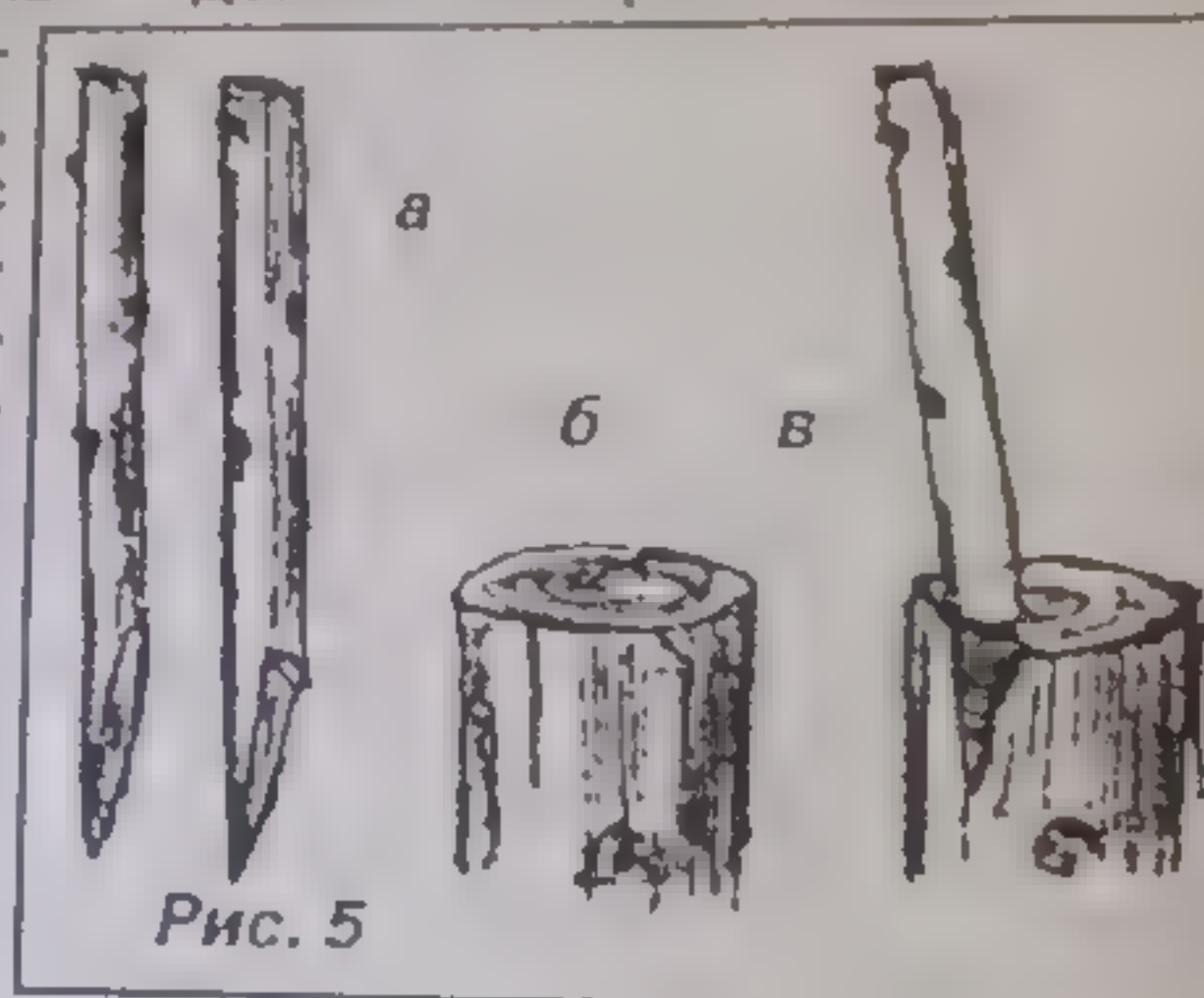


Рис. 5

тельно потренироваться. Чтобы одним резом ножа делать косые срезы для копулировки, тренируются его делать на ветвях ивы, тополя, ольхи. Надо сделать не менее ста резов, чтобы набить руку. Потом немного потренировать руку на срезанных в

зимнюю обрезку ветвях тех культур, которые вы собираетесь прививать и только потом приступить к прививке.

О прививке можно прочесть в любом учебнике по садоводству, но если вас интересует

прививка многих растений, особенности прививки, например, пихты или тюльпанного дерева, то стоит обратиться к фундаментальному труду Н. Кичунова "Прививка и размножение деревьев", изданного в Москве в начале 30-х годов. С тех пор подобное подробное описание всех спосо-

бов прививки в нашей стране не издавалось. Могу только сказать, что эта замечательная книга содержит иллюстрированное описание более ста способов и видов прививок практически всех растущих в Европе плодовых и декоративных растений.

ВОПРОС - ОТВЕТ

ПОЧЕМУ КОРА ЯБЛОНИ ВБЛИЗИ РАН ПОСЛЕ ОБРЕЗКИ СТАНОВИТСЯ КРАСНОВАТОЙ, ШЕРОХОВАТО-БУГРИСТОЙ, ОТСЛАИВАЕТСЯ? ЕСТЬ ЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА?

М. Парамонова

Судя по описанию, ваша яблоня в результате механического повреждения заболела ци-

тоспорозом. Это грибное заболевание - цитоспороз. Гриб проникает через различные механические повреждения - срезы при обрезке деревьев, морозобоины и т.д. В местах, где поселился грибок, кора вначале красноватая, позднее - мелкобугристая. Это выступают плодовые тела - пикниды. В сырую погоду из них выделяет-

ся масса спор в виде желтоватых спиралек. Кора становится мочалистой. Повреждение захватывает все новые ткани в итоге может стать причиной преждевременного усыхания дерева.

При проведении обрезки срезы следует немедленно замазывать садовым варом, который можно приобрести

в магазине. Эффективны также осенние и ранне-весенние обмазки смесью жирной глины со свежим коровьим навозом (1:1), которые не только лечат, но и защищают кору от морозо-солнечных ожогов, морозобоин. Пораженные цитоспорозом ветви срезают и сжигают. Если их не уничтожить, то они долго будут ис-

точником инфекции. После удаления больных ветвей рану зачищают, дезинфицируют 1% раствором медного купороса (100 г на 10 л воды), дают ране подсохнуть и замазывают садовым варом.

Как правило, сильнее поражаются ослабленные деревья, испытывающие недостаток воды, удобрений (особенно

фосфорно-калийных), угнетенные в результате сильной засоренности посадок. Гриб легко проникает в ткани древесины и через раны, нанесенные некоторыми вредителями.

Цитоспороз лечить трудно, легче предупредить заражение им. Это надо учесть садоводам именно сейчас, накануне обрезки.

Подкормка рассады

В тех случаях, когда в почву заранее не были внесены удобрения, подросшую рассаду следует подкормить.

Подкармливать молодые растения следует только тогда, когда создаются для этого критические условия. При сильном понижении температуры у рассады (да и у взрослых растений тоже) ухудшается усвоение фосфора и калия. В этот период стараюсь полить рассаду под корень теплым раствором, содержащим

эти удобрения. Кроме того, провожу внекорневую подкормку: 1 чайная ложка двойного суперфосфата и половина чайной ложки сернокислого калия на 4 л воды. При ускоренном росте растений зачастую возникает недостаток азота, в этом случае добавляю в водный раствор азотные удобрения.

Особенности потребления удобрений

Рассаду перца подкармливаю, когда у растений образуется четвертый настоящий лист. В этот период, который длится 3–4 дня, молодые кустики очень нуждаются в повышенных дозах фосфора и кальция. Постарайтесь не пропустить это время и подкормить рассаду этими удобрениями: по 1 чайной ложке на 4 литра воды.

Для повышения устойчивости рассады к

неблагоприятным погодным условиям за 7–8 дней до высадки перца в грунт рассаду поливаю раствором калийной соли.

У томата и баклажана после четвертого листа закладываются цветочные бутоны. При этом, чем больше листовая поверхность растения, тем быстрее идет этот процесс. Облиственность кустов заставляет размещать растения на подоконнике пореже, чтобы они получали как можно больше света. В этот период растения также очень требова-

тельны к недостатку воды и фосфора в почве. Регулярные поливы и усиленное питание растений в фазе 3–4 листьев фосфорными удобрениями способствует формированию здоровой рассады.

Таким образом, в фазе 3–4 листьев потребность в питании фосфором у томатов стоит на первом месте, а азота – на втором. После образования шестого листа возрастает потребность растений в азотном удобрении, а в фосфорном несколько уменьшается.

С начала цветения и в период образования завязи наравне с азотом усиливается потребность растений в калии. В период плодоношения – потребность во всех элементах, но доза азота несколько уменьшается. Запомните: внесение повышенных доз азота в период цветения и плодообразования задерживает формирование плодов, уменьшает дружность их созревания.

Нина ГУБАНОВА,
клуб садоводов
"Волжанка"

Вы просили РАССКАЗАТЬ...

Чем обработать рассаду томатов для профилактики заболеваний?

В прошлом году многие у многих огородников томаты были поражены фитофторой. Какие профилактические меры можно принять против этого заболевания сейчас, в период роста рассады?

Вопрос по телефону

Во-первых, рассаде необходимо обеспечить максимальные условия для хорошего роста. Крепкая, закаленная рассада имеет большую устойчивость к заболеванию. Абсолютно ус-

тойчивых к фитофторозу сортов томата нет. Но при условии создания условий для выращивания крепкой, здоровой рассады, профилактических обработок, вы можете отдалить забо-

левание на 2–3 недели и в результате получить больший урожай.

Какие мероприятия можно провести при выращивании рассады в комнатных условиях?

Не допускать загущенности рассады. Вовремя пикировать ее. Растения должны хорошо проветриваться и освещаться солнцем. Нельзя допускать ни избыточного увлажнения, ни пересыхания почвы, ни резких перепадов температур.

Для предотвращения грибных заболеваний, в

том числе фитофтороза, растения опрыскивают 0,5–1%-ным раствором бордоской жидкости. Первую обработку проводят в период выращивания рассады при появлении не менее 5–6 листочков, вторую – перед высадкой рассады в грунт. После обработки рассады раствором бордоской жидкости, ни в коем случае неставляйте ее на прямые солнечные лучи, иначе нежные листочки можно сжечь.

А вот несколько ре-

цептов, подсказанных любителями-овощеводами.

Многие огородники последние годы для профилактики грибных заболеваний пользуют порошком из трутовика – им опудривают растения.

Можно использовать настой трутовика. Для этого взять 100 г трутовика, мелко нарезать его и залить крутым кипятком, остудить, а затем процедить через марлю. Опрыскать листочки растений.

Повысить устойчивость томатов к заболеванию можно, поливая их раствором, в котором содержится 20 капель йода и 15 г хлористого калия. Все это растворяют в 5 л воды.

Предотвратить грибные заболевания поможет очень простой способ: опрыскивание растений обратом или молочной смесью из расчета 100 г молока на 5 л воды.

(По материалам журнала "Защита и карантин растений")

К 70-летию «САРАТОВСОРТСЕМОВОЦ»

Расширяем сортимент, заботимся о покупателях и их урожаях

Директором магазина «Семена» ОАО «Сортсемовоц» Валентина Константиновна Анофьева работает всего четвертый год. Стаж садовода у неё больше раза в три. Потому ей хорошо понятны все наши проблемы.

мякоть – белая, сочная, на вкус острая. Луковички однозачатковые, на вид очень симпатичные, плоские или плоскоокруглые, как правило, крупные и среднего размера. Сорт очень хорошо зарекомендовал себя в наших условиях, дает большой урожай.

вают урожайность и качество плодов, но и меньше болеют, в том числе и вирусными болезнями. Это относится в первую очередь к огурцам, которые к тому же дают больше женских цветков.

И последний аргумент: для лучшей всхожести мы советуем зама-

не всегда остается доволен. Были ли у вас конфликтные ситуации?

– У нас уже свои постоянные клиенты, как правило, это люди в возрасте. Поэтому мы стараемся всё делать по добру. Конечно, могут быть и претензии, особенно бли-

те сада от болезней и вредителей.

– Милости просим к наш магазин, у нас вполне приемлемый запас подобных средств, который мы приобретаем у хорошо себя зарекомендовавшей фирмы. Если нужно сделать пересад-

Расширяем сортимент, заботимся о покупателях и их урожаях

Директором магазина «Семена» ОАО «Сортсеменовощ» Валентина Константиновна Анофрикова работает всего четвертый год. Стаж садовода у неё больше раза в три. Потому ей хорошо понятны все наши проблемы, которые особо остро встают в самом начале садово-огородного сезона.

— Ваш магазинчик, расположенный по проспекту 50 лет Октября, 87, я знаю с тех самых пор, как получила участок. Помню огромные очереди по весне, тесноту. Нынешние преобразования сразу бросаются в глаза.

— Когда я сюда пришла, первое время было очень трудно. Магазинчик небольшой, не слишком уютный. Удалось сделать приличный ремонт, расширили помещение. Коллектив сформировался, пусть небольшой, но общее дело нас сблизило.

— Вы по образованию экономист. И хотя стаж огородника у вас достаточно приличный, но не каждый решится поменять специальность.

— Когда пришла в магазин, то первое время очень внимательно вслушивалась, о чем покупатели говорят между собой. Они в курсе всех новинок. Ориентируясь на их запросы, старались делать заявки. Приобретали не только культуры, растущие у всех. У нас появились семена мало-распространенных и редких овощей. Больше стали уделять внимания гибридам.

Я стала покупать книги и журналы по интересующей меня проблеме, собирала специальные материалы, больше читала.

Однако считаю, что научили меня премудростям огородничества сами покупатели. Мы относимся к — ОАО «Сортсеменовощ» и совместно формируем сортимент, ориентируясь на пожелания покупателей.

— Но у вас есть и свои любимые культуры и сорта?

— Есть. Любимая овощная культура — огурцы. Из перцев и томатов предпочитаю сорта с желтыми и оранжевыми плодами. Уже третий год выращиваю томат Де Барао желтый, Хурму, Апельсин, Сливку желтую. Раньше старалась выращивать томаты низкорослые, а теперь очень довольна высокорослыми сортами. Де Барао очень урожайный, стойкий к болезням, плоды очень хороши и в салатах и в засолке.

— В прошлом году в связи с погодными условиями у огородников были проблемы с луком. У многих он плохо хранился. О севке и говорить не приходится...

— В нашем магазине представлены несколько сортов лука-чернушки, но особо хотела бы обратить внимание на наш севок. Поступил в продажу качественный, раннеспелый сорт Штуттгартен Ризен. Чешуйки у него золотисто-коричневые, а

мякоть — белая, сочная, на вкус острая. Луковички однозачатковые, на вид очень симпатичные, плоские или плоскоокруглые, как правило, крупные и среднего размера. Сорт очень хорошо зарекомендовал себя в наших условиях, дает большой урожай.

— Наши читатели чаще всего жалуются: посадили семена, а они не дали ни одного всхода. В вашей практике были такие случаи?

— Известно, что всхожесть не бывает 100%-ной даже при самых благоприятных условиях выращивания. Тем не менее мы стараемся приобретать семена, всхожесть которых приближалась бы к максимуму. В ОАО «Сортсеменовощ» есть агроном, который следит за этим. Если всхожесть семян менее 60%, нам их даже не дают в продажу.

Получая семена, одновременно с ними каждый год нам выдается сопроводительный документ, где указывается всхожесть каждой партии. Если кто-то из покупателей поинтересуется, мы их любопытство удовлетворим. Как правило, всхожесть наших семян 99–87%.

Кроме того, в магазине мы проводим дополнительные проверки: высеем свои семена в рассадники. К тому же семена некоторых культур должны «отлежаться». Только по прошествии определенного времени они дают более качественные плоды и обильный урожай. Это всем известные огурцы и другие тыквенные культуры, а также томаты. Более того, в спецлитературе появились сведения, что «полежащие» год-другой семена не только увеличи-

вают урожайность и качество плодов, но и меньше болеют, в том числе и вирусными болезнями. Это относится в первую очередь к огурцам, которые к тому же дают больше женских цветков.

И последний аргумент: для лучшей всхожести мы советуем замачивать семена в эпине. Я проверила на собственном опыте. Эпин — очень действенный стимулятор.

— Рядом с вами расположен огромный магазин, в котором представлены самые разнообразные культуры. Не мешает вам такая конкуренция?

— У нас свой покупатель, у них — свой. Бабушкам и дедушкам, которые ходят к нам не один год, не по карману большинство представленных там культур, а у нас приемлемые, вполне демократичные цены. К тому же здравая конкуренция заставляет лучше работать, искать новые формы, стараться идти в ногу со временем. Я постоянно слежу за сортиментом и ценами.

— Но вы буквально окружены «лоточниками».

— Преимущество по сравнению с ними у нас в том, что наши семена хранятся в специальных хранилищах, где созданы благоприятные условия и соблюден температурно-влажностный режим. Не следует забывать, что семена — это живой организм, они не должны переохлаждаться. К тому же продавцы-лоточники — временщики: покупатель может предъявить претензию на некачественный товар, но вряд ли получит замену.

— Работа в магазине достаточно трудна в том плане, что приходится всем угождать. А народ

не всегда остается доволен. Были ли у вас конфликтные ситуации?

— У нас уже свои постоянные клиенты, как правило, это люди в возрасте. Поэтому мы стараемся всё делать по добру. Конечно, могут быть и претензии, особенно ближе к лету. Но мы до конфликта стараемся не доводить.

Помимо огородников, которые из года в год хо-

дят к нам в магазин, мы работаем с «рассадниками» — людьми, которые выращивают рассаду на продажу, делают свой маленький бизнес. Для многих огородников выращивать рассаду в домашних условиях достаточно проблематично, не каждая хозяйка решится загромять подоконник. Потом домашние условия мало пригодны для рас-

сады, которой необходима определенная влажность, хорошая освещенность.

— Какие культуры пользуются наибольшим спросом у наших «рассадников» бизнесменов?

— Как правило, «ходовые». Берут капусту — раннюю и позднюю, баклажаны, перцы и томаты уже зарекомендовавших себя сортов. Все то, что пользуется спросом у огородников по весне.

— Не за горами сезон, а это значит, что очень скоро нам нужно будет проводить профилакти-

те сада от болезней и вредителей.

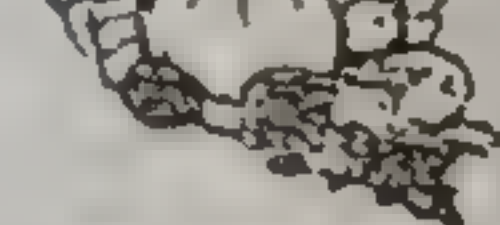
— Милости просим в наш магазин, у нас вполне приемлемый запас

подобных средств, который мы приобретаем у хорошо себя зарекомендовавшей фирмы. Если нужно сделать пересадку цветов, или вырастить рассаду, то можно приобрести качественную землю. К нам недавно пришел покупатель, на-

СЕМЕНА

ОВОЩЕЙ И ЦВЕТОВ

от «Саратовсортсеменовощ»
центральный офис
на Кутякова, 74.



ЗЕМЛЯ,

УДОБРЕНИЯ

(оптом и в розницу)

Наши телефоны:

в Саратове: 26-37-06, 55-53-51

в Энгельсе: (211) 6-01-25 (опт.)

в Пугачеве: (274) 2-25-47

в Аркадаке: (242) 2-14-75

брал три мешка, сказав: лучшей почвосмеси еще не встречал.

— Фирме «Сортсеменовощ — 70 лет», каковы ваши планы на будущее?

— Конечно, магазин у нас не самый большой. Думаем, что мы нашли свое место, своих покупателей и сделаем все, чтобы наши общие интересы совпадали: магазин будет обеспечивать их качественными семенами, а садоводы и огородники получать большие урожаи.

Беседовала
Наталия АЛЕШИНА

Зачем комнатным цветам нужен дренаж?

Накануне пересадки комнатных растений необходимо напомнить любителям комнатного цветоводства о том, насколько важно сделать дренаж. Многие не придают этому значения, а ведь нормальное развитие горшечных растений зависит не только от свойств почвы, но и от правильно устроенного дренажа. Об этом наша беседа с цветоводом-любителем Татьяной Касаткиной.

-У растений, посаженных в различные емкости, корни развиваются в ограниченном тесном пространстве (совсем не так, как в природе). Там, где дренаж устроен плохо, земля быстро и сильно слеживается, уплотняется, становится менее воздухопроницаемой, от накопления влаги закисает, портится. В результате корни загнивают (особенно при пониженной температуре), затем нередко гибнет и все растение.

-Как лучше сделать дренаж?

-Самый примитивный дренаж в горшке — это черепок, положенный на водосточное отверстие. Многие кладут его на дно горшка только затем, чтобы земля не вымывалась из горшка. Тем не менее и один черепок несет функции дренажа. Но этого мало — на дно необходимо поместить несколько битых черепков, керам-

зит, куски древесного угля или лучше пенопласта, на которые насыпают крупнозернистый песок или гравий, а уж затем — почву.

-Какой высоты должен быть слой керамзита (пенопласта) вместе с песком?

-Для обычных неприхотливых растений, посаженных в небольшие горшки, достаточен дренаж в 1/5—1/4 высоты горшка. Чем крупнее, объемистей горшок, тем такой слой должен быть выше.

-Чем можно заменить песок и гравий?

-Иногда вместо песка и гравия используют мох сфагнум, а в некоторых случаях им дополнительно покрывают песок. Сфагнум не дает земле вымываться через донное отверстие, кроме того, он обладает бактерицидными свойствами и длительное время препятствует развитию гнилостных процессов в почве.



Вместо мха можно класть также пальмовое волокно (очень долго не гниет) или капроновую сеточку.

Кроме перечисленных материалов, можно брать, например, шишки сосны или лиственницы, которые создают так называемый мягкий дренаж. Перегнивая, они очень медленно (несколько лет) и служат к тому же дополнительным источником питания. Используют также крепкую скорлупу разных орехов, куски пробки, коры хвойных деревьев (но не хвою, которая закисляет почву!), а иногда бересту, кости кур и других мелких животных (конечно, хорошо очищенные и тщательно прокипяченные). Именно такой мягкий органический дренаж полезен многим растениям.

-Каким цветочным культурам особенно необходим дренаж?

-Особенно дренаж необходим цветочным

культурам, которые не терпят застоя воды (некоторые кактусы, орхидеи, гардении). При их посадке или пересадке высоту дренажного слоя увеличивают до 1/3, а в отдельных случаях и до половины горшка.

Для этих растений, которым вреден даже небольшой застой воды, черепки устанавливают вертикально (на ребро, один к другому), а потом покрывают их капроновой сеточкой или пальмовым волокном.

Болотным растениям (циперус, калла и др.) дренаж требуется незначительный.

-Сейчас в продаже можно увидеть пакетики мелкого гравия, который рекомендуют насыпать сверху на землю вокруг цветка. Это делается только в декоративных целях?

-Нет. Во-первых, это препятствует накоплению влаги у основания стеблей, корневой шейки и при этом обеспечивает хорошую аэрацию (рис. 1). Такое покрытие называется "верхний дренаж". У верхнего дренажа несколько функций: он и декоративен, и защищает почву (мульчирует). Верхний дренаж благоприятен и для культур, стебли которых склонны к загниванию (к ним относятся и

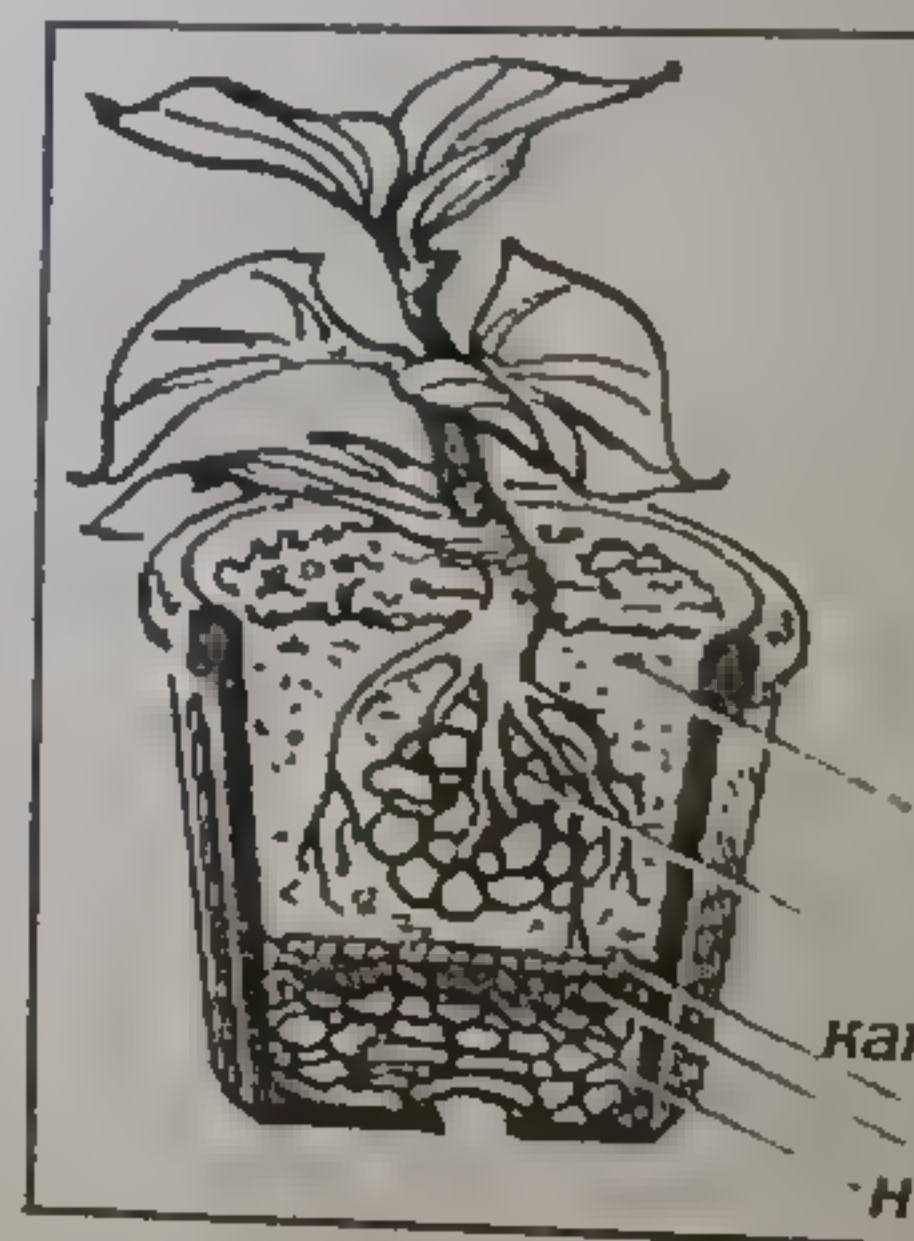
распространенные сейчас диффенбахии, колокольчики, суккуленты).

-Какой высоты должен быть верхний дренаж?

-Поверхность почвы и основание растения засыпают слоем гравия 1—2 см. Иногда смешивают его с кусочками древесного угля, мелким керамзитом.

-Слышала, для высоких комнатных пальм устраивают центральный дренаж. Что он из себя представляет?

-В крупных, а тем более высоких горшках и кадках для пальм и дру-



гих мощных растений целесообразно устраивать помимо нижнего еще и центральный дренаж. В качестве материала берут довольно крупные (3—3,5 см в поперечнике) куски пенопласта или древесного угля. Другие материалы (кроме, пожалуй, сос-

новых раскрывшихся шишек и крупного керамзита) для этого не годятся. Такой дренаж значительно улучшает аэрацию почвы и тем самым способствует дыханию и росту корней, препятствует образованию переувлажненных зон в центре емкости, где обычно постоянно сыро, даже при нечастом поливе (рис. 2).

Центральный дренаж особенно полезен при выращивании некоторых высокорослых растений: крупных орхидей, монстер, пальм. Для вертикального дренажа лучше всего подходит пенопласт — он легкий, пористый, воздухопроницаемый, инертен, безвреден и не создает особого препятствия развитию корней. Они даже иногда буквально "прошивают" куски пенопласта,

что обнаруживается при пересадке. Благодаря легкости пенопласт почти не заменим

при устройстве и нижнего дренажа в крупной по размеру емкости. Ведь укладка большого количества керамических черепков приводит к заметному увеличению общего веса горшка с землей и растением.

Беседовала
Ирина СЕРГЕЕВА

ПОДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Попробуйте золотой ус

году. И что получила? Отличный результат: стебель вы-

опустила ее в воду, дождалась, когда появятся корешки

температура воды будет около 18 градусов

дренажа. Но этого мало — на дно необходимо поместить несколько битых черепков, керам-

ми и длительное время препятствует развитию гнилостных процессов в почве.

— таким цветочным культурам особенно необходим дренаж? — Особенно дренаж необходим цветочным

чирует). Верхний дренаж благоприятен и для культур, стебли которых склонны к загниванию (к ним относятся и

крупные (3—3,5 см в поперечнике) куски пенопласта или древесного угля. Другие материалы (кроме, пожалуй, сос-

метному увеличению общего веса горшка с землей и растением.

Бесогозаля Ирина СЕРГЕЕВА

Попробуйте золотой ус высадить в саду

Сейчас много говорится и пишется о лечебных свойствах комнатного растения золотой ус. Когда-то и мне его подарили в качестве лечебного средства.

Хочу рассказать, как я его выращиваю.

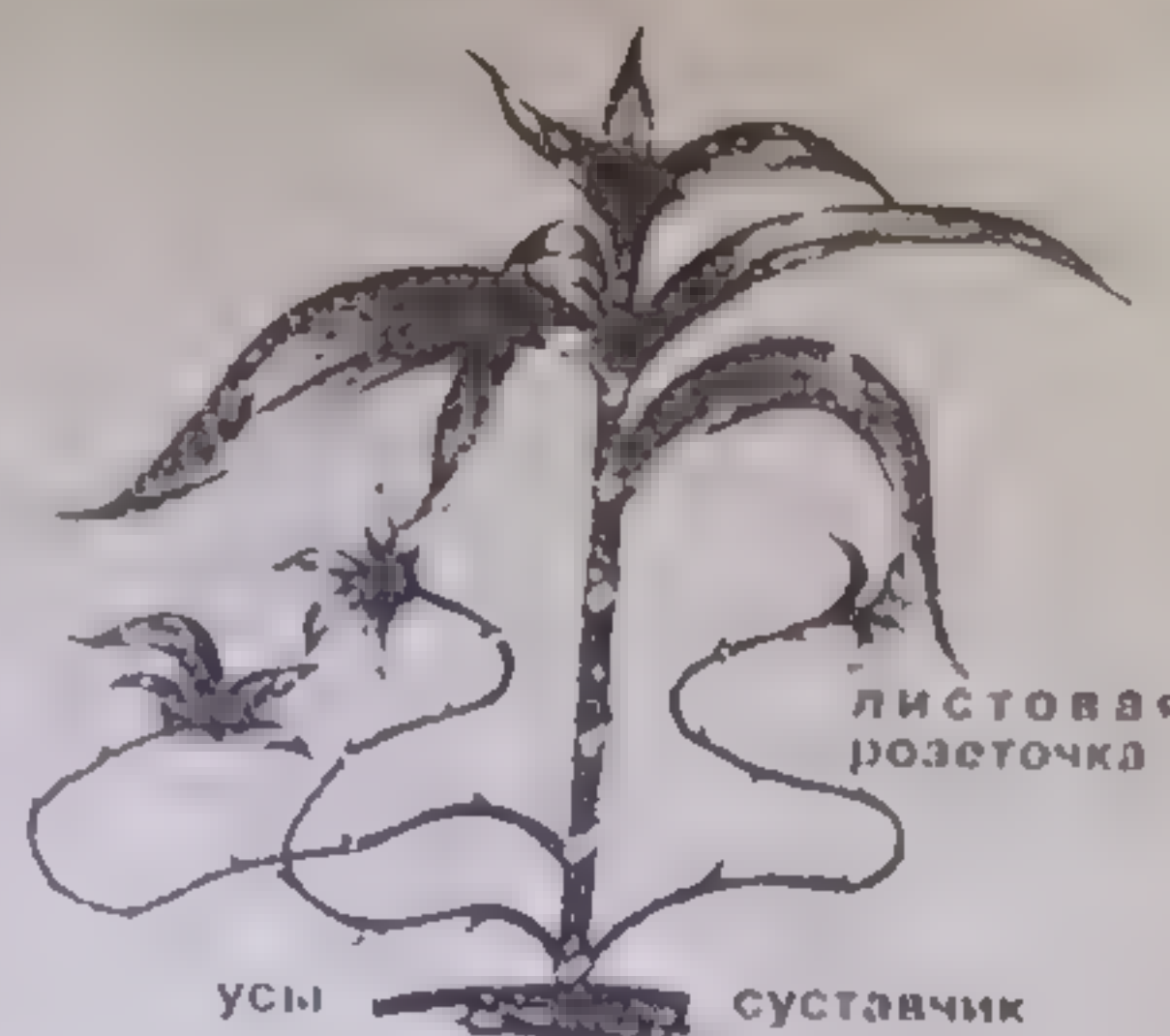
К этому открытию подтолкнуло меня природное любопытство и помогло мне вырастить это целебное растение за короткое вре-

мя. Совет мой очень простой.

Кто увлекается выращиванием золотого уса, советую весной посадить его в открытый грунт в саду. Я так сделала в прошлом

году. И что получила? Отличный результат: стебель высаженного растения в конце сезона был с палец-полтора толщиной, а усы — толщиной с карандаш. Когда золотой ус "сидел" дома на подоконнике — никогда не давал такого прироста. А тут — всем на удивление!

Как я высадила это растение в открытый грунт? Срезала



макушку, на которой были 3 — 4 листика,

опустила ее в воду, дождалась, когда появятся корешки. Самое главное, нижний срез сделайте на расстоянии 5 мм от места, из которого растет нижний лист. Пробовала увеличить это расстояние, но стебель чернел, и корешки появлялись позже. Нижний лист может со временем отпасть. Корешки появятся быстрее, если

температура воды будет около 18 градусов.

Другое мое наблюдение — золотой ус, высаженный в саду, любит, а значит лучше растет, в полутени!

Основное растение продолжало расти обычным образом в комнате на подоконнике, а высаженная макушка за один летний сезон кроме сочных, мясистых листьев дала мне 5 усов!

Фаина ЕВДОКИМОВА

Мы готовы помочь вашим растениям

Компания ООО "Алсико-Агропром" специализируется на производстве и поставках химических и биологических СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ, ПРОИЗВОДИМЫХ В Г. НОВОСИБИРСКЕ.

Реализацией в Саратовской области занимается Саратовский филиал компании. В настоящее время в продаже природный регулятор роста Биосил, ВЭ, микробиологический протравитель семян фунгицид нового поколения для обработки вегетирующих растений с ростостимулирующим действием Бинорам-Ж, высокоэффективный протравитель семян зерновых культур Суми-8, ФЛО, новый системный фунгицид для протравливания семян, содержащий

микроэлементы Витасил, протравитель семян зерновых культур, кукурузы и проса Витавакс 200 ФФ, ВСК и протравитель семян зерновых культур и подсолнечника Винцит СК. Гербициды: Дифезан ВР, Фенфиз ВР, Глисол ВР, Нитран III КЭ, Алмазис, Бурфенд ФД 11, Пантера КЭ. Инсектициды: Карбофос КЭ, Циткор КЭ, Кемидим КЭ, Фозолон КЭ.

Расфасовка препаратов от 1 до 10 литров. Для личных подсобных хозяйств имеются препараты в мелкой расфа-

совке — в ампулах: Биосил ВЭ — 1,5 мл, Глисол с ВР — 5 мл. Регент, КЭ — 5 мл.

Биосил, ВЭ — новый природный экологичный регулятор роста и индуктор иммунитета к болезням, выделенный из хвои сибирской пихты.

Препаративная форма: водная эмульсия, содержащая 100 г/л три-терпеновые кислоты.

Биосил предназначен для увеличения урожайности, повышения качества продукции и устойчивости к болезням. Рекомендуются для обработки культур, урожай которых используется для детского и диетического питания.

Препарат может быть использован для обработки семян совместно с протравителем. Для опрыскивания вегетирующих растений также со-

вместно в баковых смесях с гербицидами, фунгицидами и инсектицидами.

Исследования показали, что при обработке семян перед посевом и опрыскивании посевов зерновых культур их урожайность увеличивается на 10 — 20%, а у пшеницы отмечена прибавка клейковины свыше 3 %. При обработке овощных культур рост урожайности составляет 20 — 40 % и значительно улучшается их качество, снижается количество больных растений.

Норма расхода: 0,015—0,05 л/т при обработке семян и при обработке вегетирующих растений 0,05—0,075 л/га.

Гербицид Глисол, ВР — системный гербицид сплошного действия, уничтожает все виды сорной растительности

вместе с их корневой системой. Препарат абсорбируется наземными частями растений и не обладает почвенным действием, то есть уничтожаются только вегетирующие растения. Аналог по действующему веществу: Раундап, Глифос, Глиалка, Свип, Зеро, Торнадо, Пилараунд, по спектру действия: Ураган, Арсенал.

Норма расхода: 2,0—8,0 л/га, а если в ампулах — 8 — 12 ампул на 100 кв.м на 5 литров воды в зависимости от видового состава сорняков.

Инсектицид Регент КЭ — препарат контактно-кишечного действия против колорадского жука на картофеле. Содержимое одной ампулы растворяется в 10 л воды и используется для обработки посадки картофеля на 100 кв.м.

Более подробную информацию покупатель получает при приобретении препарата.

Анатолий РЫБАЛКИН,
кандидат
сельскохозяйственных
наук, заслуженный
агроном РФ

Желающие приобрести средства защиты могут обратиться по адресу: 410009, г. Саратов, ул. Мельничная, 57 / 63. Проезд любым видом транспорта до остановки «1 - я Дачная» (напротив базара, пройти в арку напротив остановки. Ориентир — рядом ЖЭУ — 57), тел./факс (845-2) 55-10-63. ЦЕНЫ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ!

Все мы, когда здоровы, легко даем хорошие советы больным.

Публий Теренций

Дубовая зола от высокого давления

От высокого артериального давления хорошо помогает дубовая зола. То, что она — отличное удобрение, знают все. Зато мало кому известно, что зола, полученная при сгорании дубовых деревьев, великолепное лекарственное средство. В частности она помогает снизить высокое давление. В качестве лекарства ее используют следующим об-

разом: 4 столовые ложки золы настаивают в течение суток в 1 л кипятка. Раствор осторожно процедить через 3 — 4 слоя марли. Обогащенный микроэлементами настой можно пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 3 столовые ложки. Курс лечения — 2 недели, после чего сделать перерыв на 5 дней. При необходимости лечение можно повторить.

Такие целебные каши

Каша становится одним из первых блюд для малышей, она же является основным лакомством в период беззубой старости.

В промежутках между этими периодами многие из нас относятся к кашам с известной долей пренебрежения. В понимании людей, недооценивающих эту простую еду, она намного проигрывает жареной картошке, пицце, гамбургерам и шаурме. И зря. Наши предки утверждали: каша — радость наша. Правы они были во всех отношениях, тем более что крупы и злаки испокон служили не только пищей, но и

лекарством. Возможно, простые рецепты, оставшиеся в памяти народной, кому-то помогут в борьбе с недугами. Не случайно же названы эти средства — рецептами народной медицины.

Гречка поможет в борьбе с лишним

Для борьбы с лишним советую использовать отвар из гречи. Возьмите один стакан крупы, залейте двумя стаканами воды и варите 15 минут. Снимите

кашу с огня и дайте настояться в течение одного часа. Если вода останется, слейте ее. Кашницу втирайте в пораженные участки.

Овес избавит от табакозависимости

Решили бросить курить? Поможет такое средство: 100 граммов очищенного овса 4 часа вымачивайте в холодной воде, в которую добавлена сода. После этого кашу прокипятите на медленном огне в течение часа. Получившееся средство принимайте три раза день за полчаса до еды.

Нина ОСТАШЕВА

Исцеляющая свекла

✓ Отварная свекла полезна при болезнях почек, мочевого пузыря, геморрое.

✓ При гипертонии свежий сок свеклы смешайте с равным количеством меда и принимайте по трети стакана 2—3 раза в день.

✓ При густых выделениях из носа 3 раза в день закапайте в каждую ноздрю по 3—4 капли сока вареной свеклы.

• Поделюсь советом

И стакан воды помочь может

Хочу затронуть тему, которую не принято обсуждать с окружающими. Однако умалчивание о хронических запорах от беды не спасет, тогда как знания и советы, как от нее уберечься, в трудную минуту придут на помощь.

Способов избавления от этой "неприятности" существует масса. Для начала попробуйте принимать по утрам вполне доступный в домашних условиях напиток: разведите одну чайную ложку порошка в стакане холодной воды и выпейте натощак. Для многих эффективен чай из сушеных яблок или вишен.

Полезно регулярно, например, по выходным, употреблять продукты, которые всегда вызы-

Самой мне помогает изюм — горсточка сушеного винограда после ужина.

Эффективны в борьбе с тягостными "кишечными передрыганиями" быстрая ходьба, а лучше — занятия бегом. Это прекрасный способ "растрясти кишечник". Если такие занятия вам сложно совместить с привычным образом жизни, или они уже не по возрасту, то постарайтесь почаще

• Женщинам - красавицам

Кожа любит витамины

Весна — время авитаминоза. Первой от него страдает наша кожа: ей особенно в этот период не хватает питания. К тому же перепады температур, вспышки солнечной активности, весенняя дождевая морось кожу не красят.

А уж если вы с весны решите сесть на диету, чтобы к летнему сезону явить миру чудеса стройности, то ваша бедная кожа, оставшись на голодном пайке, преподнесет вам массу неприятностей.

Конечно, можно взять на вооружение кремы, лосьоны, гели и прочие чудеса современной косметологии. Но не менее чем качественная косметика, для кожи важно питание: в весеннем меню женщины должна быть вся известная витаминная азбука, и, прежде всего, то, без чего не

телячью, куриную печень, сливочное масло, морковь, помидоры, курагу. Неплохо бы также пропить курс рыбьего жира. Сейчас он продается в капсулах, поэтому с детства ненавистный вкус и запах этого вещества сейчас уже не отпугнет. Очень полезно облепиховое масло. Лучше, если оно приготовлено из ягод, полученных в собственном саду. Однако, принимая облепиховое масло, учитывайте калорийность этого "лекарства".

Никотиновая кисло-

рой, не желательна увлекаться дрожжевым тестом.

Цинк. Об этом микроэлементе много сейчас говорят. Нехватка его приводит к быстрому старению кожи: без него клетки эпителия реже обновляются. Цинка



много в курином и индюшачьем мясе, овсянке, в бобовых и в грецких орехах.

если простуда уже подступила, нужно принимать цинк в виде гомеопатического препарата каждые 2 часа. Тогда с болезнью можно справиться в 2 раза быстрее.

Вода. Да, та самая, H₂O. Косметологи утверждают: при несоблюдении питьевого режима кожа быстро увядает, становится сухой, приобретает сероватый оттенок. Пить следует не менее 8—10 стаканов воды в день. Полезно воду "витаминизировать", добавив в стакан сок половинки лимона и чайную ложку меда. Суще-

ствует даже особая, "волшебная" диета. Суть ее в том, что есть можно всё, но каждый час в те-

существует масса. Для начала попробуйте принимать по утрам вполне доступный в домашних условиях напиток: растворите одну чайную ложку меда в стакане холодной воды и выпейте натощак. Для многих эффективен чай из сушеных яблок или вишен.

Полезно регулярно, например, по выходным, употреблять продукты, которые всегда вызывают легкое расстройство пищеварения. Так, на одних подобным образом действуют свежие яблоки, на других — кефир (можно с ложкой растительного масла).

Эффективны в борьбе с тягостными "кишечными передрягами" быстрая ходьба, а лучше — занятия бегом. Это прекрасный способ "растрясти кишечник". Если такие занятия вам сложно совместить с привычным образом жизни, или они уже не по возрасту, то постарайтесь почаще ходить пешком, но не вразвалочку, а как можно более быстро. И тогда все у вас обязательно получится. Как у меня.

Ольга ВАСИЛЬЧИКОВА,
врач

поднесет вам массу неприятностей.

Конечно, можно взять на вооружение кремы, лосьоны, гели и прочие чудеса современной косметологии. Но не менее чем качественная косметика, для кожи важно питание: в весеннем меню женщины должна быть вся известная витаминная азбука, и, прежде всего, то, без чего не обойтись.

Витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин). О нехватке этих витаминов вам сообщит сухая, шелушащаяся кожа. Чтобы избежать неприятностей, ешьте говяжью,

с детства привыкший вкус и запах этого вещества сейчас уже не отпугнет. Очень полезно облепиховое масло. Лучше, если оно приготовлено из ягод, полученных в собственном саду. Однако, принимая облепиховое масло, учитывайте калорийность этого "лекарства".

Никотиновая кислота (витамин РР). Если кожа стала шершавой, значит стоит обогатить свой рацион хлебом из муки грубого помола, блюдами из круп и фасоли. Кроме того, никотиновая кислота содержится в дрожжах. Правда, тем, кто следит за фигу-



много в курином и индюшачьем мясе, овсянке, в бобовых и в грецких орехах.

Для человека суточная доза цинка — от 11 до 15 мг. Помимо того, что этот микроэлемент делает вас красивой, он способен защитить вас от инфекции, которую легко подхватить в промозглые весенние дни. Врачи рекомендуют:

воды в день. Полезно воду "витаминизировать", добавив в стакан сок половинки лимона и чайную ложку меда. Существует даже особая, "волшебная" диета. Суть её в том, что есть можно всё, но каждый час в течение активного дня обязательно следует выпивать по 100 мл горячей (до 45 °С) кипяченой воды. С её помощью выводятся все вредные шлаки, кожа свежее, женщины молодеют и все, как одна, становятся красавицами.

Галина ЛАЗОВАЯ

• Лекарство, подаренное природой

С любовью о душице

Это растение следует развести в каждом саду, потому что душица должна быть всегда под рукой.

Душица обыкновенная — растение уникальных целебных свойств и необыкновенно приятного аромата. Её по праву можно отнести к наиболее ценным пряным лекарственным культурам.

За рубежом активно ведется селекционная работа, культивируются сорта с повышенным содержанием эфирного масла, а мы, если и заготавливаем, то в основном дикорастущую душицу.

Природный целитель

Народная медицина разных стран издавна — её применял в лечебных целях еще Гиппократ — очень широко использует душицу как укрепляющее, отхаркивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство. Ароматная трава — одно из наиболее по-

пулярных лекарственных растений с очень широким спектром действия. При простуде первое, что приходит в голову, — отвар душицы. Она используется для улучшения настроения, пищеварения и аппетита, эффективно помогает при головной и зубной боли, заболеваниях кожи. Добавленные в чай свежие или высушенные цветки душицы, придав ему нежный цветочный аромат, избавят от стресса, успокоят расшатанные нервы.

Есть у душицы еще одно качество, мало кому известное. Специалисты сегодня много говорят о роли микроэлементов в профилактике и лечении разных заболеваний, в частности, о роли селена в укреплении иммунитета и профилактике онкозаболеваний. Из известных лекарственных растений



больше всего селена накапливают земляника, чистотел, шиповник, ромашка, черная смородина, тыква, укроп, чеснок. А настоящим лидером по содержанию селена всё-таки считают душицу. Это скромное растение — альтернатива широко рекламируемым дорогостоящим препаратам. Селена в ней почти в 20 раз больше, чем в мяте, в 10 раз больше, чем в зверобое, и в 8,5 раз больше, чем в тысячелистнике. Чтобы удов-

летворить нашу суточную потребность в селене, достаточно добавить в любой сбор 1 чайную ложку душицы. Противопоказаний к её использованию нет.

Ароматная пряность

Разделить душистые растения на лекарственные и пряности практически невозможно. Душистые растения и их сочетания помогают заметно улучшить и до неузнаваемости изменить вкус приготавливаемых блюд. Так сложилось, что в России душица как пряность почти совсем не используется и не очень популярна в этом качестве. В Западной Европе её очень почитают, особенно в Италии и Испании, а также за океаном: в Мексике душица — популярнейшая пряность. Во всем мире она известна под названием "орегано" (созвучно латинскому названию душицы — *origanum*) или "пицца-пряность". В Западной Европе она ус-

пешно заменяет майоран. В Италии душицей принято посыпать пиццу, эта трава — почти обязательный компонент одного из самых популярных национальных блюд. Душица — прекрасное дополнение к мясным блюдам, её кладут в колбасы и сосисы. Хороша душица в супах, она входит в состав пряных смесей в сочетании с черным перцем и базиликом. В квас и домашнее пиво издавна добавляли душицу на Руси для вкуса и лучшей его сохранности.

Борец с вредителями

А вот и еще одно полезное применение душицы: её привязывали к стволам деревьев от муравьев. Бывалые садоводы знают, что муравьи расселяют по саду тлю. Стало быть, душица, посаженная по саду, может способствовать оздоровлению сада, служить профилактическим средством от тли. Запах душицы не нравится и

отпугивает и других нежеланных гостей: так, содержащее шкафов спасают от моли той же душицей.

Агротехника

А теперь очень коротко о главном — выращивании этого ароматного растения. Как и большинство других пряных трав, душица исключительно декоративна и очень привлекательна. Если у вас в саду ещё не растёт это невысокое растение с небольшими овальными листочками и метёлками мелких сиренево-розовых (иногда белых) ароматных цветков, обязательно посадите. Она достаточно неприхотлива и хорошо чувствует себя на легкой богатой перегноем почве, на открытых, сухих участках. Не плохо растёт в легкой тени деревьев. Без больших усилий поближе к даче можно соорудить на участке ароматную клумбу, пользу от этой затеи трудно переоценить!

Татьяна ИВЛЕНКО

Особое влияние на особенности питания, особенности и состав блюд национальных кухонь оказывало географическое положение народов. Народы Востока имели возможность в свое меню включать фрукты, овощи, орехи, которые у них росли в изобилии, а в более северных частях света были большой редкостью.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Возможно, вы не будете строго следовать предлагаемым рецептам, а вам пригодится только сама идея использования продуктов...

Изысканно и просто

Изысканные и вместе с тем простые блюда восточной кухни привлекают к себе внимание всех кулинаров. Особенно привлекательны для многих так называемые восточные сладости. Некоторые из рецептов восточных сладостей предлагаем вашему вниманию.

Халва (халуа)

На сковороде растопить сливочное масло, всыпать тонкой струйкой манную крупу и, постоянно помешивая, поджарить ее до золотистого цвета. Изюм перебрать, промыть и замочить на 1 час в холодной воде. Орехи очистить, мелко нарубить и смешать с манной крупой, после чего добавить изюм, сахар, ванилин и все тщательно перемешать. Всю массу прогреть на слабом огне в течение 30 - 40 минут. Халуа подать к столу

в холодном виде или на лепешке.

1/2 стакана манной крупы, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов или арахиса, ванилин на кончике ножа.

Пельмени с финиками

Муку просеять, насыпать горкой, влить воду, добавить дрожжи, соль и соду и замесить, поставить в теплое место, чтобы тесто подошло, затем вымесить, тонко раскатать и формой или

стаканом вырезать кружочки.

Финики перебрать, промыть. В кастрюлю налить воду, поставить на огонь, положить финики и немного отварить, чтобы они стали мягкими, затем воду слить, удалить кожицу и растолочь в ступке.

На тесто выложить финики, края защипнуть и варить на пару до готовности.

Для теста: 2 стакана муки, 5 г дрожжей, 1/3 чайной ложки соды, щепотка соли, вода по необходимости. Для фарша: 400 г фиников.

Банановые палочки

В тарелку всыпать пшеничную муку, 2 столовые ложки кукурузной муки, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана воды, яичные желтки, размятый в пюре банан и перемешать.

В кастрюлю влить 1,5



стакана холодной воды, довести до кипения, влить подготовленную смесь и варить на слабом огне 10 минут, после чего выложить на смазанное маслом блюдо и остудить. Нарезать соломкой, длиной 5 см, шириной 1 см, все посыпать кукурузной мукой.

В глубокую сковороду влить растительное масло, дать закипеть, положить банановые палочки, сковороду при этом нужно снимать с огня несколько раз и жарить до золотистого цвета. Палочки посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Состав: 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана кукурузной муки, 1/4 стакана пшеничной

муки, 2 желтка, 1,5 стакана воды, 1 банан.

"Золотые монетки" с бананом

Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружками. Так же нарезать пряники и финики, удалив косточки.

Взять все продукты и сложить вместе, чтобы в середине оказался кружочек банана, и обвалять в муке. Яичные белки смешать с крахмалом.

Подготовленный "бутерброд" смазать белком с крахмалом и хорошенько обжарить на раскаленном растительном масле 3 минуты.

Вынуть, маслу дать стечь, посыпать саха-

ром.

Состав: 2 банана, 3 продолговатых пряника, 80 - 100 г фиников, 2 яйца, 2 чайные ложки крахмала, 1 стакан растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка муки.

Салат из моркови с орехами и медом

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом, лимонным соком и орехами.

Состав: 2 моркови, 2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка сиропа шиповника, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов.

Пирожки с хурмой

Приготовить тесто по обычному своему рецепту.

Хурму перебрать, промыть (сушеную хурму на 30 минут замочить в воде), пропустить через мясорубку, добавить немного кипяченой воды, муки, все тщательно перемешать.

Фарш положить на подготовленное тесто, края защипнуть и обжарить в жире до готовности.

Для фарша: 70 г хурмы, 4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка воды.

4 столовые ложки жира для жарения пирожков.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

вить изюм, сахар, ванилин и все тщательно перемешать. Выпекать в течение 30 - 40 минут. Халуа подать к столу.

добавить дрожжи, соль и соду и замесить, помешивая в теплом месте. Когда тесто подошло, затем вымесить, тонко раскатать и формой или

ной муки, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана воды, печенье, желтки, размятый в пюре банан и перемешать. В кастрюлю влить 1,5

харной пудрой и подать к столу. Состав: 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана кукурузной муки, 1/4 стакана пшеничной

ком с крахмалом и хорошо обжарить на раскаленном растительном масле 3 минуты. Вынуть, маслу дать стечь, посыпать саха-

мы, 4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка воды. 4 столовые ложки жира для жарения пирожков.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ...

В чем суть раздельного питания?

Много раз слышала о пользе раздельного питания. Расскажите, в чем суть этого раздельного питания?

Н. Никитина

Предлагаем вашему вниманию мнение врача-диетолога по этому вопросу Николая Серебрянского.

Теорию раздельного питания разработал американский ученый Герберт Шелтон. Согласно ей, нельзя одновременно есть белковую, углеводную и жирную пищу. Сторонники такого питания утверждают, что в момент переваривания, например, белка другие ком-

поненты пищи (жиры и углеводы) не перевариваются и гниют в желудке, образуя так называемые шлаки, вредные для организма. Поэтому в один присест нужно есть только белок, через какое-то количество часов — углеводы, затем — жиры и т.д.

По мнению отечественных диетологов, теория Шелтона не выдерживает критики. В-первых, чисто белковой или истинно углеводной

пищи в природе просто не существует! Так, мясо содержит белки и жиры, фасоль — углеводы и белки, а рекомендуемые тем же Шелтоном орехи — и жиры, и белки, и углеводы.

Во-вторых, наша пищеварительная система устроена так, что ей трудно вести себя по канонам раздельного питания. Ведь в кишечнике одновременно работают все ферменты, ответственные за переваривание пищи: протеазы перерабатывают белки, липазы — жиры, а амиазы — углеводы. Представим себе идеальную пищу только из белков: протеаза будет их переваривать, а остальные ферменты должны в

это время бездействовать? С точки зрения современной физиологии, такое просто невозможно.

Конечно, есть сочетания продуктов, вызывающие расстройства пищеварения, например, молоко с некоторыми овощами. Однако те же расстройства могут наблюдаться и при раздельном приеме этих продуктов: все зависит от их количества и переносимости этих продуктов конкретным человеком. Известны случаи, когда человек совершенно не переносит молоко — это один из видов пищевой аллергии. Естественно, что в этом случае сочетание любого продукта с моло-

ком принесет только вред. Или взять, к примеру, мясо и хлеб. По Шелтону, они несовместимы. Этот вывод американского ученого тоже воспринимается с трудом. Он совершенно игнорирует многовековые традиции многих народов, особенно северных, для которых употребление мясных продуктов с хлебом соответствует их вкусовым потребностям и способствует длительному ощущению сытости. К тому же есть и кулинарные традиции разных народов, которые нельзя игнорировать. А в них — множество блюд из продуктов, казалось бы, несочетасмых, если исходить из теории раз-

дельного питания. Так, в финской кухне популярны блюда, содержащие одновременно разные виды мяса, рыбу и молоко, в эстонской кухне привычно сочетание рыбы и молока, в китайской — мяса и морепродуктов, узбеки любят суп из кислого молока со свежими овощами и т. д.

Поэтому я бы не советовал переходить на раздельное питание и заботиться о "правильном сочетании" пищевых продуктов. Питание должно быть полноценным и сбалансированным и, конечно, учитывать переносимость конкретным организмом как отдельных продуктов питания, так и их сочетаний.

БУДЕМ ЭКОНОМНЫ

Остатки сладки

Нередко после приготовления пирогов часть муки остается неиспользованной. Куда девать её?

Кисель из черной смородины и черствого черного хлеба

Из зачерствевшего ржаного хлеба можно приготовить кисель. На 300 граммов хлеба нам потребуется 1 литр воды, полстакана сахарного песка, 2 столовых

ложки крахмала, 3 столовых ложки сиропа из вишневого варенья, 1 чайная ложка разведенной лимонной кислоты.

Ломтики ржаного хлеба заливаем кипятком, чтобы хлеб разбух. Затем протираем хлебную массу через сито в эмалированную кастрюлю. Доводим до кипения, добавляем сахар, ли-

монную кислоту и сироп из варенья. После непродолжительного кипения вливаем тоненькой струйкой крахмал, разведенный в 1/2 стакана теплой воды. Когда кисель достаточно загустеет, охлаждаем его и подаем к столу.

Заваруха-повалиха

Давайте приготовим заваруху-повалиху. Это рецепт из далекой старины. Для этого в кипящую подслащенную воду всыпаем просея-

ную пшеничную муку и провариваем до густоты манной каши. На смазанную жиром сковороду выкладываем смесь горкой. В её середине делаем углубление, наливаем туда растопленный маргарин или сливочное масло и запекаем в духовке. Очень вкусна заваруха-повалиха с простоквашей.

Хлебные кексы

На десерт можно подать и оригинальные хлебные кексы. Приготовить их совсем неслож-

но.

На 2 стакана протертого пшеничного хлеба потребуется неполный стакан сметаны, 2 яйца, 3 столовых ложки сливочного масла, столько же сахарного песка, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки изюма, 1/2 чайной ложки питьевой соды.

Хорошо протертый на овощной терке зачерствевший хлеб заливаем сметаной, слегка разведенной водой. Даем набухнуть, после чего

растираем до получения однородной массы. Яичные желтки растираем с сахаром, белки взбиваем. Соединяем их добавляем размягченное сливочное масло, соду и изюм. Массу тщательно вымешиваем, выкладываем в формочки для кекса, смазанные маслом и обсыпанные изнутри панировочными сухарями. Выпекаем в духовке при умеренном жаре. Готовые кексы посыпаем сахарной пудрой.

Нина СТЕПНАЯ

Продаю

Продается 1/2 дома, газифицированный, 4 комнаты, летняя кухня, газифицированная баня, гараж, хоз. постройки новые, вода во дворе, есть огород и фруктовые деревья, цена 100 тыс. руб. Тел.: 43 - 3 - 70, Казачка, Калининского р-на.

Продается дом, рядом лес и целебные источники. Б.Карабулакского р-на, с. Алексеевка. Тел.: 31 - 29 - 76.

Продается 1/2 дома, 44 кв. м, газифицированный, есть надворные постройки, огород 5 соток, баня, подъезд к дому асфальтирован, рядом школа, ж/д вокзал. Адрес: Сар. обл, Б.Карабулакский р-н, п. Свободный, ул. Советская, д. 130, тел. 34 - 1 - 43.

Продается дом, есть газ, большой участок земли, во дворе колодец, цена договорная, недорого, хоз. постройки. Тел.: 43 - 0 - 89, Сар. обл, Калининского р-на, с. Казачка.

Продается дом, есть вода, с/у, слив в доме, баня, гараж. Адрес: Сар. обл, Н.Бурасский р-н, с. Лох, ул. Заречная, д. 16.

Продается приватизированная квартира, 4 комнаты изолированные, есть гараж, баня, хоз. постройки, телефон, центр, 100 км. от Саратова вниз по Волге. Тел.: (8 - 296) 2 - 12 - 59.

Продается квартира в доме на 2 хозяина, 26,9 кв. м, газ, погреб, колодец, сарай, участок 4 сотки, подъезд круглый год. Адрес: Сар. обл, г. Калининск, Мельничный пер., д. 46, кв. 2.

вода. СТ находится возле с. Шумейка, район нового моста, рядом пруд, глубокое озеро. Тел. назначения: (8 - 211) 2 - 82 - 66, спросить Светлану Александровну, в Энгельсе.

Продается дача, 2-этажная с гаражом, саду 8 лет, 12 км. от Энгельса, 10 мин. ходьбы от Волги, добраться автобусом до ост. ЖБИ. Тел. (8 - 211) 3 - 32 - 13, в Энгельсе.

Продаю дачу в р-не Шумейки, 6 х 3, блочная веранда, мансарда, сарай, свет, вода, все ухожено, сад плодоносящий, 40 тыс. руб, торг. Тел.: 43 - 03 - 29.

Продается дача, Малая Тополевка (Энгельсские Сочи), недорого. Тел.: (8 - 211) 6 - 72 - 83, в Энгельсе.

Продается дачный участок 7 соток, п. Красный Текстильщик. Тел.: 97 - 80 - 30.

Продается дачный участок, 8 соток, шлакоблочный домик, рядом пруд, п. Красный Текстильщик. Тел.: 97 - 83 - 78.

Продается дом кирпичный, 62 кв. м, земля 26 соток, погреб, баня, газ, вода во дворе, хоз. постройки, гараж, сад, асфальт, электричка. Тел.: (8 - 250) 3 - 17 - 78, Первомайское.

Продаю 2-этажную дачу, решетки, железная дверь, ограждение для машины, в доме вода, слив, 4 сотки, р-н ост. Лесопереваляки направо к Саратовке. Тел.: (8 - 211) 2 - 07 - 55, в Энгельсе.

Продаю недорого овощные культуры: свекла, морковь, лук, чеснок, тыква. Тел.: 64 - 07 - 65.

Энгельсе.

Продаю лодку новую, двухместную, из пластика, может перевозиться на багажнике легкового автомобиля, цена 5 тыс. руб. Тел.: 48 - 48 - 20, после 18 ч.

Продаю вагон, размер 3 х 6, обитый внутри деревянными планками, пропитанными лаком, есть небольшой коридор и кладовка, на окне добротная решетка, огромное металлическое окно с огромной форточкой. Татищевский р-н, ост. 824 км, дача в кооперативе «Вега», линия 1, дача № 59. Тел. (сот.): (8 - 188) 59 - 68 - 33.

Продаю измельчитель кормов малогабаритный измельчает грубостебельчатые корма и зерно при содержании домашних животных и птицы в личных подсобных хозяйствах. Электродвигатель 380 В. Производительность зерна - 120 кг, грубый корм 65 кг. Тел.: (8 - 211) 2 - 33 - 75, в Энгельсе.

Продаю комнатные цветы: диффенбахия, сенполия Валлота, кактусы, циперус, хлорофитум, инжир, лимон, сансивьера и др. Тел.: 64 - 27 - 38.

Продается участок по Вольскому тракту, 7,5 сот.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ	
СЕМЕНА	SEMINIS
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО НАШИХ СЕМЯН ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАШИ СТАБИЛЬНО ВЫСОКИЕ УРОЖАИ	ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПО ЮГУ РОССИИ - АГРОФИРМА «СЕММИРА»
Все достижения мировой селекции	Российским овощеводам
ТОМАТОВ Рио-гранде, Таня F1, Сан райз F1, Рио фуего, Каспар F1 и др. КАПУСТЫ Пандион F1, Гермес F1, Ринда F1 ОГУРЦОВ Маринда F1, Маша F1, Герман F1 МОРКОВИ Шансон, Рекс АРБУЗА Кримсон свит	

Купон бесплатного объявления

Ф. И. О. _____

Адрес (+ индекс) _____

Телефон (+ код города) _____

Текст объявления (один купон на один предмет)

Вырезать и отправить по адресу: 410601, г. Саратов, а/я 1560, или принести в редакцию.

ток. Тел.: 51 - 49 - 06, с 7 до 8.30 и с 20 до 22 ч.

Реализую кактусы одолетники, недорого. Тел.: 92 - 33 - 97, после 18 ч.

Продаю однолетние саженцы карликовых яблонь: ГолдСпур, Джано-голд, Старкринсон, Спартан, и др. и крупноплодной черной смородины. Тел.: 92 - 60 - 73.

Продаю платевой двухстворчатый шкаф, недорого. Тел.: 92 - 60 - 73.

Продаются комнатные цветы фиалки, различных сортов, элитных, цветущих, недорого.

Тел.: 22 - 38 - 59.

Продаю комнатные цветы: фиалки, монстера, бегония, диффенбахия, кактусы и др, недорого. Тел.: 28 - 30 - 99, вечером.

Продается участок у Волги, Расловка-2, в кооперативе «Парус», 7 соток, плодоносящий сад, до ост. электрички 5 - 7 мин. Тел.: 20 - 91 - 24.

Продается газовая плита «Карпаты», 4-конфорочная. Тел.: 20 - 91 - 24.

Продается воздухоочиститель, телевизор «Горизонт-206», ламповый. Тел.: 20 - 91 - 24.

Куплю
Куплю тележку для садовых работ. Тел.: 64 - 07 - 65.

ПРОШУ ПОМОЧЬ НАЙТИ СЛОВА ИЗ ПЕСЕН
Очень прошу откликнуться тех людей, кому известны слова песен, из которых я знаю только следующие строки:

«Плачет лев и даже больно льву, когда его обманывает львица...»

«Малышки спит, колышет ветер шторы...»

Эти песни пела мне мама перед сном, аккомпанируя себе на семиструнной гитаре. К сожалению...

Куплю для себя 2-комнатную квартиру, в любом районе, недорого, рассмотрю любые предложения. Тел.: 28 - 30 - 99, после 18 ч, Юля.

Куплю деревообрабатывающий станок, фуганок, рейсмус заводского изготовления, можно не исправный. Тел.: (8 - 211) 5 - 44 - 08, в Энгельсе.

Куплю новый двигатель к автомобилю «Запорожец ЗАЗ-968», 40 л. сил, желательно с документом. Тел.: 34 - 03 - 14.

Куплю ставню. Тел.: 38 - 50 - 46.

Куплю дачу, недорого, в Усть-Курдюмском направлении (Юбилейный), ближе к Волге. Тел.: 22 - 43 - 54.

100 км. от Саратова вниз по Волге. Тел.: (8-296) 2-18-59.

Продается квартира в доме на 2 хозяина, 26,9 кв. м, газ, погреб, колодец, сарай, участок 4 сотки, подъезд круглый год. Адрес: Сар. обл, г. Калининск, Мельничный пер., д. 49, кв. 2.

Садоводческое товарищество продает дачные участки по 10 соток (можно 5 соток), есть

Продаю 2-этажную дачу, решетки, железная дверь, ограждение для машины, в доме вода, слив, 4 сотки, р-н ост. Лесоперевалки направо к Саратовке. Тел.: (8-211) 2-07-55, в Энгельсе.

Продаю недорого овощные культуры: свекла, морковь, лук, чеснок, тыква. Тел.: 64-07-65.

Продаются выделанные кроличьи шкурки. Тел.: (8-211) 5-17-44, в

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОКУПАТЬ

СЕМЕНА

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО НАШИХ СЕМЯН ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАШИ СТАБИЛЬНО ВЫСОКИЕ УРОЖАИ

ИЗВЕСТНЫЕ
СОРТА
И
ГИБРИДЫ

SEMINIS

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ПО ЮГУ РОССИИ - АГРОФИРМА «СЕММИНА»

Все достижения мировой селекции

Российским овощеводам

ТОМАТОВ Рио-гранде, Таня F1, Сан райз F1, Рио фуэро, Каспар F1 и др.
КАПУСТЫ Пандион F1, Гермес F1, Ринда F1
ОГУРЦОВ Маринда F1, Маша F1, Герман F1
МОРКОВИ Шансон, Рекс АРБУЗА Кримсон свит

ООО «Семена - семинис»
г. Саратов, ул. Московская, д. 107,
офис 7. Тел./факс: 27-49-31.

Купить технику для садовых работ.
Тел.: 64-07-65.

в усть-пурдюмском направлении (Юбилейный), ближе к Волге. Тел.: 22-43-54.

ПРОШУ ПОМОЧЬ НАЙТИ СЛОВА ИЗ ПЕСЕН
Очень прошу откликнуться тех людей, кому известны слова песен, из которых я знаю только следующие строки:

«Плачет лев и даже больно льву,
когда его обманывает львица...»

«Малышки спят, колышет ветер шторы...»
Эти песни пела мне мама перед сном, аккомпанируя себе на семиструнной гитаре. К сожалению, ее давно нет в живых, но так хочется сохранить память о ней, о детских воспоминаниях. Связаться прошу по адресу или телефону газеты: 410600, г. Саратов, Главпочтамт. а/я 1560.

ПОДСКАЖИ, ЛУНА!

Лунный посевной календарь на апрель 2004 года

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Запрещенные дни:
1-2(6), 12(19)-14, 18(16)-20(17), 27(5)-29(15).
Благоприятные дни для многих культур:
6(14)-8(14), 15-17(7), 24(18)-27(5).
Благоприятные дни для посадки на семена:
4(11)-6(13), 10(17)-12(19).
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ КУЛЬТУРАМ ОВОЩИ
Баклажаны, тыквы, кабачки:
4(11)-6(13)*, +
Бахчевые (арбузы, дыни, тыквы):
4(11)-6(13)*, 24(18)-27(5)*, +
Бобовые (горох, соя, фасоль):
4(11)-6(13)*, 20(17)-22(4), +

Капуста всех видов:
20(17)-22(4)*, 24(18)-27(5)*, +
Картофель:
4(11)-5, 6-12(19)*, 20(17)-22(4), 24(18)-27(5).
Лук-порей:
6(14)-10(16)*, +
Лук-репка:
6(14)-10(16)*, +
Морковь, петрушка корневая, пастернак:
4(11)-8(14)*, 20(17)-22(4), 24(18)-27(5).
Огурцы, сельдерей, шпинат, укроп:
24(18)-27(5)*, +
Перец:
6(14)-10(16)*, +
Томаты: +
Петрушка на зелень, салаты:
4(11)-6(13), 24(18)-27(5)*, +
Редис:
4(11)-8(14)*, 10(17)-12(19)*,

15(1)-17(7), 20(17)-22(4).
Свекла:
4(11)-8(14)*, 10(17)-12(19)*, 15(1)-17(7), 20(17)-22(4), +
Чеснок:
6(14)-10(16)*, +
ЦВЕТЫ
Розы:
4(11)-6(13)*, 24(18)-27(5)*, +
Гладиолусы, нарциссы, георгины:
4(11)-5*, 6-8(14), +
Хризантемы:
1-6(13), 22(5)-24(17), 27(6)-30, +
Лилейные, анютины глазки:
2(6)-6(13)*, 24(18)-27(5)*, +
Тюльпаны:
4(11)-6(13)*, 20(17)-22(4), +
Гиацинты:
4(11)-6(13)*, +
АГРОТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
Обрезка:
6(14)-8(14)*, 10(17)-12(19), 15(1)-17(7).
Обрезка запрещена:
1-5, 18-30.

Осторожно с острыми предметами. Не проводить обрезку деревьев с повреждениями:
1-2(6), 8(14)-10(17), 17(7)-19(17), 27(5)-29(15).
Прививка:
24(18)-27(5)*.
Прополка, опрыскивание, уничтожение вредителей:
1-4(10), 8(15)-10(16), 12(20)-14*, 17(8)-20(16)*, 22(5)-24(17), 27(6)-30.
ПОСАДКА ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ
Яблоня: 8(15)-10(16)*.
Груша, слива:
4(11)-6(13)*, 20(17)-22(4).
Абрикос, вишня:
4(11)-6(13)*, 10(17)-12(19)*, 20(17)-22(4).
Грецкий орех:
20(17)-22(4).
Смородина, малина, крыжовник, ежевика:
10(17)-12(19)*, +
Клубника:
6(14)-8(14)*, 22(5)-24(17)+

Облепиха:
20(17)-22(4)*, 24(18)-27(5)*.
Шиповник:
6(14)-8(14), 20(17)-22(4)*, 24(18)-27(5)*.
Виноград:
15(1)-17(17)*, +
ЗЕРНОВЫЕ
Гречиха: 10(17)-12(19)*, +
Подсолнечник:
4(11)-6(13)*, +
Пшеница, рожь, овес:
4(11)-6(13)*, +
Кукуруза:
24(18)-27(5)*, +
Ячмень:
4(11)-6(13)*, 10(17)-12(19)*, +
СБОР УРОЖАЯ И ЗАГОТОВКА ВПРОК
Сбор корнеплодов:
8(15)-10(16), 12(20)-14, 17(8)-18.
Не рекомендуется сбор корнеплодов для хранения:
6(13)-8(15), 15-17(8), 24(17)-27(6).
Сбор лекарственных растений (вершки):

1-2(5), 5*, 22(5)-24(17).
Сбор лекарственных растений (корешки):
6(14)-8(14), 15(1)-17(7).
Знак + (плюс) обозначает включение благоприятных дней из раздела «общие рекомендации».
Знак * (звездочка) обозначает наиболее благоприятные дни для данной культуры.
В скобках указано время.
ПРОХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА
Лев 1-0:00
Дева 2-5:46
Весы 4-10:53
Скорпион 6-13:25
Стрелец 8-14:51
Козерог 10-16:34
Водолей 12-19:34
Рыбы 15-0:25
Овен 17-7:25
Телец 19-16:44
Близнецы 22-4:11
Рак 24-17:57
Лев 27-5:15
Дева 29-15:01

Учредитель газеты:
ООО «Дом.Сад.Огород»

Газета отпечатана с готовых форм в ГУП Саратовской области «РИК «Полиграфия Поволжья». Г. Саратов, ул. Бишневая, 10, тел: 69-30-33.

Редактор – Людмила ДУБОВИЦКАЯ
Материалы подготовлены: Н. Алешиной, И. Сергеевой
Выпускающий редактор Юлия Анисимова

Адрес для писем: 410601 г. Саратов, а/я 1560
Номер сдан в печать 19.03.2004 г.

Номер сверстан в компьютерном центре «Дом.Сад.Огород»

Тираж 106 50
Заказ 1478
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53734
для пенсионеров – 32260

Газета зарегистрирована 14 августа 1999 года. Свидетельство о регистрации № СР-0145

Перепечатка материалов без согласования с редакцией запрещена.

Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов, статистических данных, географических названий и прочих сведений.

Адрес редакции: г. Саратов, ул. Волжская, 21 (вход с улицы Некрасова, напротив остановки троллейбуса №2, идущего в сторону ж/д вокзала)
Телефон 23-57-22

Мужьям о том, как готовить борщ, и о том, как приготовить его так, чтобы не заболеть. Рецепт. Вера Ерофеева

Соляночка

Газета для тех,

№1(2)
январь
2002 г

кто умеет готовить или хочет этому научиться

**Воскресный
обед**
в российской
семье

Стр. 2-5

Ну,
борщок,
ну,
загляденье...

Стр. 3

Перед
сладким
хрустом проси

СОЛЕННЫЙ ОГУРОЧ

семье

Стр. 2-5



Уважаемые читатели!

Для вас объявляется конкурс по приготовлению холодных закусок, первых, вторых, третьих блюд (торты, пирожные и прочие сладкие вещи) под девизом «МОЖЕШЬ САМ — НАУЧИ ДРУГОГО».

Лучшие рецепты будут опубликованы на страницах газеты. Победителей по всем номинациям ждут прекрасные призы.

Рецепты присылайте с пометкой «НА КОНКУРС» по адресу редакции, который опубликован на последней странице. Не забудьте указать свой полный почтовый адрес, инициалы с фамилией, домашний телефон (если есть).

И еще...

Если вы умеете рисовать и не лишены чувства юмора, присылайте в нашу газету **ВЕСЕЛЫЕ РИСУНКИ**, так или иначе связанные с кулинарной тематикой. Лучшие из них будут опубликованы на страницах «Соляночки» и, естественно, поощрены гонораром. Успехов вам!

Дети просят
СОЛЯНОЧКИ
И ПИВО

Стр. 7

Вы пригласили
ГОСТЕЙ...

Стр. 6

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
**Все
о вашей
кухне**

с улыбкой

Застолье, хозяин ставит в центре стола небольшую вазочку с черной икрой для украшения. Запоздавший гость садится за стол, подвигает вазочку и начинает есть ложкой. Хозяин подходит к нему и тихо шепчет:

- Милейший, это же Вам не каша.
- Ну что Вы, никакого сравнения.

Привет из-за рубежа

КАРТЫ В ЖЕЛЕ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Венгерские мужики очень сексапильны. Может от того, что наяривают красный горький перец без устали, да и кладут его почти во все блюда в немеренных количествах. Нам же надо готовить их блюда с оглядкой на собственный менталитет. Итак:

1 кг карпов, 2 луковицы, 2-3 стручка сладкого перца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 белка, 3-4 помидора, соль, перец, чайная ложка желатина.

Карпов очистить, вымыть, разрезать вдоль на два филейных куска. Голову, кости, молоки или икру варить в течение часа в небольшом количестве воды. В зависимости от времени года добавить 2-3 стручка перца, 2-3 помидора или лечо. Процеженный бульон приправить солью и перцем (красным), вылить на подготовленные куски рыбы и варить на слабом огне. Готовую рыбу остудить и выложить в глубокую посуду, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, кружочками красного стручкового перца, а также моркови или морковками. Желатин размять в горячей воде. Для осветления бульона нужно смешать 2 белка с небольшим количеством воды, влить эту смесь в бульон и при непрерывном помешивании довести до кипения. Снять горшок с огня, добавить в бульон желатин, затем процеженный бульон. Поставить на холод.



Воскресный обед в российской семье

Стремительно ускоряющийся ритм жизни изменил и обычаи в российских семьях. Как правило, все едят в удобное для них время, в зависимости от начала работы или учебы. Или все быстро завтракают и разбегаются каждый по своим делам: дети на учебу, родители - на работу, а бабушки и дедушки - в магазины или на прогулку. Вечером у молодежи свои дела, а пожилые хотят посидеть у телевизора. И лишь в выходные дни семья имеет время собраться и не спеша пообедать, обсудив все события за неделю, поделиться планами, да и просто пообщаться друг с другом.

Естественно, в этот день хозяйки больше времени проводят на кухне, чтобы приготовить что-нибудь повкуснее, испечь столь любимые россиянами пироги с капустой, печенье или пряники к чаю. Любовь к разнообразной пище позволяет проявить фантазию в выборе и приготовлении блюд. Итак, готовим воскресный обед. Рецепты рассчитаны на четырех человек.

Салат из свеклы с редькой

По 1 шт. свеклы и редьки, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Очистить сырые свеклу и редьку и поддержать полчаса в холодной воде. Затем натереть на крупной терке, добавить

картофель, сельдь, лук, морковь, свеклу. Каждый из них смазывать майонезом. Верхний свекольный слой, залить майонезом и украсить зеленью. Это блюдо лучше готовить накануне - оно должно хорошо пропитаться.

Русская закуска

100 г мяса курицы, 2 сосиски, 50 г ветчины, 1 яйцо, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки желатина.

Отварное мясо курицы (можно взять говядину или постную свинину), сосиски и кусочки ветчины мелко нарезать солом-

дешево и сердито!

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

400 г моркови, 150 г зеленого горошка, 1 луковица, 3/4 банки майонеза, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Морковь помыть, очистить, нарезать мелкой соломкой или натереть на терке, положить в эмалированную посуду и залить стаканом кипятка. Добавить уксус, соль, сахар, дать прокипеть 5-10 минут и охладить (крышка должна быть плотно закрыта). Затем откинуть на дуршлаг, перемешать с зеленым горошком и мелко рубленым луком, заправить майонезом.

маленькие хитрости

Если увядшие листья салата подержать 15 минут в чуть теплой воде, они снова станут свежими. Другие овощи можно освежать, подержав их в холодной воде, куда добавлены 2-3 ложки уксуса. Приготовить и хранить салат следует только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде. Чтобы овощи и фрукты сохранили вкус и свежесть, храните их на дне холодильной камеры в посуде с крышкой. В посуду фрукты и овощи должны быть уложены вымытыми. Сушеные грибы следует хранить в закрытой посуде, иначе улетучится аромат. Пропуская через мясорубку хрен, наденьте на решетку мясорубки полиэтиленовый пакет и плотно завяжите - не будет щипать глаза. Для того чтобы цветная капуста сохраняла красивый белый цвет, в кипящую воду добавляйте 1 столовую ложку молока.

Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук, мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так гораздо вкуснее.

Нарезав овощи, держите их в нержавеющей стали: витамин С разрушается от соприкосновения с железом.

Сырые овощи лучше резать на пластмассовой или фарфоровой дощечке. Деревянная впитывает сок. Если же у вас деревянная, то как следует ухаживайте за ней.

перца, 2-3 помидора или болгарского перца (красным), вылить на подготовленные куски рыбы и варить на слабом огне. Готовую рыбу остудить и выложить в глубокую посуду, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, полосками красного стручкового перца, а также икрой или молоками. Желатин размягчить в 1/2 стакана холодной воды. Для осветления бульона нужно смешать 2 белка с небольшим количеством воды, влить эту смесь в бульон и при непрерывном помешивании довести до кипения. Снять горшок с огня и влить в бульон желатин, затем процедить и вылить на рыбу. Поставить на холод. Рассчитано на 6 порций.



столь любимые россиянами пироги с капустой, печенье или пряники к чаю. Любовь к разнообразной пище позволяет проявить фантазию в выборе и приготовлении блюд. Итак, готовим воскресный обед. Рецепты рассчитаны на четыре человека.

Салат из свеклы с редькой

По 1 шт. свеклы и редьки, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Очистить сырые свеклу и редьку и подержать полчаса в холодной воде. Затем натереть на крупной терке, слегка посолить, заправив уксусом и растительным маслом.

Сельдь под шубой

2 сельди, 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, зелень.

Филе сельди нарезать кусочками, отварные овощи очистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. На большую плоскую тарелку выложить поочередно слоями:

украсить зелеными. Поставить на стол накануне - оно должно хорошо пропитаться.

Русская закуска

100 г мяса курицы, 2 сосиски, 50 г ветчины, 1 яйцо, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки желатина.

Отварное мясо курицы (можно взять говядину или постную свинину), сосиски и кусочки ветчины мелко нарезать соломкой, сложить в прямоугольную неглубокую форму. Добавить нарезанные соломкой вареное яйцо и отварную морковь, листочки петрушки и очень мелко рубленый чеснок. Залить мясным бульоном, в котором растворен желатин. Поставить в холодильник. Перед подачей нарезать на прямоугольные кусочки и выложить на блюдо, украсив зеленью и свежими овощами.

(Продолжение на 3-5-й стр.)

Дешево и сердито!

ГРИБНОЕ МАСЛО

Домашний деликатес - грибное масло - украсит любой стол в период сбора грибов или зимой.

Для этого соленые грибы и лук пропускаются через мясорубку, перемешиваются со сливочным маслом до получения однородной смеси, перец - по вкусу. На стол такая закуска подается со слегка обжаренным пшеничным хлебом. Хранить масло можно до 2-3 месяцев в морозилке.

Состав: на 100 граммов соленых грибов берется 100 граммов сливочного масла, 1 луковица и черный молотый перец по вкусу.

малая кулинарная энциклопедия

косточки /курага/. Плоды содержат каротин, витамин С, до 10% сахаров, минеральные соли, органические кислоты. Полезны при гипертонии, заболевании печени, почек. Ограничивать при сахарном диабете; содержащийся фосфор и магний улучшают работу мозга. Мелкоистолченные зерна абрикосов при втирании в кожу головы улучшают рост волос. Калорийность в 100 г - 41 ккал.

АГАР-АГАР - желеобразный продукт, применяемый в кондитерском производстве. В кулинарии используется для приготовления заливных блюд, желе, кремов и т.п. Агар-агар добывается из некоторых морских водорослей.

АЗУ - мясное блюдо, готовится из внутренних поясничных мышц и мякоти поясничной и спинной части говяжьей туши. Мякоть зачищают от жира и соединительной ткани и нарезают на ломтики 30-40 мм, весом по 10-15 г.

АЙС-КРИМЫ - смешанные напитки с мороженым. Компоненты, входящие в напиток, соединяют, не размешивая их.

Айс-крим лимонный. На 200 мл напитка: мороженое фруктовое - 50 г, сок лимонный - 30 г, вода фруктовая /лимонад «Буратино», «Ситро», «Яблоко»/ - 120 г. Сверху кладут кружок очищенного лимона - 15 г.

ДО Я

Айс-крим апельсиновый. На 200 мл напитка: мороженое фруктовое /цитрусовое/ - 50 г, сок апельсиновый - 30 г, вода газированная - 120 г, сверху кладут мелко нарезанный апельсин - 30 г.

Айс-крим «яблочко». На 150 мл напитка: мороженое фруктовое - 70 г, сок яблочный - 50 г, морс яблочный - 30 г, сверху кладут кусочки консервированного яблока - 50 г.

ОТ А

АБРИКОСЫ - плоды абрикосового дерева. Абрикосы хороши в свежем виде, для приготовления компотов, соков, варенья, джема, очень быстро портятся. Сохранить их в течение 2-3 недель можно лишь, если брать твердыми и держать при температуре 0°. Цельные плоды, высушенные с косточкой, называют урюком, а с удаленной косточкой - кайсой. Сушат плоды и половинками без



Воскресный обед в российской семье

(Начало на 2-й стр.)

РАССОЛЬНИК С ПОТРОХАМИ

500 г куриных потрохов, 3 соленых огурца, 3 столовые ложки риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки с зеленью, соль, чеснок по вкусу.

Куриные потроха залить водой и варить около часа, счи-

мая пену. Затем добавить нарезанные соломкой коренья и тонкими ломтиками соленые огурцы (если огурцы крупные, снять с них кожу и вынуть семена). Через 10 минут после закипания добавить промытый рис и варить еще 30 минут. Затем положить соль, лавровый лист, перец, зелень. Через 2-3 минуты рассольник снять с огня и добавить растертый с солью и маслом чеснок.

© «Искусство кулинарии».

Дешево и сердито

Маленькие хитрости

♦ Если борщ потерял свой цвет, в него нужно добавить настой из свежей свеклы. Для этого натереть свеклу на терке, залить горячим бульоном, добавить немного 3-процентного уксуса и довести до кипения (но не кипятить), дать настояться 30 минут и процедить.

♦ Вкус и аромат куриного бульона улучшается, если во время варки в него положить слегка обжаренные (до светло-золотистого цвета) куриные кости (50 г на 1 л бульона).

♦ Горох, фасоль, чечевицу замачивают перед закладкой в суп на 4-5 часов, перловую крупу - на 2-3 часа. Чтобы перловый суп не имел неприятного синего оттенка, крупу надо закладывать, предварительно отварив в отдельной посуде почти до полной готовности.

♦ В алюминиевой посуде не следует варить щи из квашеной капусты и из щавеля, так как кислота, содержащаяся в этих продуктах, разрушает сплав.

♦ Если в суп положить соленые огурцы, щавель и другие продукты, содержащие кислоту, а затем картофель, горох, фасоль - они не разварятся и останутся жесткими. Поэтому сначала нужно сварить картофель, горох и фасоль, а затем добавить остальные продукты.

♦ Пересоленный суп можно исправить, если опустить в него горсть несоленого отварного риса, завязанного в чистую марлю, прокипятить и даже настоять 30 минут.

♦ Когда для варки бульона используют рыбные го-

Привет из-за рубежа

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Дожили, называется. Украина стала зарубежьем, хотя и ближним. Но все же мы остаемся братьями-славянами и любим с морозца хватануть борщу горяченького под рюмочку горилочки или водочки.

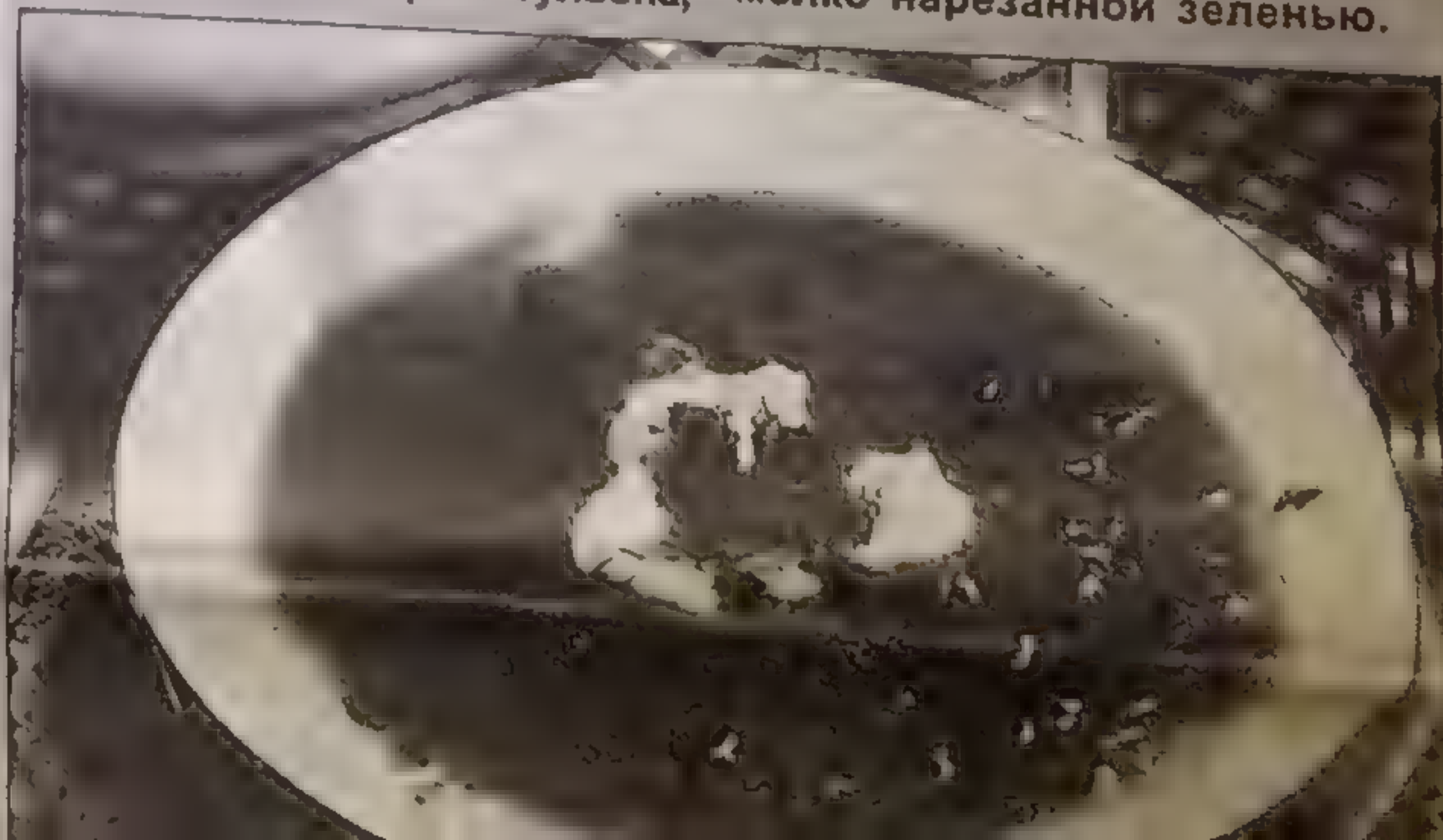
Ну а теперь не спеша, с удовольствием запишите, как готовят на Полтавщине это знаменитое блюдо.

На 500 г говядины или свинины - 1 среднюю свеклу, 5-6 картофелин, по 1 моркови, корня петрушки, лукавицы, 3-4 зубчика чеснока, 80 г томата-пюре, 1 неполную столовую ложку пшеничной муки, 50 г свиного сала, 1 столовую ложку сахара и чайную ложку 3-процентного уксуса, 1 стручок сладкого перца, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, молотого красного перца, зелени петрушки и укропа по вкусу.

Мясо проваривают, вынимают из бульона и режут на порции. Свеклу нарезают соломкой, солят, добавляют жир из бульона,

томат-пюре и тушат до полуготовности. Морковь, нашинкованную соломкой, и корень петрушки, лук, нарезанный дольками, слегка пассеруют с жиром.

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, капусту, нашинкованную крупной соломкой, и варят 10-15 минут. Потом закладывают тушеную свеклу, пассерованные овощи, нарезанный сладкий перец, пассерованную, разведенную бульоном муку, уксус, сахар и кипятят еще 5 минут. Затем заправляют борщ салом, толченым с чесноком (чувствуете, как накапливается слюна во рту?), солью, пряностями и настаивают 15-20 минут. В каждую тарелку кладут кусочки мяса, сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью.



...ложки риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки с зеленью, соль, чеснок по вкусу.

...инут. Затем положить соль, лавровый лист, перец, зелень. Через 2-3 минуты рассольник снять с огня и добавить растертый с солью и маслом чеснок.

© «Искусство кулинарии».

Дешево и сердито

ПОСТНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Картофель - 500 г, яйца - 2 шт., сметана - 1 стакан, мука - 2 ст. ложки, нарубленная зелень укропа и петрушки - 2 ст. ложки, тмин - 0,5 чайной ложки, сливочное масло - 50 г, вода - 1,5 л.

Картофель очистить, нарезать брусочками и сварить в воде с добавлением тмина. Сметану смешать с мукой и добавить в отвар. Дать еще раз закипеть, засыпать нарубленные крутые яйца и зелень. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить по маленькому кусочку сливочного масла.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

Черствые хлебные корки - 300 г, лук репка - 2 головки, яйца - 2 шт., масло сливочное - 3 ст. ложки, петрушка (корень и зелень) - 1 шт., красный молотый перец - 0,5 чайной ложки, соль - по вкусу, вода - 1,5 л.

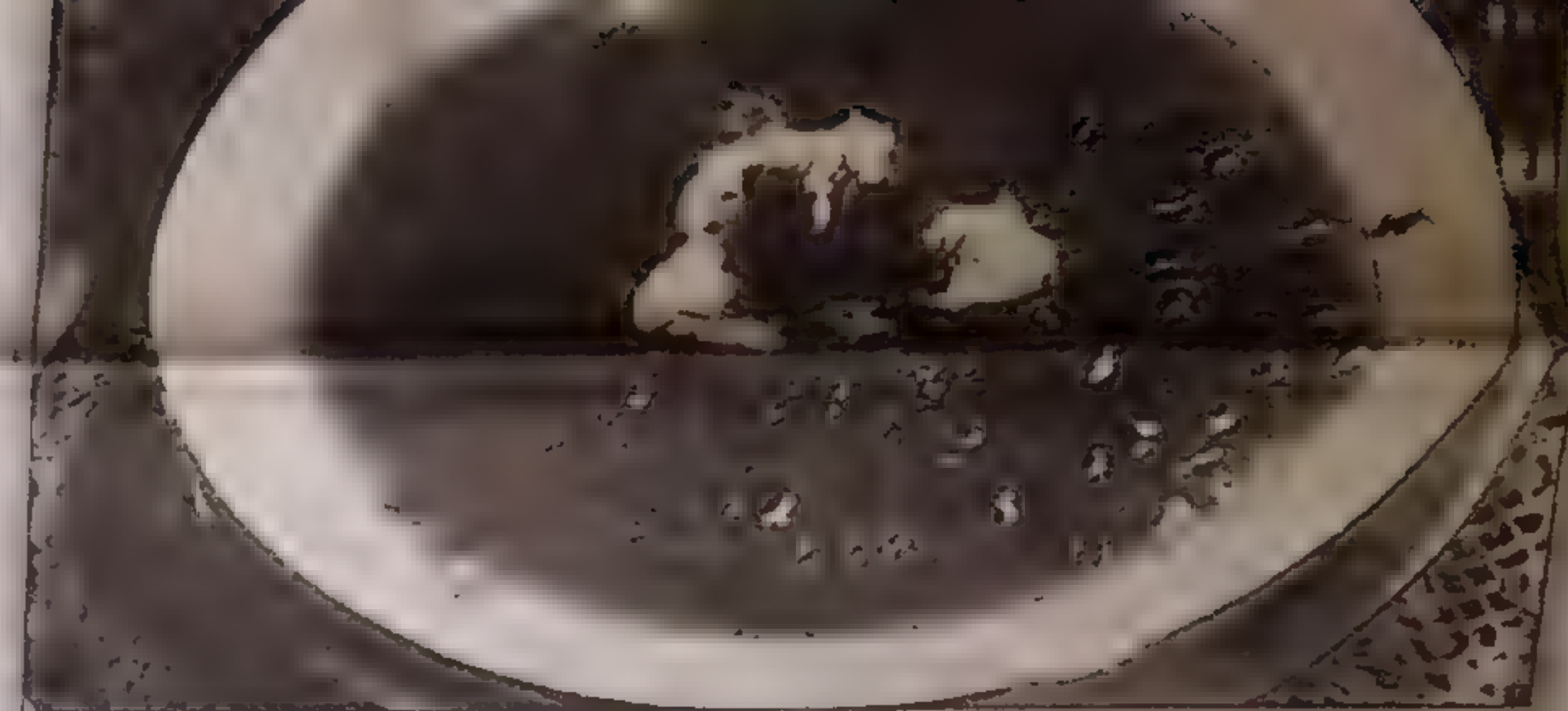
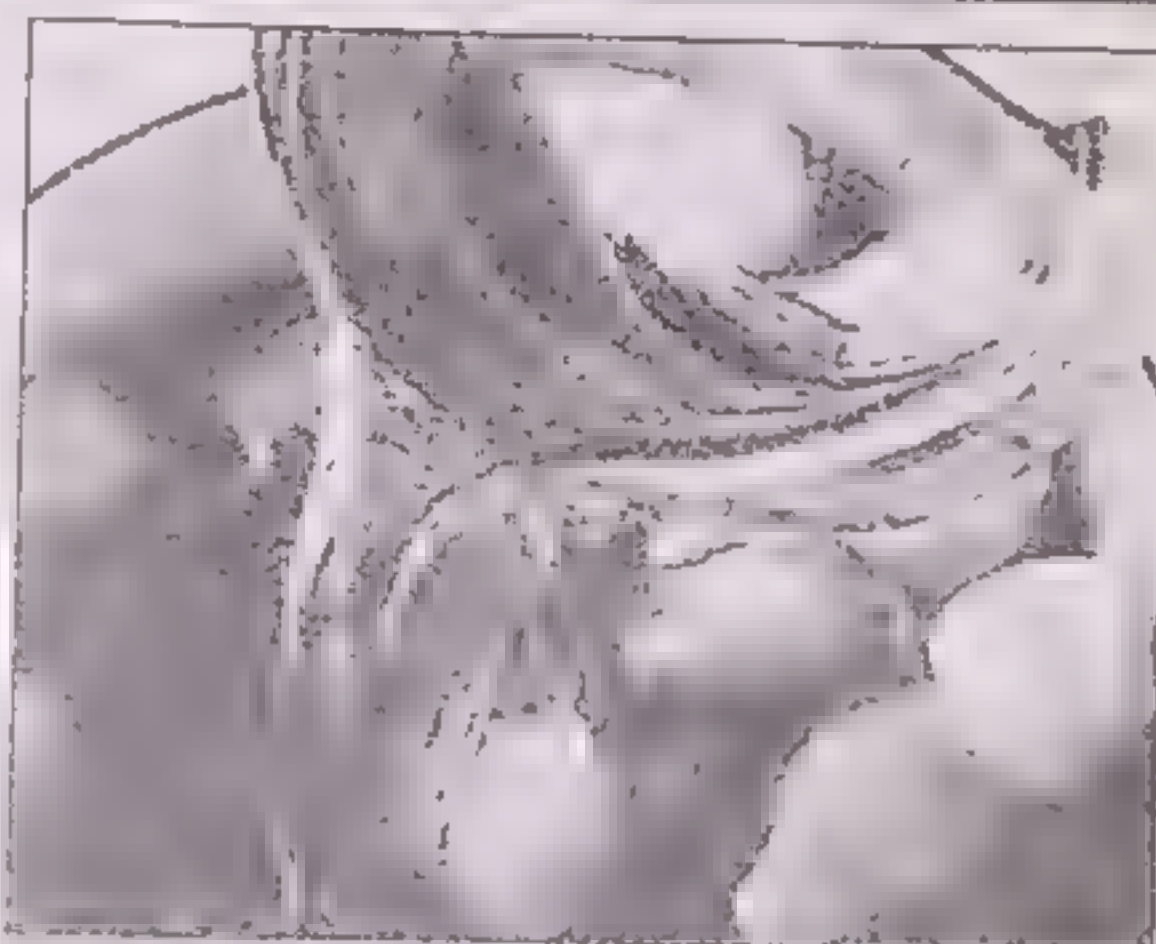
В масле обжарить нарезанные кубиками хлебные корки, лук и корень петрушки. Залить водой, оставив полстакана, и довести до кипения. В оставшуюся воду вбить яйца и полученную смесь влить в кипящий суп, интенсивно мешая, чтобы не было комков. Посолить, поперчить, проварить 2-3 минуты. Нарезанную петрушку засыпать в готовый суп прямо в тарелки.

...разварятся и останутся жесткими. Поэтому сначала нужно сварить картофель, горох и фасоль, а затем добавить остальные продукты.

Пересоленный суп можно исправить, если опустить в него горсть несоленого отварного риса, завязанного в чистую марлю, прокипятить и даже настоять 30 минут.

Когда для варки бульона используют рыбные головы, обязательно удаляют жабры, чтобы бульон не был горьким и мутным.

Купленные вами свежие овощи быстрой заморозки (фасоль, горошек, набор для борща и пр.) опускайте не размораживая их, в кипящую воду - этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей, а также содержащиеся в них витамины.



Пряно

ОСТРЫЙ СУП С ПЕРЦЕМ

На 4 порции:

600 г картофеля, 2 стручка красного сладкого перца, 2 большие луковицы, 50 г бекона, 2 стол. ложки смальца, соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка молотого острого красного перца, 1 чайн. ложка тмина, 400 мл концентрированного говяжьего бульона, 3 стол. ложки сметаны, майоран.

Способ приготовления:

Картофель очистить. Нарезать кубиками бекон, картофель и перец. Лук порубить. Растопить

бекон в смальце и вынуть шкварки из сковороды.

Овощи спассеровать в оставшемся жире. Приправить солью, черным и красным перцем, тмином. Влить бульон. Варить под крышкой 20 мин.

Добавить и размешать сметану, прокипятить суп еще в течение 5 мин. Майоран вымыть, обсушить, оборвать листики и мелко порубить.

Готовый суп приправить специями по вкусу и украсить рубленым майораном. Можно подать его к столу с поджаренными сосисками.

Малая кулинарная энциклопедия

Айс-крим чайный. На 150 мл напитка: мороженое сливочное 70 г, сироп сахарный 30 г, холодный крепкий чай 40 г, взбитые сливки 10 г.

АЛКОГОЛЬ - одноатомный спирт, содержится в водках, коньяках, винах. При наличии в крови 0,5-0,6% алкоголя наступает паралич дыхательного и сосудодвигательного центра, что может привести к смерти.

АЛЫЧА - относится к сливам. Чтобы кожица алычи не лопалась при стерилизации, их накалывают стальной булавкой. 100 г сиропа для заливки алычи содержит 65 г сахара и 35 г воды. Стерилизация компотов 5-10 мин. при 100°, или 25 мин. при 85°, если банки литро-

вые; 20 мин. при 100°, если бутылки трехлитровые.

СУШКА АЛЫЧИ - сушат созревшие плоды, моют, погружают на 10-15 сек. в 0,5% горячий раствор соды, затем немедленно промывают водой. Подготовленные плоды укладывают на поднос в один ряд и сушат на солнце. Искусственную сушку ведут в 2-3 приема. Вначале при низкой температуре (40-50°) в течение 3-4 часов, затем следует 4-5 - часовая выдержка. Вторую сушку проводят при 55-60° в течение 10-12 часов или до полного высушивания. Калорийность 100 г 27 ккал.

АМИНОКИСЛОТЫ - составная часть бел-

ков. Особо дефицитные лизин, метионин, триптофан. Содержатся в мясе (18-22%), рыбе (14-18%), сырах (19-31%), яйцах (12,7%), крупах (10-11%), бобовых (21-35%).

АНТРЕКОТ - мясное блюдо. Готовят из мякоти спинной и поясничной частей говяжьей туши. Мякоть нарезается поперек волокон кусками овально-продолговатой формы толщиной 15-22 мм, весом 125 г.

АНЧОУС - деликатесная острая рыбная закуска. «Анчоус» означает другое название азово-черноморской хамсы - небольшой рыбки 10-11 см. Наименование «анчоус» фактически стало обозначать лишь способ приготовления.

АПЕЛЬСИНЫ - фрукты, относятся к цитрусовым. Содержат до 8% моносахаридов, 1,4% клетчатки, минеральные вещества, витамины, калорийность 100 г 40 ккал.

АРАХИС - земляные орехи, представляют собой плод однолетнего растения из того же ботанического семейства, что бобы, фасоль, горох. Арахис называют также китайским орехом. Скорлупа представляет собой мягкую толстую оболочку светло-желтой окраски. Внутри скорлупы от одного до четырех семян, семена имеют бобовый привкус, но после обжаривания приобретают ореховый вкус. Содержат 42% пищевого масла, до 22% белка. Калорийность 100 г 305 ккал.

Воскресный обед в российской семье

(Начало на 2, 3-й стр.)

Рыба, запеченная в духовке

1 кг рыбы, 4-6 ст. ложек растительного масла, 2 головки репчатого лука, ломтик сельдерея, 1-2 моркови, 2 помидора, пол-лимона, 3-4 зубчика чеснока, лавровый лист, 2-3 горошины черного перца, соль.

Сбрызнуть очищенную рыбу лимонным соком и дать ей полчаса постоять. Нарезать лук кольцами и пассеровать в небольшом количестве масла. Добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерея и снова слегка обжарить, положить помидоры, чеснок, приправы и перемешать. Овощи переложить на противень, поместить сверху рыбу, сбрызнуть ее оставшимся маслом, влить немного горячей воды и запечь. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.



приправа

Горчица русская домашнего приготовления
Трех есть мясо или колбаску без этой чудесной приправы, выдавливающей иногда слезы радости из глаз. Кроме того, она обладает бактерицидными свойствами. А приготовить ее совсем не сложно.

100 г порошка горчицы, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана 3-процентного уксуса, 1-2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, лавровый лист, корица и гвоздика по вкусу.

В горячую воду добавить сахар, соль, лавровый лист, гвоздику, корицу, прокипятить 5-7 минут, процедить и вливать в горчичный порошок, тщательно размешивая. Добавить растительное масло, уксус и хорошо перемешать. Горчица будет готова к употреблению примерно через сутки.



кулиноризмы

Турман, который думает о калориях, все равно что блудодей, посматривающий на часы.

Джеймс Бард.

вегетарианская кухня

ЗАТЯГИВАЕМ ПОЯСА

Перец жареный с помидорами и луком

10-12 сладких перцев, 2 ст. ложки растительного масла, 3 помидора, 3 головки лука репчатого, 2 лука-порей, укроп, чеснок, соль, сахар по вкусу.

Жареные и очищенные перцы положить на блюдо. Мелко нарезанный лук пассеровать

быстро

МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ

На 4 порции:

2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки растительного масла, 500 г рубленой говядины, 1/2 пучка тимьяна (или 2 чайн. ложки сушеного), 125 мл бульона, 1 стол. ложка томатного пюре, 1 банка консервированной белой фасоли (425 мл), соль, молотый черный и красный перец, 500 г макарон в виде перышек.

приправа

КУРИЦА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ



попеленькие хитрости

- Вместо повторного поджаривания в кастрюлю со вторым блюдом добавьте немного масла и воды, плотно закройте крышкой и поставьте на 10-15 минут в другую кастрюлю с кипящей водой. Подогретая на пару еда сохраняет свои вкусовые, питательные свойства и усваивается легче, чем вновь поджаренная.

- Мясо и рыбу, мозги жарьте перед самым обедом и тотчас подавайте на стол. Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, эти блюда много теряют во вкусе и качестве.

Перец жареный с помидорами и луком

10-12 сладких перцев, 2 ст.ложки растительного масла, 3 помидора, 3 лука репчатого, 2 лука-порей, укроп, чеснок, соль, сахар по вкусу.

Жареные и очищенные перцы положите на блюдо. Мелко нарезанный лук пассеровать на масле, добавить тертые помидоры и пассеровать еще 10 минут. Положите толченый чеснок, мелко нарезанный укроп, соль, сахар по вкусу, полить заправкой из уксуса и масла, охладить в холодном месте и добавить к перцам.

Икра из баклажанов

4 средних баклажана, 3 помидора, 4 дольки чеснока, 4 ст.ложки растительного масла, 2 луковицы, соль, 2 ст.ложки рубленой зелени, укропа.

Баклажаны промыть, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить соль, растительное масло. Массу довести до кипения, снять с огня, поставить с закрытой крышкой на 15-20 минут. Охладить. В готовую массу добавить нарезанные дольками помидоры, рубленый чеснок и укроп.

Суп из шампиньонов с овощами

300 г свежих шампиньонов, 2 ст.ложки муки, 2 ст.ложки растительного масла, 1 морковь, 1 луковица, 1 литр воды, соль по вкусу. Шампиньоны тонко нашинковать, соединить с нарезанными морковью и луком, добавить масло и тушить 4-5 минут. Муку подсушить, смешать с тушеными грибами и овощами, добавить воду и варить 15 минут.

2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки растительного масла, 500 г рубленой говядины, 1/2 пучка тимьяна (или 2 чайн. ложки сушеного), 125 мл бульона, 1 стол. ложка томатного пюре, 1 банка консервированной белой фасоли (425 мл), соль, молотый черный и красный перец, 500 г макарон в виде перышек.

Способ приготовления:

Лук и чеснок мелко порубить. Обжарить в растительном масле рубленое мясо. Добавить лук и чеснок. У тимьяна оборвать листочки.

Положить их к остальным ингредиентам. Помешивая, ввести томатное пюре и бульон. Прокипятить все вместе в течение 10 мин.

Сварить макароны до полной готовности, откинуть на дуршлаг и хорошенько промыть холодной водой. Дать воде стечь.

Слить жидкость с фасоли, выложить ее к мясу, нагреть, приправить солью и перцем. Разложить макароны по тарелкам вместе с мясным соусом.



Французы - веселые ребята. Любят свою «марсельезу» и лягушатину, впрочем, не отказываясь от других угощений. В прошлом номере газеты угощали нас своим крутым супом, а теперь курочкой и не какой-нибудь, а по-провансальски.

Состав: 1 курица (весом около 1,2 кг), 3 помидора, 4 луковицы, 200 г шпика, 200 г оливок без косточек, 4 зубчика чеснока, 4 ст.ложки оливкового масла, лавровый лист, соль.

Разрежьте курицу на большие куски, обмажьте оливковым маслом, посолите и обжарьте на сковороде до появления золотистой корочки.

Нарежьте кубиками лук, шпик, чеснок и помидоры. Положите все на сковороду с курицей, а через 5 минут добавьте оливки и лавровый лист. Тушите на медленном огне в течение часа, помешивая и понемногу добавляя воду для образования соуса.

Курицу подавайте на блюде, полив ее полученным соусом.

дешево и сердито

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

На 200 г вешенок - 1 луковица, 2 помидора или ст.ложка томатной пасты, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г молока.

На масле 10 минут обжарить лук и порубленные грибы, добавить томаты, залить взбитыми яйцами с молоком и тушить 5 минут.



Постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, эти блюда много теряют во вкусе и качестве.



● Мясо птицы - не только вкусное, но и легкоусвояемое. По цвету мяса различают белую и темномясную птицу. Белое мясо усваивается лучше, чем более вкусное темное мясо.

● Кур для жаренья нужно брать молодых; старых можно использовать для варки или приготовления рубленых котлет.

● Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения для отдельных видов домашней птицы различна в зависимости от ее возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно перед обжариванием смазать сметаной.

● Для того чтобы печень птицы при промывании не выскальзывала из рук, печень кладут в дуршлаг и промывают ее струей воды.

● Не забудьте посыпать мясо мелко нарезанным луком, петрушкой, укропом. Можно использовать для этого ботву редиски: они даже полезнее, чем сама редиска.

● Мясо следует отбивать на доске, предварительно смоченной водой.

● Если мясо натереть солью или сухарным песком, то оно долгое время останется свежим.

ВОСКРЕСНЫЙ ОБЕД В РОССИЙСКОЙ СЕМЬЕ



(Начало на 2, 3, 4-й стр.)

Пирог с капустой

Для теста: 2 стакана муки, 200 г маргарина, 1 яйцо, 1/3 стакана минеральной воды.

Для начинки: 0,5 кг капусты, 3 яйца, соль и перец по вкусу, 50 г масла для смазывания пирога.

Пшеничную муку порубить ножом с хорошо охлажденным маргарином, добавить минеральную воду, 1 яйцо. Хорошо вымесить и поставить в холодильник на 30 минут.

Свежую капусту нашинковать, опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем, откинув на дуршлаг, охладить. Добавить мелко рубленные отварные яйца, посолить, поперчить.

раскатанный кусок уложить на противень, смазанный маслом. Распределив на нем ровным слоем начинку, накрыть вторым раскатанным куском и защипать края. Аккуратно проткнуть вилкой и выпекать в духовке при температуре 250°C 20-25 минут. Вынув, смазать верх пирога маслом. Нарезать перед подачей на стол. Из этого теста можно сделать и маленькие порционные пирожки.

Сбитень «Сибирский»

На 1 стакан воды - 2 ст.ложки сухого чая, 4 ст.ложки меда, 1 ст.ложка корицы, 1 ст.ложка гвоздики.

Очень крепкий свежесваренный чай кипятить 5 минут с медом и пряностями, снимая пену, настоять полчаса и про-

привет из-за рубежа

КЕКС ПО-АНТАНЙСКИ С ВИШНЕЙ И КОКОСОМ

Англичане любят не только футбол. Частенько тянут их на сладенькое. Всякие там пудинги и кексики. Не побрезгуем подарком с туманного Альбиона.

Рассчитано на 8 порций.

Вам понадобятся: 150 г сливочного масла (размягчить), 75 г сахарной пудры, 3 яйца (отделить желтки от белков), 75 г мякоти кокоса, 125 г муки, разрыхлитель на кончике ложки, 125 г глазированных вишен (нарезать).

Для украшения: 75 г клубничного джема, 75 г глазированных вишен (нарезать), 50 г кокосовой стружки.

Смажьте форму для кекса. Взбейте масло с сахарной пудрой в миске до легкой, пышной смеси. Осторожно и постепенно, взбивая, вливайте яичные желтки. Добавьте кокос, муку и глазированные вишни (вишни без косточек уварить в сахарном сиропе, дать сиропу стечь; можно положить в кекс неразваренные вишни из варенья).

Взбейте яичные белки до твердой пены и ложечкой добавляйте их, перемешивая, в яичную смесь.



Вылейте тесто в подготовленную форму. Выпекайте при 170°C. Накройте фольгой, если верх подгорает. Проткните палочкой, чтобы определить готовность. Дайте кексу остыть прямо в форме.

Смажьте кекс джемом, выложите вишни и посыпьте тертым кокосом.

ПИКАНТНО

ТОРТ МОККО С ОРЕХАМИ

175 г шоколада, 1 ст.ложка плюс 2 ч.ложки растворимого кофе, 350 г очищенных орехов, 220 г сахарного песка, 30 г муки (да! всего лишь 30 г), 1 ч.ложка разрыхлителя, 1/2 ч.ложки соли, 6 яиц, разделенных на желтки и белки, 600 мл жирных сливок.

Нагрейте духовку до 180°C и смажьте жиром форму с вынимающимся дном диаметром 23 см и высотой 6 см. Выложите дно вощеной бумагой. Смажьте ее жиром. Посыпьте мукой. Поставьте маленькую кастрюлю на небольшой огонь. Растопите в ней шоколад с 1 ст.ложкой растворимого кофе и 60 мл воды. Хорошо перемешайте. Смешайте



дильник на 30 минут.
Свежую капусту нашинковать, опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем вынуть на дуршлаг, охладить. Добавить мелко рубленные отварные яйца, посолить, поперчить.

Тесто разделить на два одинаковых куса, раскатать скалкой до толщины 5-7 мм. Один

ст.ложки сухого чая, 4 ст.ложки меда, 1 ст.ложка корицы, 1 ст.ложка гвоздики.

Очень крепкий свежесваренный чай кипятить 5 минут с медом и пряностями, снимая пену, настоять полчаса и процедить. Напиток подогреть. Подать горячим.

ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Великолепный освежающий десерт, который достойно завершит ваш воскресный обед. Он наверняка придется по вкусу не только вашим малышам, но и взрослым членам семьи.

На 4 порции потребуется размочить 6 пластин желатина в достаточном количестве холодной воды. От 500 мл апельсинового сока отлить 5 ст.ложек и нагреть в небольшой кастрюльке. Желатин отжать и распустить в разогретом соке. Смешать все с остальным соком.

От 250 г размороженной смородины отложить в сторону 2 ст.ложки ягод. Остаток разложить по 4 мисочкам для десерта. Залить небольшим количеством сока и поставить на 15 минут в холодильник желироваться. Долить остальным соком. Охлаждать еще 75 минут.

Размять оставшиеся ягоды и пропустить через сито. Всыпать 2 ст.ложки сахара. Смешать 125 г сметаны и 1 ст.ложку молока и вылить поверх желе. Разложить сверху фруктовый мусс. Украсить ягодами смородины в сахаре. Подать с вафельными трубочками.

4.ложки соли, 6 яиц, разделенных на желтки и белки, 600 мл жирных сливок.

Нагрейте духовку до 180°C и смажьте жиром форму с вынимающимся дном диаметром 23 см и высотой 6 см. Выложите дно вощеной бумагой. Смажьте ее жиром. Посыпьте мукой. Поставьте маленькую кастрюлю на небольшой огонь. Растопите в ней шоколад с 1 ст.ложкой растворимого кофе и 60 мл воды. Хорошенько размешайте. Снимите с огня.

Размельчите в процессоре 225 г орехов и 50 г мелкого сахара. (Орехи должны быть размолоты мелко, но не до состояния пасты.) Пересыпьте ореховую смесь в небольшую миску. Добавьте муку, разрыхлитель и соль. Перемешайте. Отставьте в сторону.

В большой миске электрическим миксером на высокой скорости взбейте яичные белки. Добавьте 100 г сахарного песка, по 2 ст.ложки за один раз взбейте. В маленькой миске миксером на средней скорости взбейте яичные желтки, шоколадную смесь в течение 3 минут. Добавьте ореховую и шоколадную смеси в яичные белки. Хорошенько перемешайте.

Вылейте смесь в форму. Пеките 45-50 минут. Деревянная зубочистка должна выйти из коржа сухой. Остудите в форме на решетке минут 10. Снимите форму. Удалите бумагу. Полностью охладите на решетке.

Крупно порубите оставшиеся 125 г орехов. Поджарьте их на сковороде на среднем огне. Охладите. Разрежьте корж хлебным ножом горизонтально на три тонких коржа. В чашке растворите 2 ч.ложки растворимого кофе в 1 ст.ложке горячей воды.



Электрическим миксером на средней скорости взбейте оставшиеся 70 г сахара и кофейную смесь. Положите один корж на блюдо для торта. Смажьте его 225 г крема. Положите сверху второй корж. Смажьте его 225 г крема.

Сверху положите последний корж. Смажьте верх и бока торта оставшимся кремом. Отложите в сторону 1 ст.ложку орехов. Обложите бока торта поджаренными орехами. Украсьте торт оставшимися орехами. До подачи на стол поставьте в холодильник.

дешевое и сердитое

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК

3 яблока, 5 стаканов воды.

Яблоки очистить от кожуры и удалить сердцевину. Очистки яблок залить кипяченой водой, проварить 8-10 минут. Отвар процедить, положить кусочки яблок. В полученный напиток можно добавить 2 ст.ложки промытого изюма.

маленькие хитрости

- Изделия из дрожжевого теста, приготовленные не на воде, а на молоке, более вкусны и ароматны, корочка у них получается блестящая с хорошим колером.

- Если в тесте недостаточно сахара, то изделия из него получаются бледными. При избытке сахара брожение теста замедляется, и изделия быстро румянятся, а в середине остаются непропеченными.

- Сдобное тесто будет ярко-желтым, если добавить в него желтки, с вечера растертые с щепоткой соли и простоявшие до утра в холодном месте.

- Торт нельзя выпекать при высокой температуре, так как

сверху он будет гореть, а середина останется сырой. Выпекать торт надо при умеренной температуре, предварительно разогрев духовку.

- Теплый воздушный кекс разрежьте горячим ножом, тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой: взяв ее обеими руками, осторожно отделите нужный кусок.

- Надо помнить, что избыток соды в тесте придает изделиям темноватый цвет, неприятный запах и привкус, при недостатке соды тесто плохо разрыхляется.

- Готовый торт нельзя сразу выносить на холод, так как от резкого перепада температур он может осесть.

ДАРЕННЫЕ КОНИ И РАЗДАЧА СЛОНОВ

Мы привыкли делиться своей радостью с близкими и, следуя прекрасной традиции, дарим друг другу подарки. Не советуем вам кидаться на поиски подарка в самую последнюю минуту. Второпях можно приобрести нечто несуразное.

Подарки для официальных случаев: цветы (в корзине или срезанные), подарочное книжное издание, хрустальная посуда, настенные часы, радиоприемник, дорогие конфеты.

Гастрономические подарки: торт, хорошие сорта чая, кофе, шоколад, домашнее варенье.

Косметика: хороший одеколон, лосьон, духи, пудра, косметичка, набор теней, редкий шампунь. С этими подарками надо быть достаточно осторожным. Знать, что человек, которому вы намерены их преподнести, не страдает аллергией и готов употреблять косметику.

Одежда и аксессуары: шарф, перчатки, мужская рубашка, сумка, талочки, носки, головной платок, запонки, бижутерия, маникюрный набор, портмоне.

Живые подарки: котенок, щенок, птицы, рыбки. По согласованию с будущим хозяином!

Практичные подарки: уют, термос, чайник со свистком, сервиз, скатерть с салфетками.

При возвращении из командировки или путешествия родственникам, близким друзьям привозят небольшие сувениры или открытки.

Подарок выбирают в зависимости от того, кому он предназначается - родственнику или знакомому, другу или чужому человеку, которому вы хотите выразить свою благодарность или оказать внимание.

Старайтесь не делать подарков с назидательной целью.

Не делайте анонимных подарков - они вызывают у получателя долго теряться в догадках.

Стоимость подарка, как правило, никакого значения не имеет и зависит только от ваших возможностей. Если здесь и есть ограничения, то они касаются лишь дорогих подарков: их не следует дарить людям, ко-

гут ответить тем же и от этого будут чувствовать стесненно. Но, с другой стороны, преподнося слишком пустяковый подарок, вы обращаете внимание на вашу чрезмерную бережливость.

Детям очень легко доставить удовольствие - они рады любой книжке, конфетам, игрушке. Своим подарком вы сможете повлиять на формирование интересов ребенка: глобус вызовет увлечение географией, набор марок положит начало коллекции, теннисная ракетка или коньки могут привлечь ребенка к спорту. Не рекомендуется дарить детям деньги. Только когда вы уверены, что они будут потрачены на нужную вещь, может быть сделано исключение.

Супруги не должны забывать хорошую традицию делать друг другу подарки по раз-

НА ЗАМЕТКУ ГОСТЮ

ПОЗДРАВЛЕНИЯ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Пусть звезды светятся в глазах твоих,
Пусть счастье, как шампанское, искрится,
Пусть слезы никогда не блещут в них,
И в сердце пусть печаль не постучится.
Пусть этот день, как песня соловья,
Перечеркнет всех хмурых дней ненастье.
Пусть жизнь твоя, как майская заря,
Приносит каждый день на ладонях счастье!

в основном обмениваются практически всеми, тем более выбрать им подарки легко, так как они знают, что нужнее всего и что доставит удовольствие. И никак нельзя обойтись без букета цветов.

Один из самых универ-

сальных подарков - книга. Ее можно преподнести любому человеку и по любому поводу. Постарайтесь выбрать подарочное, красиво оформленное издание, любое новое, недавно вышедшее издание.

Не советуем женщине дарить мужчинам галстуки (редко удастся угодить). Точно так же мужчина никогда не угадает цвет губной помады. Поэтому при выборе подарков косметические товары старайтесь выбирать, согласуя с дамой.

Очень редко дарят мужчинам сладости - конфеты, торты и т.п. Этот обычай существует, видимо, потому, что принято считать, что не вяжется с представлением о мужественности, хотя далеко не все мужчины так уж равнодушны к сладкому.

При выборе подарка подумайте и о возрасте людей, кому вы ищете подарок.

Нельзя дарить животных, не обговаривая



ВЫ ПРИГЛАСИЛИ ГОСТЕЙ...

Тот, кого часто и охотно приглашают в гости, сам находит удовольствие в роли гостеприимного хозяина. Мы все время от времени нуждаемся в отдыхе от повседневности. Душевное общение с друзьями, знакомыми и родственниками приходит нам на помощь и обогащает нашу жизнь.

Приглашение в дом

Давно установлено наиболее приемлемое число гостей - от четырех до двенадцати. Такая компания чувствует себя уютно в современной, как правило, довольно маленькой квартире, и, кроме того, в таком кругу возможна общая беседа. При большем количестве гостей неизбежно разделение их на отдельные группы.

Во-вторых, желательно, чтобы у приглашенных было достаточно общих интересов, что очень важно для застольных бесед. Не следует одновременно приглашать политических противников или враждующих между собой людей. Не складывается компания из представителей очень разных слоев общества.

Обратите внимание на возможно равное соотношение между женщинами и мужчинами.

Накрытый стол должен соответствовать времени года, виду торжества и ожидаемым гостям. При составлении меню следует всегда учитывать, чтобы хозяйка дома была как можно меньше занята кухней.

Принято, что открывает дверь и встречает гостей хозяйин дома. Он снимает с дамы пальто, гость раздевается сам. Если даме нужно посмотреться в зеркало и немного привести себя в порядок, то хозяйин заводит разговор с ее сопровождающим, чтобы не смущать даму. В это же время гость-мужчина распаковывает принесенные цветы.

Хозяйин приглашает гостей в комнату, где их встречает и приветствует хозяйка. Близких друзей хозяйка обычно встречает уже

в передней. После этого к гостям подходят с приветствиями дети.

Представляет и знакомит хозяйин дома. В принципе представляют муж-

НА ЗАМЕТКУ ГОСТЮ

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ДРУЗЬЯМ

количество гостей неизбежно разделены их на отдельные группы.

Во-вторых, желательно, чтобы у приглашенных было достаточно общих интересов, что очень важно для застольных бесед. Не следует одновременно приглашать политических противников или враждующих между собой людей. Не складывается компания из представителей очень разных слоев общества.

Обратите внимание на возможно равное соотношение между дамами и мужчинами.

Чаще всего приглашениями занимается хозяйка дома. Она может это сделать письменно, лично или по телефону.

Письменные приглашения. Правила приличия требуют не позже чем через 2 дня после получения

письменного приглашения поблагодарить за него по телефону или при встрече. В приглашении обязательно указываются повод, время застолья и дата.

Приготовление и встреча гостей

Имейте в виду, что вам надо позаботиться об освещении квартиры. Нужно помнить твердое правило: чем торжественнее вечерний прием, тем ярче освещение. Все помещения, которые могут понадобиться гос-

дамы пальто, гость раздевается сам. Если даме нужно посмотреться в зеркало и немного привести себя в порядок, то хозяйин заводит разговор с ее сопровождающим, чтобы не смущать даму. В это же время гость-мужчина распаковывает принесенные цветы.

Хозяин приглашает гостей в комнату, где их встречает и приветствует хозяйка. Близких друзей хозяйка обычно встречает уже в передней. После этого к гостям подходят с приветствиями дети.

Представляет и знакомит хозяйин дома. В принципе представляют мужчин дамам, молодых старшим по возрасту, людей низших по рангу людям более высоких рангов. Исключения из правил допускаются в особых случаях: очень молодая дама представляется пожилым мужчинам, а также даму представляют высокопоставленной особе.

Для знакомства гостей одного возраста, пола и ранга хозяйин обращается со словами: «Дамы (господа), разрешите мне познакомить Вас» и после этого называет их имена. Знакомящиеся подают друг другу руки.

В то время как хозяйин дома знакомит и рассаживает гостей, хозяйка занимается принесенными цветами и другими знаками внимания.

(Продолжение следует).

НА ЗАМЕТКУ ГОСТЮ

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ДРУЗЬЯМ

Хороший друг - как ветер.

При несчастье

Он унесет и горе и беду.

Как листья, что осыпались в ненастье

В осеннем, холодеющем саду.

А в радости - он мощный вал,

Стоящий

Надежно на пути врагов твоих.

Люблю друзей надежных, настоящих.

Ценю. И поднимаю тост за них.

НЕ ПОПАДИ ВПРОСАК!

СЫР едят вилок с тарелки, можно класть на хлеб и сухарики. В Швейцарии на острие сыра намазывают масло и едят часто без хлеба.

АВОКАДО разрезают на две половины, удаляют косточку. Образовавшуюся ямку хорошо заполнить соусом или крабами, а мякоть есть десертной ложкой до кожицы.

ЯБЛОКИ режут на четыре части, очищают ножом, а дольки едят руками. Груши можно есть с кожурой, пользуясь приборами.

АНАНАСЫ едят с помощью десертной вилки и ножа, вырезая треугольники из ломтиков.

ПЕРСИКИ и **АБРИКОСЫ** разрезают пополам с помощью ножа и вилки, вынимая косточку.

БАНАНЫ едят ложечкой или десертной вилкой.

ВИНОГРАД кладут себе на тарелку, обрывая грозди, и едят по одной ягоде.

АПЕЛЬСИНЫ и **МАНДАРИНЫ** руками очищают от кожуры, делят на дольки и едят руками.

ГРЕЙПФРУТЫ, очищенные, разрезанные и посыпанные сахарной пудрой, едят десертной ложкой.

АРБУЗЫ и **ДЫНИ**, разрезанные на ломти, едят с помощью десертной вилки и ножа или чайной ложкой.

ПИМОНЫ, поданные к чаю в виде ломтиков, кладут в чашку специальной вилочкой, ложкой выдавливают сок, а остатки вынимают и кладут на край блюда.

ВИШНЮ, **ЧЕРЕШНЮ**, **КРАСНУЮ СМОРОДИНУ** едят, держа руками за черешки.

Подарок выигран - кому он предназначен - родственнику или знакомому, другу или чужому человеку, которому вы хотите выразить свою благодарность или оказать внимание.

Старайтесь не делать подарков с назидательной целью.

Не делайте анонимных подарков - они заставляют получателя долго теряться в догадках.

Стоимость подарка, как правило, никакого значения не имеет и зависит только от ваших возможностей. Если здесь и есть ограничения, то они касаются лишь дорогих подарков: их не следует дарить людям, которые, как вам заведомо известно, не смо-

же мужчина никогда не угадает вкус твоих помад. Поэтому при выборе подарков косметические товары старайтесь выбирать, согласуя с дамой.

Очень редко дарят мужчинам сладости - конфеты, торты и т.п. Этот обычай существует, видимо, потому, что лакомство как-то не вяжется с представлением о мужественности; хотя далеко не все мужчины так уж равнодушны к сладкому.

При выборе подарка подумайте и о возрасте людей, кому вы ищете подарок.

Нельзя дарить животных, не обговорив заранее эту затею с именинником.

ИНТЕРНЕТ.

ПОСУДА УХОД ЛЮБИТ

Алюминиевая. Чистите порошком. Если кастрюля потемнела, наполните ее водой с уксусом или лимонным соком, кипятите 15 мин.

Чугунная. Мойте чугун быстро, чтобы не смыть покрытие. Сполосните кипяченой водой и промокните бумажным полотенцем или мягкой тряпочкой или соскребите остатки еды нейлоновой губкой. Сразу вытирайте насухо.

Медная. Мойте горячей мыльной водой. Вытирайте немедленно. Медь быстро тускнеет. Для того чтобы посуда из меди засверкала, используйте специальную мастику. Большая часть традиционной медной посуды покрыта оловом, и время от времени покрытие следует обновлять (если вы увидели, что олово поцарапано и сквозь него видна медь, обновляйте покрытие).

Глиняная или каменная. Полностью остудите посуду перед мытьем, иначе она может треснуть. Ототрите нейлоновой губкой, вымойте и высушите на воздухе. Обливную посуду можно мыть в посудомоечной машине.

Эмалированная. Намочите в горячей мыльной воде. Не трите абразивными порошками.

Стеклянная, фарфоровая, керамическая. Замочите в горячей мыльной воде. Всю эту посуду можно мыть в посудомоечной машине.

Посуда с антипригарным покрытием. Мойте губкой теплой мыльной водой. Не трите чистящими порошками.

Нержавеющая сталь. Мойте в горячей мыльной воде нейлоновой губкой. Препарат для чистки нержавеющей стали поможет отмыть неподдающиеся пятна.

правила хорошего тона



Профессия у Анны Григорьевны Дышкант самая прозаическая - повар. Правда, кремлевский. Четверть века она работала личным поваром Никиты Хрущева. Готовила блюда для секретарей ЦК КПСС и членов Политбюро - тогдашних партийных богов.

- Анна Григорьевна, как вы попали к Хрущеву?

- После войны я работала в Киеве, в столовой ЦК партии. Однажды приехал генерал Столяров, личный охранник Хрущева, и предложил мне поработать у Никиты Сергеевича. Время было тяжелое, но, оказавшись у Хрущевых, я попала в рай. Все-таки жизнь у членов правительства другая. Сначала работала подавальщицей. Потом заболел повар, и жена Никиты Сергеевича, Нина Петровна, говорит: «Анечка, вы что, не украинка? А ну-ка давайте наши вареники!» Ну я и приготовила обед, он ей понравился. Вот так стала поваром у Хрущева.

- А что любил Хрущев?

- Вареники - с кислой капустой и луком, с творогом и сметаной, с картошкой и с вишней. Очень любил пельмени, борщи, солянки. А еще кровяную колбасу, пирожки с картошкой, с капустой, с вязигой. Уха ему нравилась, расстегаи, каши всякие. А самое любимое блюдо Хрущева - охотничий кулеш. Можно его одного покушать, а будешь сыт - это и первое, и второе вместе. Он часто его заказывал, всегда гордился им перед гостями.

- А его супруга имела какие-то гастрономические пристрастия?

- Нина Петровна очень любила овощные блюда. Мы готовили всякие рулеты - морковные, капустные. Икру делали - баклажанную, кабачковую. Любила фаршированные кабачки, голубцы, баклажаны.

- Хрущев ведь не был вегетариан-

перчила, жарила лук во фритюре в большом количестве жира. Все это перемешивала с кровью руками, потому что кровь очень густая. Наполняла толстые кишки этой кровяной, закручивала специальным тонким шпагатом, сделанным, конечно, не из синтетики, а из льна. Потом варила в чуть подсоленной воде. После этого клала в холодильник на сутки. Затем вынимала, нарезала большими кусками соленое сало, жарила его с двух сторон и между шкварками нарезала кусочками кровянку. И так - шипящую, прямо с пылу, с жару - ее подавали на стол.

Делали мы и настоящую украинскую домашнюю колбасу. Нарезали мелко мясо кабана, добавляли немного воды, солили, перчили. Руками хорошо перемешивали, заполняли тонкие кишки, закручивали кругами, обвязывали шпагатом и жарили прямо целиком этот виток с двух сторон. Подавали в горячем виде. В праздники делали фаршированного поросенка с гречневой кашей и печенкой.

- Поросенка запекали целиком?

- Да. Сначала мы жарили печенку, проворачивали ее через мясорубку, добавляли туда много лука, отварные яйца

ПИЩА БОГОВ

натирали на крупной терке. Этим фаршем начиняли поросенка, зашивали и целиком запекали в духовке. Чтобы корочка была мягкая, надо наколоть кусок свинины вилкой и постоянно смазывать поросенка. Не поливать, а именно смазывать. Для того чтобы поросенок был целым, мы закрывали его фольгой - и уши, и носик, и хвостик: иначе он быстро начинает гореть.

- А что было на столе в рыбные дни?

- Я вам могу дать рецепт царского блюда - это судак, фаршированный крабами. Он пластуется сверху по спинке. Филейная часть разрезается от хвоста к голове, которая остается на месте. Все внутренности вынимаются, за исключением филейной части. Мясо крабов проворачивали через мясорубку. Добавляли туда натертый свежий огурец, немножко сливок, яичный желток, кусочек сливочного масла. Этот фарш соединяли с филейными частями, зашивали, заворачивали в



кушал, что хотел. Обедая Никита Сергеевич чаще на работе. А в воскресенье, конечно, дома. Нам говорили заранее, что обед, допустим, в два или в три часа, а также сколько придет людей. Хрущев был очень хлебосольный хозяин, любил принимать гостей на даче. Когда приезжал его друг Фидель Кастро, то привозил много кокосовых орехов, манго, бананов и всего-всего, прямо плетеными корзинами.

Ужин - строго в семь часов. И на этом - все. На ночь, кто хотел, пили кефир. Его мы тоже делали сами.

- За обедом Хрущев любил пропустить рюмочку?

- То, что он много пил, это неправда. У нас рюмочки были маленькие, ликерные. И он выпивал за обедом лишь для аппетита - в основном, коньяк.

- А что было у Хрущевых на десерт?

- Мороженое. У нас имела специальная механическая пушка, и я сама делала мороженое - и сливочное, и клубничное, и молочное. Варили компоты, желе.

заказ. Нины Петровны нет, а надо две тысячи рублей». Он страшно удивился: «Две тысячи? Так дорого?!» Я говорю: «Никита Сергеевич, знаете, за что вас народ не любит? Вы повысили цены - на мясо, масло, на все продукты. А ведь при Сталине только понижение было. И когда вас сняли, люди обрадовались». Он ударил себя рукой по лбу и говорит: «Господи, какой же я дурак! Ведь цены предложил повысить Косыгин. Значит, они давно готовили мое снятие и еще тогда начали плести свою паутину!»

После того как в Америке вышли его мемуары, Хрущева вызвали в ЦК. Он вернулся домой, и тут у него случился инфаркт. Когда его на носилках выносили из комнаты, я подошла и говорю: «Никита Сергеевич, все будет хорошо, вы поправитесь». Он отвечает: «Нет, Анечка, я не поправлюсь. До свидания. И знайте, что я никому не продавал эти мемуары». Его дочь, Рада Никитична, рассказывала мне, как умирал Никита Сергеевич. Она была с ним до конца. Хрущев ее попросил за несколько минут до смерти: «Радочка, я

так хочу пива и соленого огурца!» Она вызвала сестру, и та сказала: «Огурец я сейчас принесу, а пиво нельзя». Она действительно принесла ему огурец, а потом сделала укол. И после укола Хрущев скончался. Я готовила на его похоронах, блины пекла.

- Кого вы кормили после смерти Хрущева?

- После Никиты Сергеевича я попала к Катушеву, он был секретарь ЦК по социалистическим странам. Потом работала у Шелеста, Рябова, Соломенцева, Пельше, Полянского, Пономарева, Громыко. В каждой семье была своя кухня. Громыки любили белорусскую пищу. Им нравился особый свекольник, он готовится из свеклы, щавеля, яиц, свежих огурцов и зелени. Пельше были очень больные, ели диетические блюда. В основном - отварное мясо, которое мы проворачивали через мясорубку, добавляли туда желток и сильно разводили его. Потом клали белок, взбивали

вязигой. Уха ему нравилась, расстегаи, каши всякие. А самое любимое блюдо Хрущева - охотничий кулеш. Можно его одного покушать, а будешь сыт - это и первое, и второе вместе. Он часто его заказывал, всегда гордился им перед гостями.

- А его супруга имела какие-то гастрономические пристрастия?

- Любимые блюда. Мы готовили всякие рулеты - морковные, капустные. Икру делали - баклажанную, кабачковую. Любила фаршированные кабачки, голубцы, баклажаны.

- Хрущев ведь не был вегетарианцем?

- Нет-нет, он мясо любил. Из мяса мы готовили очень много разных блюд. Делали мясо с грибами, с черносливом - кисло-сладкое. Очень любил он вырезку. Мы ее жарили особо. Сковородку поливали маслом, потом промокали салфеткой - так, чтобы сковородка была полусухая. Отбивали вырезку и жарили ее - получались очень вкусные бифштексы. К ним во фритюре в большом количестве жира жарили лук - красивыми се-ребристыми кольцами. Или брали свинину, шпиговали орехами, фисташками, морковкой, чесночком и прямо целым куском запекали. Ели в холодном виде, поливая горячим грибным соусом. Соусы мы сами делали. Это сейчас всякие появились, а раньше даже кетчупа не было.

- Как вы готовили кровяную колбасу?

- Варила гречневую кашу. Солила,

росенок был целым, мы закрывали его фольгой - и ушки, и носик, и хвостик иначе он быстро начинает гореть.

- А что было на столе в рыбные дни?

- Я вам могу дать рецепт царского блюда - это судак, фаршированный крабами. Он пластуеться сверху по спинке. Филейная часть разрезается от хвоста к голове, которая остается на месте. Все внутренности вынимаются, за исключением филейной части. Мясо крабов проворачивали через мясорубку. Добавляли туда натертый свежий огурец, немножко сливочного масла. Этот фарш соединяли с филейными частями, зашивали, заворачивали в марлю и варили в чуть подсоленной воде. Потом блюдо украшали лимоном, маслом, зеленью. Вместо глаз рыбе вставляли маслины, делали ей зубы.

В специальных конусных рюмочках готовились заливные креветки. На дно сначала накладывали желатин и майонез, потом креветки - и сверху опять заливали майонезом. Когда они застывали, подавали на стол. Очень красиво получалось: белый майонез и красное желе полосками!

- Каким был режим питания в семье Хрущевых?

- Завтрак - в восемь часов: готовили кашу, какое-нибудь овощное, мясное и обязательно - рыбное блюдо. Сначала подавали кашу, потом остальное. Но когда Хрущевы спешили на работу, то ставили на стол все, и каждый

даче. Когда приезжал его друг Фидель Кастро, то привозил много кокосовых орехов, манго, бананов и всего-всего, прямо плетеными корзинами.

Ужин - строго в семь часов. И на этом - все. На ночь, кто хотел, пили кефир. Его мы тоже делали сами.

- За обедом Хрущев любил пропустить рюмочку?

- То, что он много пил, это неправда. У нас рюмочки были маленькие, ликерные. И он выпивал за обедом лишь для аппетита - в основном, коньяк.

- А что было у Хрущевых на десерт?

- Мороженое. У нас имелась специальная механическая пушка, и я сама делала мороженое - и сливочное, и клубничное, и молочное. Варили компоты, желе, варенье. На столе всегда были фрукты - и бананы, и виноград. Когда Никита ездил в Нидерланды, то взял с собой нашего садовника. И оттуда впервые - об этом нигде не говорят - они привезли и построили у нас оранжерею на гидропонике. Гидропоника - это метод выращивания овощей и фруктов не в земле, а на камнях с помощью специальных химических составов. И мы всю зиму ели свой виноград, редиску, зелень. Выращивали цветы.

- Вы постоянно жили у Хрущевых?

- Все остальные повара - да, они ночевали на даче. А у меня сын был еще маленький, и Нина Петровна разрешила мне там не ночевать. Мне заказывали машину и в полпятого утра привозили на работу. Однажды приезжаю, а охранник говорит: «Вашего хозяина сняли». Дочь Хрущева, Юлия, спрашивает: «Анечка, вы хоть меня научите, что папе готовить? А то вас сейчас заберут от нас». Но министр госбезопасности Семичастный сказал: «Не волнуйтесь, мы вам оставим того, кого захотите. Анечка, идите готовить, это вас не касается». Тут же наших шоферов заменили на других, дали новую охрану. И когда Никиту Сергеевича увозили, он нам сказал: «До свидания, не знаю, куда меня возут». Сел в машину и заплакал. Нина Петровна находилась в это время в отъезде. Окажись она дома, такой паники у нас не возникло бы. Потому что Нина Петровна по характеру была очень спокойная, собранная, добрая.

- Вы ведь служили у Хрущева до самой его кончины?

- Да. И никогда не получала от него никаких замечаний за 25 лет работы: только спасибо. Вообще, ни он, ни его семья сроду не капризничали. Однажды, Хрущев уже находился в отставке, привезли продовольственный заказ. Продукты были по тем временам очень дорогие. Я пришла к нему за деньгами и сказала: «Вы знаете, привезли

- Кого вы кормили после смерти Хрущева?

- После Никиты Сергеевича я попала к Катушеву, он был секретарь ЦК по социалистическим странам. Потом работала у Шелеста, Рябова, Соломенцева, Пельше, Полянского, Пономарева, Громыко. В каждой семье была своя кухня. Громыки любили белорусскую пищу. Им нравился особый свекольник, он готовится из свеклы, щавеля, яиц, свежих огурцов и зелени. Пельше были очень большие, ели диетические блюда. В основном - отварное мясо, которое мы проворачивали через мясорубку, добавляли туда желток и сильно разводили его. Потом клали белок, взбивали, в специальных чашечках ставили в воду, накрывали крышкой и варили. Так делали и омлеты, и рыбные, фруктовые, овощные блюда. Гейдар Алиев тоже большой, на диете сидел. И он, и его дети - все любили русскую кухню. Только когда приезжали родственники из Азербайджана, тогда мы готовили их национальные блюда.

- На прощание дайте рецепт здоровья и долголетия.

- Пожалуйста. Кушайте хорошо только два раза в день - в завтрак и обед. Не ужинайте - а если ужинаете, то часов за пять до сна. Я как повар хочу сказать: желудок - это машина, тридцать лет живет, сорок - и все время у вас желудок работает. Дайте ему хоть ночь отдых!

VIP-рецепт от Анны Дышкант

Любимый кулеш Никиты Хрущева

Нарезать курицу небольшими кусками, потушить. Потом взять сало, мелко-мелко нарезать и жарить в жаровне, добавив туда мелко нарезанный лук. Куски курицы перемешать с салом, луком и все это прожаривать при постоянном помешивании - чтобы не подгорело. Затем положить в кастрюлю с водой (на курицу примерно литра два воды) и довести до кипения. Когда вода закипит, бросить туда стакан уже перебранного, промытого риса и парить минут 15-20. После этого взять 10 свежих помидоров, протереть их и добавить в кулеш. Взбить 10 яиц и через сито влить туда же. Дать блюду минут пять покипеть и посолить по вкусу. Затем в кулеш добавляется зелень - петрушка, укроп. Кипятить не надо, просто закрыть блюдо крышкой и довести до кондиции.

Игорь ЛОГВИНОВ.

© «Окрошка».



Ну что, Фидель, по рюмочке перцовочки...

откуда что взялось

КТО «ИЗОБРЕЛ» КОТЛЕТУ?

Наиболее экзотичная версия, лестная отечественным патриотам: далекие предки гамбургера попали в Европу из... Древней Руси, куда их, в свою очередь, завезли татаро-монгольские орды. Будто бы кочевники, отправившись в очередной поход, предпочитали кушать «стейки» сырыми и, чтобы те были понежнее, укладывали их под седла. Получалось в самый раз. Как бы то ни было, в наши дни подаваемое во многих ресторанах мира блюдо Steak Tartar (бифштекс по-татарски) представляет собой непрожаренный фарш.

Более убедителен иной вариант: в Новый Свет гамбургеры попали в середине XIX столетия вместе с иммигрантами из Германии. Там бифштекс по-гамбургски и сегодня означает нечто мясное, рубленое и сваренное - наподобие фрикаделек. Считается также, что в самом Гамбурге эти котлеты подавались полусырыми.

© «Деньги».

желудочные прибои

ГОЛОС ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

«Простите, но Вы опять забыли купить пакет молока и овощи», - встречает вернувшегося домой хозяина приятный голос из... холодильника.

Короткая пауза и тот же голос: «Не волнуйтесь, я уже сделал заказ в ближайшем супермаркете». Спустя некоторое время раздается телефонный звонок из больницы - сообщают: «Ваш унитаз обнаружил у Вас камни в почках, и дабы избежать осложнений, необходимо срочно обратиться к врачу»...

Это не бред сумасшедшего и не симптомы белой горячки, а реальность, которая наступит уже в самом начале третьего тысячелетия. «Говорящие» холодильники будут печься о желудках своих хозяев, напоминая, какой необходимой для нормального пищеварения снеди не хватает в их камерах, а после нескольких безответных замечаний - заказывать ее через Интернет. Унитазы «научатся» самостоятельно делать анализы, собирая данные о недугах своих завсегдатаев и отсылать «отчеты» через глобальную сеть в больницы. А микроволновые печи смогут радовать гурманов аппетитными блюдами, черпая опять же в Интернете новые рецепты приготовления пищи и автоматически настраиваясь на них.

ИТАР-ТАСС.

ВМЕСТО ПИЩИ - ЗАПАХИ

О чрезвычайно простом методе похудения, который придумал чикагский ученый профессор Алан Хирш, сообщает газета «АИФ. Здоровье».

Он предлагает вместо приема пищи... вдыхать различные запахи. Профессор снабжает своих пациентов флаконами с ароматами, которые они должны нюхать, когда почувствуют голод. В результате чего толстяки едят меньше и теряют вес.

Суть метода доктора Хирша заключается в следующем: с помощью запахов можно «обмануть» головной мозг. Если человеку очень хочется сладостей, то, например, понюхав шоколад, он удовлетворит свое желание.

Всего профессор протестировал более 3 тысяч толстяков. При этом от них не требовалось изменения привычек в питании и образе жизни, они лишь должны были нюхать необходимые запахи, почувствовав голод.

Результат - некоторые из испытуемых уже через полгода сбросили до 40 килограммов. По ходу эксперимента выяснилось, что люди, обладающие более тонким обонянием, худеют быстрее.

рецепт от звезды

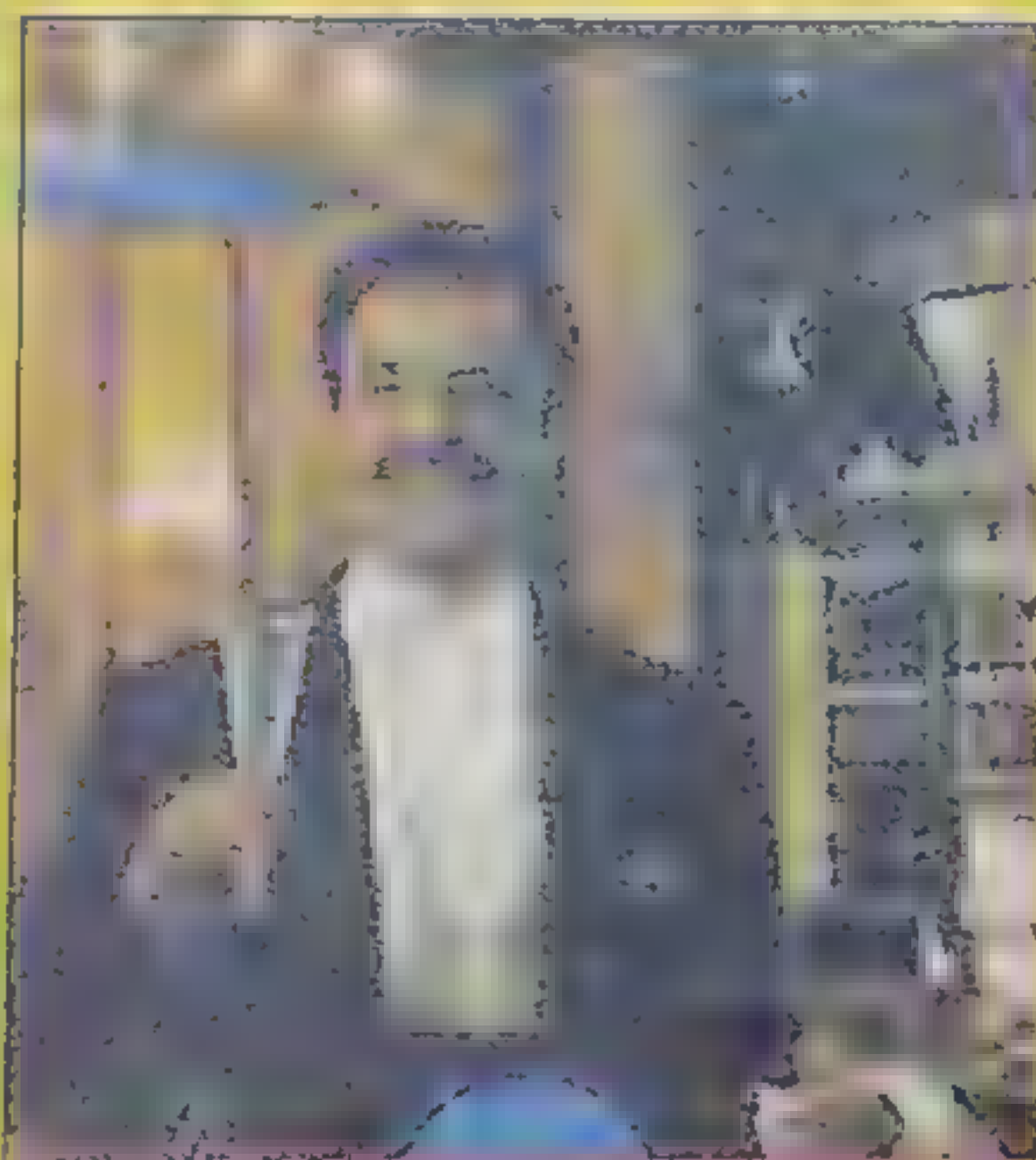
Валерий Баринов, знакомый нам по сериалу «Петербургские тайны», делится с нашими читателями секретами не только актерского мастерства, но и своей кухни.

от Валерия Баринова

Завтрак «Сытный»

Необходимо: 2-3 сосиски, 1-2 луковицы, около 300 г вареной вермишели, 150 г сыра, 1 яйцо, 100 г майонеза.

Луку порезать кольцами, а сосиски кружками, и все обжарить. Затем в сковороду добавить вермишель, посыпать тертым сыром, за-



ТАК ВЫПЬЕМ ЖЕ ...

Один старый человек, находясь в кругу друзей, расхвастался:

- Вся сила, которой я обладал в молодые годы, полностью сохранилась у меня и в старости...

- Чем ты можешь это доказать? - спросили у него.

- У нас во дворе живет боль-

МОЖЕШЬ САМ НАУЧИТЬ ДРУГОГО

Посылаю вам рецепты праздничных, вкусных и недорогих блюд.

Н.И.АРХИПЧЕНКО, Н.Новгород.

Кабачковый торт

Может украсить любой праздничный стол.

Кабачок чистим, удаляем семена, натираем на крупной терке, сок отжимаем и сливаем. В кабачковую массу добавляем яйца, соду, муку, чтобы получилось тесто консистенции сметаны, кладем по вкусу соль, перец. Из этого теста печем тонкие блинчики. Чтобы получился «торт», выкладываем блинчики стопочкой друг на друга, промазывая каждый кремом из майонеза с чесноком. Сверху можно натереть сыр. На 1 кабачок (1,5-2,3 кг) - 0,5 ч.ложки соды, 2 яйца,

Заливное

На 8 яиц берем полтора стакана куриного бульона (лучше всего из кубиков), полстакана сухого белого вина (можно и без него), пакетик желатина, 250 г ветчины, вареного окорока и т.п., соль, перец, чуть уксуса.

Яйца варим вкрутую. В куриный бульон кладем ветчину, доводим до кипения и процеживаем вино и примерно 2 ст.ложки уксуса. Желатин замачиваем в холодной воде, когда набухнет, доводим до кипения и процеживаем в бульон через сито. Даем остыть (но не застыть), разлива-

секретами
не только
актерского
мастерства,
но и своей
кухни.

Завтрак «Сытный»

Необходимо: 2-3 сосиски, 1-2 луковицы, около 300 г вареной вермишели, 150 г сыра, 1 яйцо, 100 г майонеза.

Лук порезать кольцами, а сосиски кружками, и все обжарить. Затем в сковороду добавить вермишель, посыпать тертым сыром, залить яйцом и майонезом. Поставить в разогретую духовку и запекать 10-15 минут.

Фирменная жареная картошка

Необходимо: картофель, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, подсолнечное масло, 30 г сливочного масла, соль.

Картофель почистить, порезать кружочками либо соломкой, промыть в холодной воде. В картофель добавить измельченный чеснок и порезанный лук, посолить, перемешать. Поставить сковороду с подсолнечным маслом на огонь. Картошка жарится только на хорошо разогретой сковороде. За несколько минут до полной готовности добавляется сливочное масло.

НА ЗАМЕТКУ ГОСТЮ

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА ВМЕСТЕ

В этот знаменательный день мы собрались для того, чтобы дружным звоном бокалов приветствовать уважаемых виновников торжества в день их серебряной свадьбы.

Природа любит серебряный цвет: серебристы облака, серебристы струи дождя, серебриста поверхность реки, серебрится снежный иней. В серебре природы мы угадываем торжество жизни и природы.

Серебряная свадьба - также торжество природы и утверждение полноты ее сил, опыта, ума, понимания жизни и деятельных начал. Это лучший и драгоценный период жизни, когда все знаешь, все умеешь и все еще можешь.

За ваше счастье и благополучие! Да здравствуют жених и невеста! Горько!

Солнышко

Ответственный за выпуск
С.А.МАНДРУСОВ
Телефон 32-75-86

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых информационных
11.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство
11661

ТАК ВЫПЬЕМ ЖЕ ...

Один старый человек, находясь в кругу друзей, расхвастался:

- Вся сила, которой я обладал в молодые годы, полностью сохранилась у меня и в старости...

- Чем ты можешь это доказать? - спросили у него.

- У нас во дворе лежит большая каменная глыба. Уж как я в молодости ни старался ее поднять или хотя бы сдвинуть с места, мне это не удалось. Не удалось и теперь.

Предлагаю выпить за то, чтобы мы и в старости оставались такими же силачами, как и в молодые годы!

* * *

Бык жаловался ослу:

- Разочаровался я в коровах: ленивые, толстые, глупые...

- Пожалуй, я тоже разочаруюсь в коровах, - отвечал осел.

- А ты-то почему? - удивился бык.

- Понимаешь, если я разочаруюсь в людях, то получу по хребту, а если в коровах - то это вполне безопасно...

Друзья, предлагаю выпить за то, чтобы мы никогда не разочаровывались в людях.

ЖЕНСКИЙ ТОСТ

Богинями мы были и остались,

Сверкая соблазном наших тел.

Пусть плачут те, кому мы не достались,

Пусть сдохнут те, кто нас не захотел.

Учредитель
ООО «Издательство
«Нижегородская газета»

Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192д
Телефон 32-78-14
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Может украсить любой праздничный стол.

Кабачок чистим, удаляем семена, натираем на крупной терке, сок отжимаем и сливаем. В кабачковую массу добавляем яйца, соду, муку, чтобы получилось тесто консистенции сметаны, кладем по вкусу соль, перец. Из этого теста печем тонкие блинчики. Чтобы получились «торты», выкладываем блинчики стопочкой друг на друга, промазывая каждый кремом из майонеза с чесноком. Сверху можно натереть сыр. На 1 кабачок (1,5-2,3 кг) - 0,5 ч.ложки соды, 2 яйца, мука, соль, перец, 150 г майонеза, 2-3 зубчика чеснока.

Закусочный торт из печени

1 кг печени, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 стакан муки, 0,5 ч.л. соды.

Сырую печень пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соду, тщательно перемешать и выпечь лепешки. Между ними положить любую начинку: тушеную капусту, морковь с луком (спассерованные), соленые или жареные грибы. Смазать каждый корж майонезом, а верхний посыпать желтком.

Эротическая кухня

Закусочная «Попластуй в печенье»

На 1 порцию: 1 ломтик хлеба из муки грубого помола, 1 ч.л. сливочного масла, 2-3 листа салата, 50 г острого сыра, 1/2 яйца, сваренного вкрутую, 4 ядра грецких орехов, по 1 ч.л. нарезанного зеленого лука, майонеза и йогурта, по щепотке соли и черного молотого перца, несколько виноградин.



Намазать хлеб маслом и положить на него полоски салата. Сыр и яйцо порезать кубиками, порубить 3 ядра грецких орехов, смешать с остальными компонентами и намазать на хлеб, украсив виноградинами и орехом.

Рекламное агентство:
телефон 34-88-20,
факс 34-88-22

Служба распространения
и доставки:

телефоны
(8312)34-82-57, 34-91-16.

Набор и верстка
ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Тираж 64360 Заказ № 0029
Цена договорная

Отпечатано
в ООО «ВЭБ-офсет»,
г. Дзержинск, ул. Циолковского, 15

«Жизнь дается человеку один раз, и нужно прожить ее так,
чтобы не ошибиться в рецептах».

Венедикт ЕРОФЕЕВ

Соляночка

Газета для тех,

№10(11)

2002г

кто умеет готовить или хочет этому научиться

Тот не знает
наслаждаться, кто
картошки
не едал

Стр. 2

ЧЕМ

Людмила ПУТИНА
кормит своего
мужа-президента

Стр. 7

Хорош
русский квас,
когда в нос шибает

Стр. 5

Что едят
японцы

Что едят японцы

Стр. 2-4

Пикник подальше от обочины

Стр. 6

Рецепты присылайте с пометкой «НА КОНКУРС» по адресу редакции, который опубликован на последней странице. Не забудьте указать свой полный почтовый адрес, инициалы с фамилией, домашний телефон (если есть).

Продолжается конкурс по приготовлению холодных закусок, первых, вторых, третьих блюд под девизом «МОЖЕШЬ САМ — НАУЧИ ДРУГОГО!».

Лучшие рецепты уже

публикуются на страницах газеты! Победителей по всем номинациям ждут прекрасные призы.

Хорошо
...
когда в нос шибает

Стр. 5

Настоящий
русский интеллигент
предпочитает
горячую
закуску

Стр. 7

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
Почему женщине
нельзя готовить
мужчину?

на нашу «вкусную» газету
теперь можно подписаться!

Нижегородская область

ОСНОВНАЯ ПОДПИСКА
с 14 мая

Индекс 15056

Цена

1 мес. 10,89 руб.
3 мес. 32,67 руб.
6 мес. 65,34 руб.

Города России

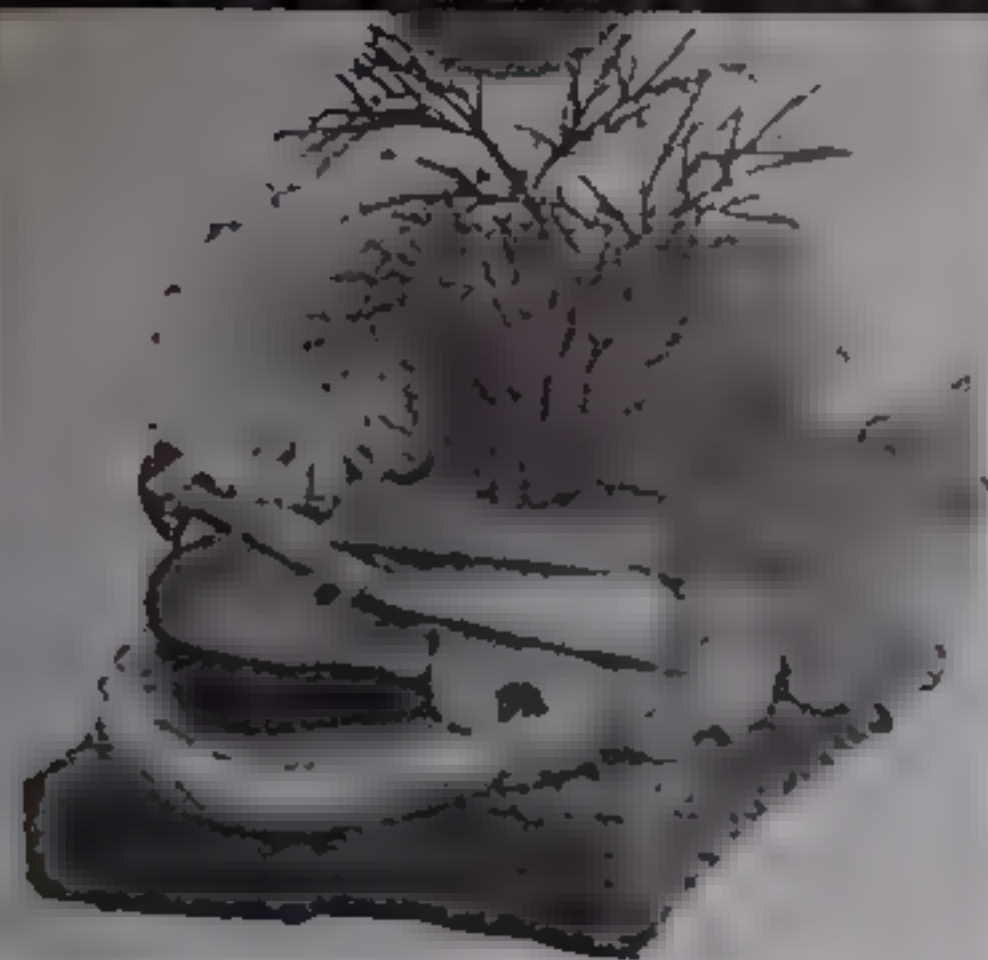
Индекс 39888

Каталог «Пресса России» (зеленый каталог), т. 1, стр. 108
Для жителей Москвы подписка по каталогу «Пресса России»
(зеленый каталог), стр. 116



А НА ЗАКУСОЧКУ...

с грядки - на стол



ВЕСЕННИЙ САЛАТ

100 г салата зеленого, 3 редиса с ботвой, по 50 г рубленых листьев шпината и щавеля, 3 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, лимонный сок или уксус, укроп, зеленый лук.

Нарезать тонкими ломтиками редис с ботвой, салат, щавель, шпинат, лук, укроп, добавить растительное масло, лимонный сок и перемешать. Салат посыпать мелко резанными кусочками круто сваренного яйца.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

По 200 г рубленого щавеля и шпината, 1/2 стакана сметаны, 2 редиски с ботвой, зеленый лук, зелень петрушки, укропа.

Мелко резанные листья щавеля, редиску с ботвой, шпинат смешать со сметаной, солью, измельченными луком, укропом и петрушкой.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С БРЫНЗОЙ

200 г брынзы, 2 лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Тертую брынзу соединить с мелко резанной зеленью, луком, тертым чесноком, майонезом, сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

рецепты от профессионала

ТОТ НЕ ЗНАЕТ НАСЛАЖДЕНИЯ, КТО КАРТОШКИ НЕ ЕДАЛ!

Трудно представить себе русский стол без картошки. Картошка, пожалуй, основная составляющая русского пищевого патриотизма, и отсутствие ее в компании соленых огурцов, грибочков и селедочки просто немыслимо. И невероятным кажется тот факт, что каких-то триста лет назад о картошке на нашей земле и слухом не слыхивали и прекрасно без нее обходились. Ее заменяла брюква. Та самая, которой сейчас на базаре днем с огнем не сыщешь! Насильственное навязывание картошки на Руси приписывается Петру Первому, за что ему спасибо большое. Навсегда вытеснив брюкву, картошка прочно заняла центральное место на нашем столе.

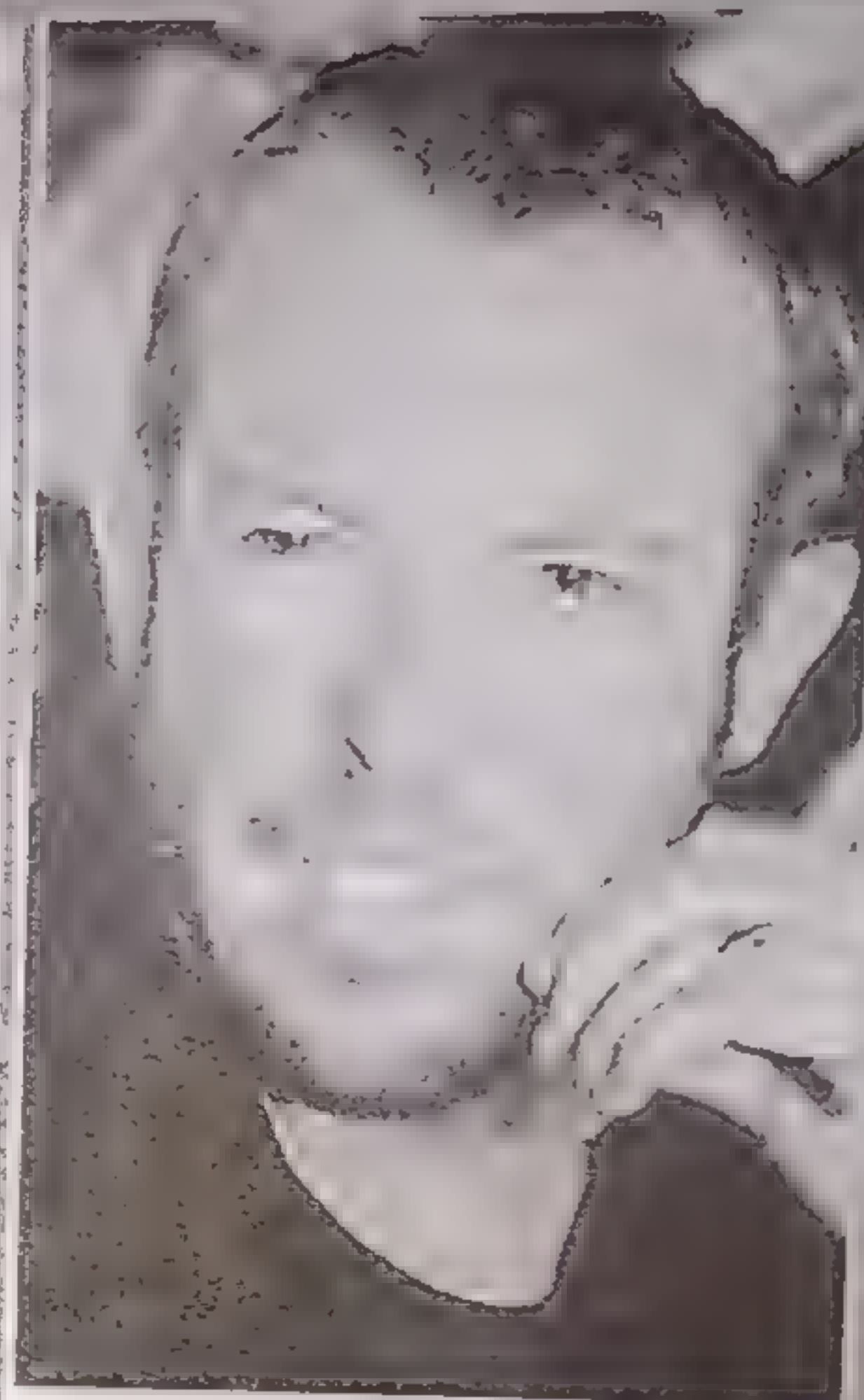
Модно рассуждать о вредности картошки. И нитраты она в себе копит, и крахмалу в ней многовато, от чего у людей отрастают свинные бока. Действительно, не самая легкая пища. А кто говорил, что будет легко? Врачи не рекомендуют употреблять картошку с мясом. Но это ведь не единственное возможное сочетание.

Каждый год я устраиваю себе праздник. Он связан с некоторыми расходами, но любой праздник связан с расходами. Как только на рынке появится первая молодая картошка - не поспешите, купите пару килограммов. Еще вам понадобится укроп, чеснок, сливочное масло, буханка свежего черного хлеба и, я извиняюсь, конечно, бутылочка водочки.

Просто сварите картошку (не вздумайте чистить!) в чуть подсоленной воде - варится она очень быстро. Слейте воду, бросьте в кастрюлю изрубленный укроп с чесноком, кусок сливочного масла, накройте крышкой, потрясите, чтобы все перемешалось, немедленно несите к столу. И праздник войдет в ваш дом.

Американцы берут крупную взрослую картофелину, моют, но не чистят, делают у нее на спине продольный вырез, кладут туда соль, масло, чеснок, заворачивают в фольгу, пекут в духовке, положив вырезом вверх. Не разворачивая фольги, раскладывают по тарелкам. Неплохо.

Места не хватило бы, если бы я взялся перечислять способы приготовления картошки и блюд из нее. Останов-



Андрей МАКАРЕВИЧ.

люсь на одном блюде. Это, вы будете смеяться, пюре. При кажущейся простоте это штука очень тонкая, испортить его ничего не стоит. Некоторые наивно полагают, что чем больше добавить в пюре молока и масла, тем лучше. Чудовищное заблуждение!

Итак, мой способ:

очищенная и крупно порезанная картошка варится в небольшом количестве воды, слегка подсаливается. Как только картошка сварилась, сливаем воду, но не в раковину, а в посудину - она нам еще понадобится. Кастрюля при этом остается на минимальном огне, картошка моментально подсыхает, и тут следует ее размять, постепенно подливая ту самую воду, в которой она варилась. Высшее мастерство - не снимать ее при этом с огня и, конечно, не ошибиться с количеством воды. Одновременно берем примерно равное количество молока и сливочного масла, разогреваем молоко и растворяем масло в нем. Это суспензия вливается в помешиваемое пюре последней.

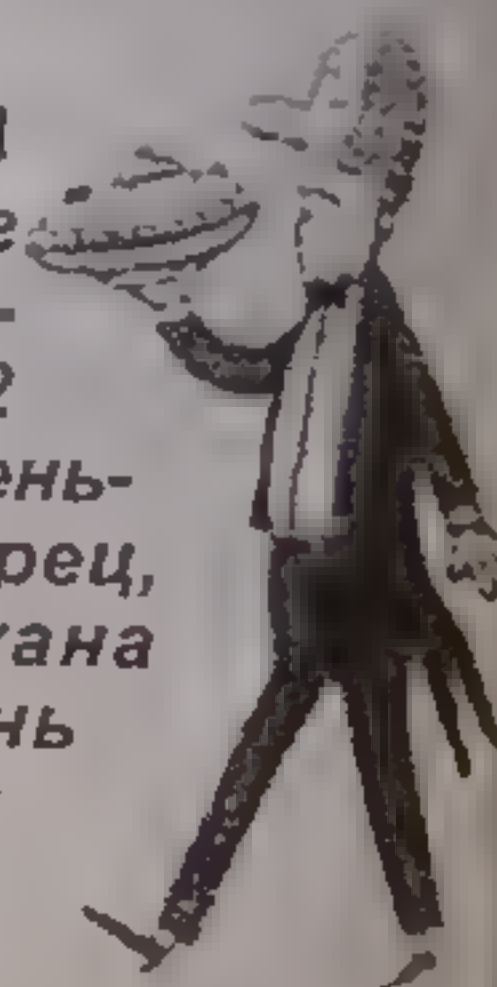
И еще одно. Никогда не разогревайте пюре на сковороде - загубите продукт. Пюре разогревается в той же кастрюле, в которой делалось и хранилось, на самом медленном огне с добавлением масла.

кухня сто лет назад

БЛЮДА И НАПИТКИ НА ВСЕЯ ВКУСЫ

Говядина по-болгарски

Взять: 1,2 кг говядины-грудинки, по 1/2 шт. разных корней, по вкусу перец, соль, 2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа.



Грудинку отваривают в кастрюле под крышкой на медленном огне и по возможности с меньшим количеством воды, куда прибавляют разные очищенные корни и лук. Заправляют перцем, сметаной и солят. Дают хорошо упреть, затем режут на куски, укладывают на блюдо и посыпают зеленью укропа или петрушки.

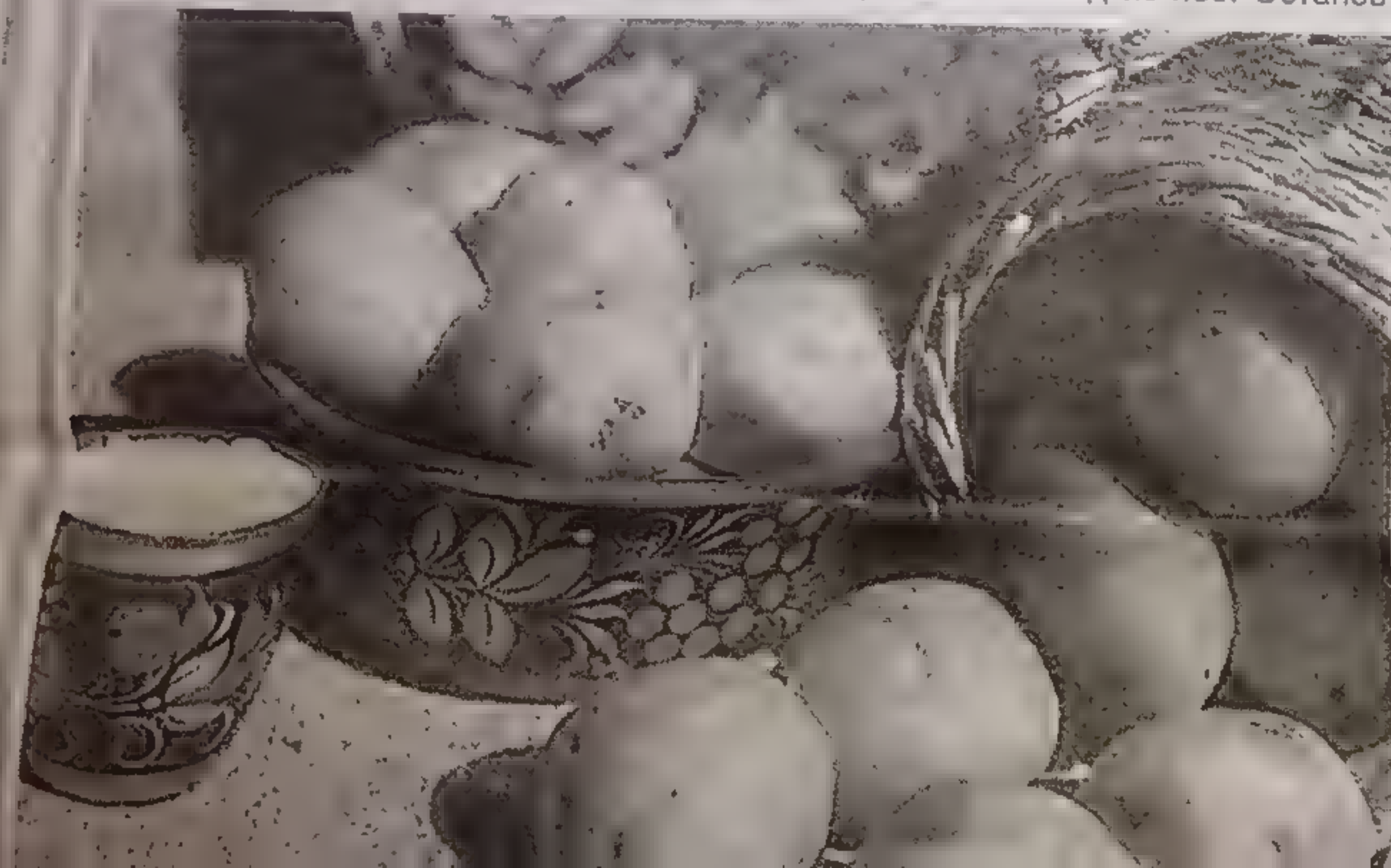
Икра по-грузински

Взять: 1 батон хлеба, 200 г паюсной икры, 100 г муки, 4 луковицы, 100 г масла.

Булку без корки смочить кипятком, растереть с икрой, прибавить муки, рубленого лука, масла и, если икра несолона, то посолить по вкусу. Затем влить в сковороду и запечь. Когда подрумянится, подавать. Отдельно подают масло.

Мхали по-грузински

Взять: 800 г шпината, 5 луковиц, 1 ложку рубленого укропа, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г сливочного масла, по 1 корню сель-



САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С БРЫНЗОЙ

200 г брынзы, 2 лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Натертую брынзу соединить с мелко резанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ТВОРОГОМ

200 г пастеризованного творога, 2 лука зеленого, 1/2 стакана сметаны, 40 г зеленого рубленого салата, укроп, соль.

Нежирный протертый творог соединить с мелко резанным укропом, луком, листьями салата, посолить. Готовый салат полить сметаной, посыпать мелко резанной зеленью и луком.



ПИКАНТНО

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

1 небольшой телячий или говяжий язык, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки 3-процентного уксуса, 1 яйцо, 4

столовые ложки майонеза, зелень, лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1-2 горошины душистого перца.

Язык тщательно вымыть, поскоблить ножом, сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из буль-

мую воду, в которой она варилась. Высшее мастерство - не снимать ее при этом с огня и, конечно, не ошибиться с количеством воды. Одновременно берем примерно равное количество молока и сливочного масла, разогреваем молоко и растворяем масло в нем. Это суспension вливается в помешиваемое пюре последней.

И еще одно. Никогда не разогревайте пюре на сковороде - загубите продукт. Пюре разогревается в той же кастрюле, в которой делалось и хранилось, на самом медленном огне с добавлением небольшого количества горячей воды. И - помешивать! Непременно помешивать.

© «СМАК».

масла и, если икра несоленая, то посолить по вкусу. Затем влить в сковороду и запечь. Когда подрумянится, подавать. Отдельно подают масло.

Мхали по-грузински

Взять: 800 г шпината, 5 луковиц, 1 ложку рубленого укропа, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г сливочного масла, по 1 корню сельдерея и петрушки.

Воду круто посолить; когда сильно закипит, положить в нее сразу весь шпинат, который до этого должен лежать 2 часа в холодной воде со льдом, чтобы не потерял своего зеленого цвета. Когда сварится (10-15 минут), отбросить на решето и протереть. Лук, коренья и укроп пропустить через мясорубку, прибавить 200 г грецких орехов, истолочь все вместе со шпинатом, подогреть с маслом и огарнировать бисквитами.

пища разных народов: ЯПОНИЯ

Цветы и клецки

На международных выставках Японию всегда можно отличить по характерным этикеткам с традиционным изображением чайной. Множество фонариков, бамбука, на полу соломенные циновки, на них шелковые подушки. Девушки в пестрых цветастых кимоно разносят пиалы с зеленым чаем. А на низких столиках разложены рекламные проспекты, в которых читаем: «Посетите Японию весной, во время цветения вишен. Тогда вы поймете ее душу. Воспетая поэтами сакура (цветущее дерево. - Прим. ред.) является воплощением японского народного характера».

В действительности жизнь в Японии - это не только цветы и чайные. Недаром Тайкоту пишет, что «клецки лучше цветов». Кто должен заботиться о том, как прокормить семью, тому не остается времени, чтобы наслаждаться цветущими побегами.

Цыплята в яйце

1-1/2 цыпленка, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 1/2 луковицы, горсть белых грибов или шампиньонов, 1/3 стакана зеленого горошка, 1 ст. ложка зелени (вместо соевого соуса), 1 неполная чайная ложка сахара, 3-4 яйца, 3 ст. ложки десертного вина, соль.

Цыпленка очистить, удалить кожу и кости и сварить из них бульон, который должен выкипеть до 1/4 л. Сырое куриное мясо нарезать тонкими полосками и жарить в разогретом растительном масле до образования светло-коричневой корочки, добавить мелко нарезанный лук, грибы и горошек, приправить зеленью, солью и сахаром и тушить до готовности. Затем добавить вино.

Бульон остудить. Яйца сильно взбить и вместе с прочими продуктами добавить к бульону, распределить все на 4 порции в маленьких мисочках. Мисочки вставить в большой горшок, наполненный горячей водой, и поместить в духовой шкаф, чтобы яичная масса загустела. Сразу же подать на стол с гренками.

Японский салат из риса

1 стакан риса, 2 стакана воды, немного соли, 250 г жареной или вареной говядины, 1-2 апельсина.

Соус: 1 желток, по 1 чайной ложке горчицы и сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1/3 л растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка маисовой муки, сок лимона, 1/2 чайной ложки соли.

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложку сока в 7 ложках воды), в этой апельси-

новой воде развести маисовую муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

Японский пикантный салат

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, немного маринованного имбиря (по желанию), сок лимона, соль на кончике ножа, неполная чайная ложка сахара, зеленый сахар, 2-3 ст. ложки сливок.

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и разрезанные пополам, и мелко нарезанный имбирь смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив их на блюде, и полить все смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара.

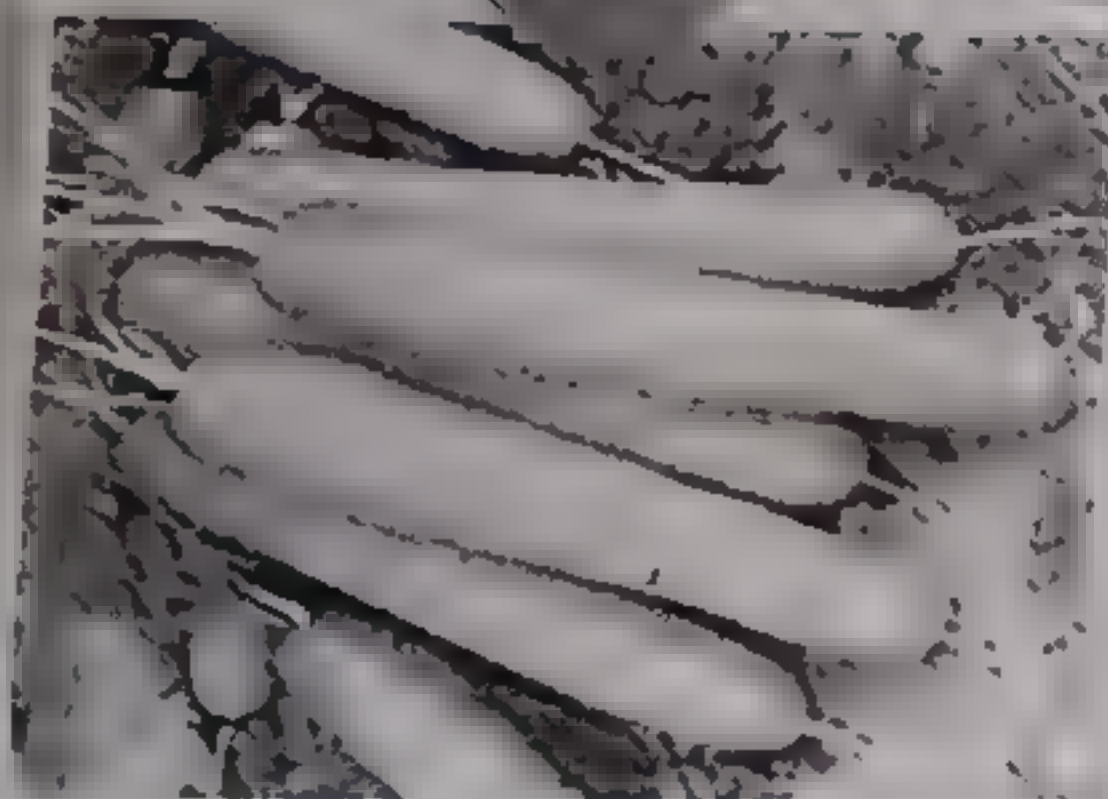
© «Приятного аппетита».

Дикie гуси считают, что клецки лучше цветов. Может быть, поэтому они всегда возвращаются на родину.

ТАЙКОТУ



с грядки - на стол



СУП «ДОБРАЯ ЖЕНА»

Натереть 3-4 моркови, нарезать кубиками 0,5 кг картофеля, мелко нарезать 1-2 стебля лука-порея. Затем потушить все это в растительном масле, залить кипящей подсоленной водой, варить 40 мин. Суп заправить сметаной, лимонным соком.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

На 500 г мяса - 400 г щавеля, 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки масла и муки.

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, закрыть крышкой и на 10 мин. поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15-20 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить сметану, сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать с мясом; в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С ГРИБАМИ

50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль, петрушка.

Подготовленные грибы (сушеные) варят. В процеженный бульон закладывают предварительно сваренную перловую крупу, нарезанные пассерованные морковь, петрушку и репчатый лук, мелко нарезанные поджаренные грибы и варят до готовности. Подают суп со сметаной.

БУЛЬОН ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

2 л воды, 50 г сухих грибов, 1 луковица, лавровый лист, соль.

Сухие грибы промыть в теплой воде, замочить на 2 часа. После чего, не сливая воду, варить около 2 часов, добавив в

кастрюлю очищенную и разрезанную пополам луковицу. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко на-

шинковать и положить в бульон. Бульон можно использовать для приготовления разнообразных супов, щей, рассольника.

просто, со вкусом



ПИКАНТНО

ОВОЩНОЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

Вам понадобятся: 170 г ветчины, 4 средние морковки, 3 стебля сельдерея, 2 луковицы, 1 небольшой кабачок цуккини, 2 ст. ложки рафинированного растительного масла, 800 г консервированной фасоли, 800 г очищенных помидоров в собственном соку, 400 мл куриного бульона, 1/4 ч. ложки черного перца.

Рассчитано на 6 порций.

Нарежьте ветчину кубиками, морковь - соломкой, цуккини - кусочками толщиной примерно полсантиметра.

Мелко порежьте сельдерей и нашинкуйте лук. Фасоль промойте и откиньте на дуршлаг.

В сотейнике разогрейте растительное масло и обжарьте ветчину, морковь, сельдерей и лук. Готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, время от времени помешивая.

Добавьте цуккини и жарьте еще 5 минут - до полной готовности. Затем положите фасоль, крупно нарезанные помидоры, влейте куриный бульон и три стакана воды. Поперчите.

Доведите до кипения. Снимите с огня и тотчас же подавайте.

быстро

СУП ТОМАТНЫЙ С ОВСЯНОЙ МУКОЙ

Помидоры - 1 кг или банка 0,8 л консервированных помидоров, овсяная мука - 2 ст. ложки, сливочное масло - 1 ст. ложка, лимонный сок - 1 ч. ложка, вода - 1/2 л, петрушка, мускатный орех по вкусу.

Помидоры очистить и спассеровать. К полученному томатному пюре добавить остальные продукты. Смесь поставить на огонь и довести до кипения. Когда закипит, сразу же снять с огня.

с улыбкой

Болтают два холостяка.

- Нет никакого смысла в книгах о вкусной и здоровой пище.

- Почему?

- Я ничего не смог приготовить. Все рецепты начинаются одинаково: «Возьмите чистую тарелку».

кухня сто лет назад

БЛЮДА И НАПИТКИ НА ВСЕЯ ВКУСЫ

Вкусная
окрошка

Взять:

400 г говядины, 1/2 стакана рубленого зеленого лука, 1/2 стакана рубленой зелени укро-



па, 5 свежих огурцов, 5 яиц, 2 бутылки квасу, сахару, перцу и хрену по вкусу.

400 г жареной мягкой говядины рубят небольшими кусочками, кладут в миску и сюда же прибавляют горсть рубленого зеленого лука, горсть рубленой зелени укропа, 5 штук свежих без кожицы огурцов, 5 крутых яиц, также изрубленных, солят, прибавляют по вкусу сахару и наливают 2 бутылки хорошего квасу или кислых щей. Кто любит, прибавляют тертого хрена и немного перца. Перед подачей ставят в холодильник. Эту же окрошку можно готовить и из отварной говядины.

Суп французский

Взять: 1/4 кочана свежей капусты, 4 моркови, 4 шт. репы, 4 шампиньона, 100 г сливочного масла и на бульон говядины.

Нашинковать свежей капусты, моркови и репы, по желанию прибавить 4 штуки шампиньонов, все хорошо поджарить в 100 г сливочного масла и залить говяжьим бульоном и, когда уварится, посыпать зеленью. Отдельно подают какие-нибудь пирожки.

Суп из рубца

Взять: 1/4 говяжьего или свиного рубца, понемногу пряностей, по 1 штуке разных кореньев, 1 ст. ложку муки, 1 ложку сливочного масла, 4 луковицы, 1 ложку рубленой зелени.

Рубцы говяжьи или свиные хорошо промывают в нескольких водах.

на 10 мин. поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15-20 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить сметану, сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать с мясом; в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

сервированной фасоли, 800 г очищенных помидоров в собственном соку, 400 мл куриного бульона, 1/4 ч. ложки черного перца.

Рассчитано на 6 порций. Нарежьте ветчину кубиками, морковь - соломкой, цуккини - кусочками толщиной примерно полсантиметра.

Мелко порежьте сельдерей и нашинкуйте лук. Фасоль промойте и откиньте на дуршлаг.

В сотейнике разогрейте растительное масло и обжарьте ветчину, морковь, сельдерей и лук. Готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, время от времени помешивая.

Добавьте цуккини и жарьте еще 5 минут - до полной готовности. Затем положите фасоль, крупно нарезанные помидоры, влейте куриный бульон и три стакана воды. Поперчите.

Доведите до кипения. Снимите с огня и тотчас же подавайте.

ка, мускатный орех по вкусу. Помидоры очистить и спассеровать. К полученному томатному пюре добавить остальные продукты. Смесь поставить на огонь и довести до кипения. Когда закипит, сразу же снять с огня.

с улыбкой

Болтают два холостяка.
- Нет никакого смысла в книгах о вкусной и здоровой пище.
- Почему?
- Я ничего не смог приготовить. Все рецепты начинаются одинаково: «Возьмите чистую тарелку...»

капусты, 4 моркови, 4 шт. репы, 4 шампиньона, 100 г сливочного масла и на бульон говядины.

Нашинковать свежей капусты, моркови и репы, по желанию прибавить 4 штуки шампиньонов, все хорошо поджарить в 100 г сливочного масла и залить говяжьим бульоном и, когда уварится, посыпать зеленью. Отдельно подают какие-нибудь пирожки.

Суп из рубца

Взять: 1/4 говяжьего или свиного рубца, понемногу пряностей, по 1 штучке разных кореньев, 1 ст. ложка муки, 1 ложку сливочного масла, 4 луковицы, 1 ложку рубленой зелени.

Рубцы говяжьи или свиные хорошо промывают в нескольких водах, потом ошпаривают кипятком и снимают с них верхнюю пленку, потом варят с пряностями и кореньями до тех пор, пока рубцы станут мягкими, что делают в закрытой кастрюле. Если нужно, подливают выкипающую воду. Когда рубцы станут мягкими, их вынимают, остужают и тонко шинкуют или просто мелко рубят. Бульон процеживают, солят и прибавляют свежих кореньев и рубленые рубцы. Дают кореньям хорошо пропариться, подправляют ложкой муки, поджаренной в масле с луком, посыпают рубленой зеленью и подают к столу.

ароматно

ПОХЛЕБКА КУРИНАЯ

Состав: 1 курица, 3-4 луковицы, 2-3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки уксуса, соль, 2 пучка кинзы, 2 яичных желтка.

Выпотрошите, помойте курицу, залейте ее водой и поставьте варить. До того, как вода закипит, снимите накипь. Готовую курицу выложите на тарелку, посолите и

нарежьте на куски. Снимите с бульона жир, положите его на сковородку и потушите в нем мелко нарезанный лук. Добавьте муку и полученную массу переложите в кастрюлю с бульоном. Бульон прокипятите еще раз, положите в него куски курицы, добавьте ук-

сус, соль, 1 пучок кинзы и варите еще несколько минут.

Взбейте 2 яичных желтка, добавьте немного бульона, перемешайте и вылейте в кастрюлю с бульоном. Как только начнет закипать, снимите с огня и посыпьте мелко нарезанной кинзой.

пища разных народов: ЯПОНИЯ

Похлебочка

Японская кухня в противоположность китайской гораздо проще, японцы употребляют значительно меньше соусов, очень мало жира.

Очень любят в Японии рыбу. Главное место в меню всегда занимают рыбные блюда.

Рыбу здесь редко варят, чаще ее жарят, и, если возможно, целиком. Почти все, что дает море, употребляют в пищу. Это и зетань - растущая в море зелень, имеющая вкус шпината, и плавники акулы, из которых готовят паштет - нечто среднее между ли-

верной колбасой и марципаном. Это и всевозможные раковины, крабы, белое хрустящее мясо каракатицы, морские огурцы - трепанги.

За общим столом в Японии не едят. Каждый гость сидит за отдельным столиком, на который ставят сразу все блюда, начиная с супа и кончая сладким. Все оформлено с большим искусством. Начинают с сиу-моно - похлебочки. В Японии тоже едят палочками, ложку вовсе не употребляют, поэтому суп приходится есть, прихлебывая.

Другие страны, другие нравы...

Японец ест не только ртом, он ест еще и глазами. Оформление блюда для японцев так же важно, как и приготовление. На подносе часто только с декоративной целью помещают особенно красивый апельсин или причудливой формы огурец.

Летний суп

1 огурец средней величины, 2 ст. ложки свежего зеленого горошка, 4 стакана прозрачного крепкого мясного бульона, немного соли, 1/2 ст. ложки соевого соуса (можно заменить зеленью), 4 яйца.

Огурец очистить, нарезать небольшими ломтиками. Зеленый горошек промыть. Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать подготовленный горошек и варить 10 мин, после чего добавить соль, соевый соус и ломтики огурца и варить еще 5 мин. Бульон процедить, овощи поставить в теплое место. В это время вскипятить воду с уксусом, осторожно вбить туда яйца, отварить их (чтобы белок свернулся).

В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка. Залить овощи горячим бульоном и в каждую тарелку добавить яйцо. Подавать в горячем виде.

Ерш по-японски

Филе 3 ершей, сок лимона, соль, перец, 75 г масла или маргарина, 1/2 стакана сметаны, петрушка, пучок зелени, 1-2 свежих мандарина, 1-2 ст. ложки тертого сыра.

Рыбное филе сбрызнуть соком лимона и оставить так. Зелень для супа нарезать ломтиками и потушить в маргарине. Рыбу посолить и поперчить и вложить в кастрюлю с тушеными овощами, облить сметаной и сверху уложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и поставить запекать в духовку на 20 мин. К этому подать рассыпчатый рис. Рассчитано на 3 порции.

© «Приятного аппетита».



рецепты от профессионала

УГОРЬ
В МЕДОВОМ СОУСЕ

На одну порцию: угорь - 250 г, специи - 5 г, муки - 20 г, масло оливковое - 40 г, мед - 40 г, белое сухое вино - 50 г, бульон мясной - 50 г, мука - 20 г, лимон, маслины.

Угря нарезать под углом 45° на 2 куска. Посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить до готовности.

Мед на сковороде карамелизовать, добавить вино, сок лимона, бульон, довести до кипения, и этим соусом полить рыбу при подаче. Отварной картофель нарезать кружочками, смочить в льезоне (взбитое яйцо), запанировать в муке и обжарить во фритюре. При подаче оформить маслинами, дольками лимона и зеленью.



Г. ПОЗДНЯКОВА, шеф-повар кафе «Mon Paris».



с грядки - на стол

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Мелко нарезать 0,5 кг щавеля и потушить его без жира в воде несколько минут. Разогреть 4 ст. ложки муки, добавить при непрерывном помешивании 300 мл молока, посолить и довести до кипения. Затем положить приготовленный ща-

пель и варить 10 мин., зап-равить двумя тщательно растертыми желтками, можно добавить немного перца. Подавать к мясу или рыбе.



с улыбкой

В привокзальном ресторане

официант почему у вас такие маленькие порции?

— Специально для того, чтобы пассажиры не опаздывали на поезд.

празднично

КУРИЦА В СЛИВКАХ И ВИНЕ

1 курица, 100 г сливочного масла, соль и перец по вкусу, 300-400 г шампиньонов, 1 стакан белого портвейна, 1/2 стакана сливок, 1 желток.

Курицу разделить на порции и обжарить на масле. Очищенные шампиньоны посолить и потушить в вине почти до готовности. Добавить перец, сливки и тушить до полной готовности. Добавить в соус желток и приправить солью и перцем. Поджаренную курицу выложить в соус и прогреть.

Просто, доступно, вкусно!



кухня сто лет назад

БЛЮДА
И НАПИТКИ
НА ВСЕЯ ВКУСЫКолтуны
ЛИТОВСКИЕ

Взять: 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 чайную ложку соли, 200 г сливочного масла, 2 ложки зелени укропа или петрушки, 800 г мякоти мяса, 400 г сала от почек, 1 большую щепот толченого перца, по вкусу соли, 4 луковицы и 2 ложки бульона.

Готовится тесто из 3 стаканов муки, 1 сырого яйца и 1/2 стакана воды, затем его солят, замешивают и тонко раскатывают. Из этого теста стаканом вырезают кружки и на каждый кружок кладут понемногу фарша, закрывают этот фарш другой половиной кружка, слепливают, как можно лучше, для чего противоположную сторону кружка смачивают водой. Когда, таким образом, колтуны приготовлены, берут кастрюлю, наливают в нее горячей воды, и когда она закипит, то сразу все колтуны опускают в воду, они потонут при этом, а когда всплывут наверх, то их вынимают дуршлагом на блюдо, обливают растопленным маслом и посыпают зеленью укропа или петрушки.

Отдельно подают уксус и толченый перец.

Фарш готовят так: берут 800 г сырого мяса, 400 г сала от почек, прокручивают через мясорубку, прибавляют по пропорции немного перца, соли, 3 поджаренных в масле рубленых луковицы и 2 ложки бульона.



Рябчики по-любительски

Взять: 3 рябчика, 9 анчо-

просто

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

1 вилок капусты, 300 г риса, 300 г моркови, 4 луковицы, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 500 г помидор или 2-3 столовые ложки томатной пасты.

Вилочку капусты разобрать на листья. Капустные листья ошпарить, толстые прожилки срезать. Рис отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать. Смешать компоненты друг с другом, посолить по вкусу, поперчить. Завернуть капустные листья с фаршем конвертиком, обжарить в масле. Положить в кастрюлю на капустные листья, добавить 1/2 стакана воды. Помидоры нарезать ломтиками, положить на голубцы, добавить подсолнечное масло. На медленном огне довести до готовности.

ОТБИВНЫЕ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Рассчитано на 6 порций.

700 г репчатого лука, 700 г лука-порея, 6 свиных отбивных на ребрышках, 25 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 900 мл молока, 1 лавровый лист, веточка тимьяна, 120 мл жирных сливок, 3 ст. ложки неострой горчицы, соль и молотый черный перец.

Нарежьте репчатый лук и лук-порея. Срежьте жир с отбивных.

Сливочное масло растопите на сковороде. Когда оно начнет пениться, быстро обжарьте отбивные до легкой золотистой корочки. Выложите в миску, оставьте в сторону.

В той же сковороде обжарьте репчатый лук и лук-порея до мягкости. Положите раздавленный зубчик чеснока и готовьте еще 30 сек. Влейте молоко и доведите до кипения. Вновь положите в соус отбивные, добавьте лавровый лист и тимьян, тушите 10 мин.



Когда свинина станет мягкой и нежной, переложите ее на огнеупорное блюдо.

Соус продолжайте готовить, пока он не уварится вдвое. Влейте сливки, добавьте горчицу, приправьте и вновь положите туда отбивные. Прогрейте и подавайте.

Отдельно подают уксус и толченый перец.
Фарш готовят так: берут 800 г свиного мяса, 400 г сала от почек, добавляют по пропорции молотого перца, соли, 3 поджаренных в масле рубленых луковички и 2 ложки бульона.

Рябчики по-любительски

Взять: 3 рябчика, 9 анчоусов, 3 ложки сливочного масла, 100 г белого хлеба, по вкусу соли, перца, мускатного ореха, 200 г шпика и 200 г сливочного масла для жарения.

Нарезать вдоль по обе стороны филе рябчика и нафаршировать следующим фаршем: 3 анчоуса, 1 ложка масла, 100 г белого хлеба, немного молотого перца, мускатного ореха, все истолочь, протереть через решето, нафаршировать, обвязать тонкими ломтиками шпика и жарить в кастрюле, поливая маслом. Когда будет готово, снять шпик, а рябчиков разрезать вдоль пополам, сложить на блюдо и облить маслом, в котором они жарились.

Подавать салат из дыни или имбирное варенье.

В Японии принято уже с утра плотно поесть. Основой завтрака являются гохан - отвар-

Рис утром и рис вечером

ной рис, мизоширу - фасолевый суп и коно-моно - маринованные огурчики пикули. Кроме того, едят яйца и рыбу, которые могут быть приготовлены разными способами.

На обед опять едят гохан, но к нему уже идут отварные овощи, вареная чечевица и блюда из сушеной рыбы с яйцом.

На ужин снова подают на стол гохан. К этому может быть подан крепкий бульон и зашими - знаменитая сырая рыба. Филе судака или карпа помещают в морозильник, нарезают на тонкие дольки, так, чтобы они напоминали собой куски говядины по внешнему виду и по вкусу. Подают эту рыбу под специальным острым соусом, который готовят из сои, хрена с добавлением прочей зелени.

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка маисовой муки, соевый соус (или зелень), 1 чайная ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка десертного вина, сахар на кончике ножа, соль, перец, жир для жарения.

Из рыбного филе удалить косточки, мясо пропустить через мясорубку, смешать с маисовой мукой, яичным желтком, растительным маслом, зеленью и десертным вином. Отдельно взбить белок с сахаром и влить в рыбную массу. Сформовать лепешки толщиной в палец и поджарить с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. Нарезать вдоль и украсить зеленым салатом. Рассчитано на 3 порции.

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1/2 стакана зеленого го-

рошка, 300 г печени, растительное масло, немного муки, соль, красный молотый перец, соевый соус (вместо него можно использовать зелень), 1 стакан консервированных мандаринов или 1-2 свежих мандарина.

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить соевый соус и поставить в теплое место. Печень посыпать солью и красным перцем, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле и сбрызнуть соевым соусом. Мандарины также слегка обжарить и уложить сверху на рис и печень. Рассчитано на 2 порции.

Телешу

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка рисовой муки, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 яичных белка, 1/2 чайной ложки десертного вина, 1-2 луковицы, 2-3 стручка сладкого перца, корешок сельдерея.

Соус: 3-4 ст. ложки десертного

вина, немного маринованного имбиря, 3 ст. ложки соевого соуса, 3/4 стакана воды, 1 редька средней величины.

Рыбное филе (окуневое, ершовое, морской камбалы или какой-либо другой рыбы) нарезать полосками толщиной в палец. Приготовить довольно густое тесто из рисовой и пшеничной муки, добавив в нее белок, вино и немного воды. Воду следует предварительно смешать с яичным белком и выдерживать на холоде в течение 3 дней. Лук нарезать кольцами, перец - полосками, а сельдерей - мелкими кубиками. Рыбу и прочие продукты обмакнуть в тесто и пожарить в сковороде.

Для соуса имбирь мелко порубить и отварить в небольшом количестве воды. Добавить вино и зелень, снять с огня, остудить и смешать с предварительно натертой на крупной терке редькой. Редьку распределить по порциям в небольших мисочках. Обжаренную рыбу и овощи обмакивать в приготовленный соус. Рассчитано на 2-3 порции.

© «Приятного аппетита».

А КОМПОТ... С БУЛОЧКОЙ?

5

ПЕЧЬ ДО ДНА

ХОРОШ РУССКИЙ КВАС, КОГДА В НОС ШИБЯЕТ

Да иначе и быть не могло. Ведь квас на Руси производят более тысячи лет, а посему его технология освоена в совершенстве. Он был доступен всем сословиям. Но в летнее время, особенно в посты, являлся чуть ли не единственной пищей бедных, которые употребляли квас с хлебом и зеленым луком.

Достоинства напитка давно оценили медики. В прошлом веке напиток был обязательным продуктом питания больных в госпиталях и лазаретах. Это и понятно: квас благотворно влияет на пищеварение, повышает тонус организма.

Из поколения в поколение передавались рецепты приготовления напитка. Не такое уж это простое дело - получить ядреный ароматный квас.

Чем же хорош квас? За счет дрожжевого брожения в нем содержатся различные органические кислоты, в том числе молочная. Здесь же витамины группы В, ферменты, минеральные соли. Практически для любого здорового че-

ловека - благодать. Но при язвенной болезни, колите, гастрите с повышенной кислотностью диетологи не рекомендуют употреблять квас. Кстати, в прошлом веке медики считали этот напиток лечебным средством при туберкулезе.

Мало, наверное, кто знает, что до конца прошлого века квас производился как слабоалкогольный (крепостью 2-3 процента спирта) напиток. Основным сырьем был ржаной солод, отсюда и «градусы». Между прочим, опытные водители и ныне, перед тем как сесть за руль, стараются не употреблять кваса. Оказывается, гаишная «трубочка» слегка реагирует на него.

Уникальность кваса в том, что в отличие от многих других напитков он не имеет четко заданной рецептуры. Да и откуда ей взяться, если веками в России производились десятки самых различных видов кваса. В знаменитой книге Е.Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» приводятся рецепты 26 квасов.

Вот только некоторые, наиболее популяр-

ные. После 12 часов хранения на холоде напиток готов.

Квас окрошечный

На 1 кг ржаного солода - 500 г ячменного солода, 4 кг ржаной муки, 1 кг пшеничной муки, 1 кг гречневой муки, 50 г дрожжей.

Солод готовится так. Рожь тщательно очищается, промывается, замачивается в воде на 2-3 суток. Затем зерно кладется в ящик для проращивания в теплом месте. Через 5 дней солод готов. Остается зерна просушить и размолоть.

Теперь ячменный и ржаной солод смешиваются с теплой водой, в полученное



Фото А. ВАХРОМЕЕВА

лярные: сладкий, кислый, мятный, изюмный, белый, красный, окрошечный, душистый, яблочный, грушевый, лимонный, малиновый, рябиновый, брусничный. А есть еще со странным названием - «кислые щи». При всем разнообразии напитков и их ингредиентов все виды кваса можно условно поделить на несколько групп: производимые на основе ржаного солода, на ржаном хлебе и получаемые из фруктов и ягод. Как правило, применяют-

ся дрожжи, хотя и не всегда. В любом случае в емкости с будущим квасом происходит брожение, придающее напитку кисло-ядреный вкус.

Промышленность, разумеется, не балует нас разнообразием кваса. В продаже, как правило, только хлебный. Так что, если хочется попробовать нечто экзотическое, то придется готовить напиток самому.

Александр ГОРОДЕЦКИЙ.

Мятный квас

На 800 г ржаного хлеба - 6 л воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан дрожжевой закваски, 2 ст. ложки измельченной мяты.

Ржаной хлеб нарезается на ломтики, высушивается в духовке, заливается кипятком, оставляется на 3 часа, затем процеживается. Потом процеженное сусло нагревается до кипения, в него добавляется мята, еще раз кипятится, добавляется сахар. Когда сусло остынет до комнатной температуры, прибавляется дрожжевая закваска. Емкость ставится в теплое место до появления пены, которая затем снимается. Квас

дывается в емкость (желательно бочонок) и ставится в теплое место на несколько часов. Потом вливается 15 литров кипятка, еще раз все тщательно перемешивается. Когда закваска станет теплой, в нее добавляются дрожжи. Два дня емкость должна стоять в прохладном месте. И квас готов.

Лимонный квас

На 800 г ржаного хлеба - 7 литров воды, 2 стакана сахарного песка, 2 стакана изюма, 1 ч. ложка лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Для закваски: 5 г прессованных дрожжей, разведенных 1/2 стакана теплой

комнатной температуры, прибавить разведенные дрожжи и дать постоять ночь. Затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и изюм, перемешать и оставить на ночь бродить. Затем квас разливается по бутылкам, укупоривается, выносится на холод. Через сутки можно пробовать.

Квас из ревеня

На 300 г черешков ревеня 2,5 л воды, 1 стакан сахара, 15 г дрожжей.

Отвар черешков ревеня процедить, охладить, добавить сахар, дрожжи, размешать и дать постоять сутки в теплом

МЯТНЫЙ КВАС

из 300 г ржаного хлеба - 6 л воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан дрожжевой закваски, 2 ст. ложки измельченной мяты.

Ржаной хлеб измельчается на ломти. Мята мелко рубится. Хлеб и мята помещаются в емкость. Заливается водой. Смесь нагревается до кипения, в него добавляется мята, еще раз кипятится, добавляется сахар. Когда сусло остынет до комнатной температуры, добавляется дрожжевая закваска. Емкость ставится в теплое место до появления пены, которая затем снимается. Квас процеживается через двойную марлю и разливается в бутылки, укупоривается.

ся. После 12 часов хранения на холоде напиток готов.

Квас окрошенный

На 1 кг ржаного солода - 500 г ячменного солода, 4 кг ржаной муки, 1 кг пшеничной муки, 1 кг гречневой муки, 50 г дрожжей.

Солод готовится так. Рожь тщательно очищается, промывается, замачивается в воде на 2-3 суток. Затем зерно кладется в ящик для просеивания в теплое место. Через 5 дней солод готов. Собирается зерно, просушить и разложить.

Теперь ячменный и овсяный солод смешиваются с теплой водой, в полученное тесто добавляется пшеничная и гречневая мука. При перемешивании помещивается кипящая вода. Тесто перекладывается в емкость (желательно бочонок) и ставится в теплое место на несколько часов. Потом вливается 15 литров кипятка, еще раз все тщательно перемешивается. Когда закваска станет теплой, в нее добавляются дрожжи. Для дня емкость должна стоять в прохладном месте. И квас готов.

Лимонный квас

На 800 г ржаного хлеба - 7 литров воды, 2 стакана сахарного песка, 2 стакана изюма, 1 ч. ложка лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Для закваски: 5 г прессованных дрожжей, разведенных 1/2 стакана теплой питьевой воды с 2 ст. ложками муки.

Ржаные сухари заливаются кипятком, перемешиваются. Когда сусло остынет до

комнатной температуры, добавляется разведенные дрожжи и дать постоять ночь. Затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и изюм, перемешать и оставить на ночь бродить. Затем квас разливается по бутылкам, укупоривается, выносится на холод. Через сутки можно пробовать.

Квас из ревеня

На 300 г черешков ревеня 2,5 л воды, 1 стакан сахара, 15 г дрожжей.

Отвар черешков ревеня процедить, охладить, добавить сахар, дрожжи, размешать и дать постоять сутки в теплом месте. Затем разлить по бутылкам, укупорить и поставить в холодное место. Квас будет готов через 2-3 дня.

© «СМАК».

МЕДОВЫЙ ОРЕХОВЫЙ БИСКВИТ

Лимонная помада: яичный белок, сахар, лимонный сок растирают до загустения массы.

190 г сливочного масла или маргарина, 190 г меда, 2 яйца, 190 г орехов, 190 г муки в/с, щепотка пищевой соды, любые фрукты.

Лимонная помада: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, 2 ст. ложки лимонного сока.

Масло или маргарин, растопленный и охлажденный мед, яйца растирают до загустения, добавляют орехи, муку вместе с пищевой содой, размешивают. Половину теста выкладывают на смазанный маслом и обсыпанный мукой противень, сверху тесто украшают любыми фруктами, накрывают оставшимся тестом и выпекают в умеренно разогретой духовке. Готовое изделие охлаждают, смазывают лимонной помадой. Когда помада застынет, бисквит нарезают на куски прямоугольной формы.

Есть прекрасный, очень эффектный, старинный способ сервировки блюд на зеркале. Зеркальное отражение придает блюду праздничность и сказочность.

ДОМАШНИЕ ТРЮФЕЛЯ

Полстакана молока, полтора стакана сахарного песка, 7 чайных ложек какао, 150 г растопленного сливочного масла смешиваем, ставим на огонь и варим, пока сахар полностью не растворится. Затем всыпаем 2-3 стакана любой детской молочной смеси, снова перемешиваем, формируем шарики, обваливаем их в измельченных вафлях, печенье, сухарях и ставим в холодильник.

КОНФЕТЫ «ЛАКОМЫЕ ОРЕШКИ»

Из чернослива и урюка вынимаем косточки, хорошо промываем и ставим размачиваться в теплую воду. Аккуратно чистим грецкие орехи, стараясь не повредить ядра. Вкладываем их в чернослив и урюк, обваливаем каждый в сгущенное молоко (или в масляный крем), посыпаем сахарной пудрой.



ПИРОГ «ЛАНДШАФТНЫЙ»

Режем на аккуратные дольки крупное очищенное яблоко, 3 банана, 2 мандарина, один апельсин. Размачиваем горстку изюма без косточек. Перемешиваем, заправляем йогуртом или заварным кремом. Раскладываем в вазочки-креманки по количеству гостей, в центре закручиваем завиток из крема или делаем горку из йогурта, вокруг раскладываем изюм, можно посыпать верх тертым шоколадом.

Совсем не обязательно брать именно эти плоды. Нет мандаринов - берем больше апельсинов, изюм заменяем порезанной на дольки курагой и так далее. А если у вас есть в доме другие фрукты - киви, груши, персики, ананас, - добавьте и их, будет еще вкуснее.

С ГРЯДКИ - НА СТОЛ

ККСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ

Стебли промыть в холодной воде, очистить от кожицы и волокон. Нарезать кубиками и замочить на 10 мин. в холодной воде. Отдельно

но сахар залить водой и кипятить. В горячий сироп положить отжатые кубики ревеня, кипятить 10 мин. и заварить картофельной мукой.

ПИРОЖКИ СО ЩАВЕЛЕМ

Для дрожжевого теста (опарный способ): 0,5-1 л жидкости (молока, воды или того и другого пополам), 1/2 стакана растительного масла или 3-4 столовые ложки сливочного масла (растопленного), 1 чайная ложка соли, 1-2 столовые ложки сахарного песка, 20-50 г дрожжей, 1-1,2 кг муки (количество муки зависит от ее качества).

Приготовление опары: в жидкости (в воде или молоке), полагающейся по норме, растворить необходимое количество дрожжей и всыпать половину муки и половину полагающегося сахара. Приготовленную опару поставить на 1 час (и более, в зависимости от объема опары) в теплое место, чтобы она подошла. Окончание подхода можно узнать по начинающемуся оседанию теста (на поверхности теста появляются морщинки). Когда опара поднимется, добавить в нее остальные компоненты по рецепту.

После вымешивания тесто можно поставить для подхода еще на 2 часа или сразу разделить на пирожки. Пирожки должны расстаться уже на противне, их можно покрыть легкой салфеткой, а смазать перед тем, как поставить в печь (очень осторожно).

Выпекать в духовке при температуре 240-250 °С.

Для фарша: 1 кг щавеля, 1,5 стакана сахара, 1 столовая ложка картофельного крахмала.

Щавель очистить от посторонней травы, укоротить у него стебельки, сполоснуть в проточной воде несколько раз, легонько отжать и сложить на

решето или дуршлаг на 15 мин. Затем мелко нашинковать, засыпать картофельным крахмалом и сахаром.

Чтобы поверхность пирогов была красивой и румяной, перед выпечкой ее можно смазать яйцом; сахарной водой; раствором чая; кофе с молоком; белком, смешанным с водой; тонким слоем теста на воде из гороховой муки или овсяной крупы. Последнее придает пирогу яркий красный цвет.

Готовность пирога определяют по цвету корочки. Также его прокалывают деревянной палочкой - если тесто не пристало к ней, значит изделие готово.

Готовые пироги кладут на доску, покрытую влажной салфеткой, и покрывают влажным полотенцем на 15 минут, тогда сухая корочка будет мягкой. Не рекомендуется класть горячее изделие из теста на стеклянные, фаянсовые, фарфоровые тарелки, так как в этих случаях горячий пирог от соприкосновения с холодным поверхностью становится влажным.



пикник подальше от обочины

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ЕДА

Июнь - время ходить в походы, выбираться на природу, дышать свежим воздухом. Некоторые устраивают пикники в ближайшем лесопарке, а кто-то ездит далеко в лес, чтобы попировать на симпатичной лужайке где-нибудь подальше от цивилизации.

Турист оказывается на время оторванным от холодильников, кухонных плит, ресторанов и закусовых. Как правильно спланировать свое питание в походе или на пикнике, чтобы получать витамины, наслаждаться экзотическими «походными» блюдами и при этом не отравиться и не нажить болезни желудка? Вот что советует заслуженный тренер России, спелеолог Евгений Вениаминович Гаврилов.

Сначала о небольшом походе - пикнике. Из напитков лучше взять с собой сухое красное вино - оно больше всего подходит к жареному мясу. И все же в спиртном на пикнике нужно себя немного ограничивать. Провалявшись без движения в кустах всю ночь, можно даже в очень теплую погоду сильно простудиться или получить воспаление легких - в



июне земля еще прогревается недостаточно.

Вернемся к пище. Не жарьте на хвойных дровах - они сильно коптят и выделяют при горении смолы, которые отобьют вкусный запах мяса. Лучше воспользоваться березовыми или дубовыми - они горят почти без дыма.

Правильно выберите мясо для шашлыка. Считаю, что самый сочный и вкусный - бараний (особенно когда его готовят с острыми специями и жгучим уксусом).

Совет начинающим - парное мясо мариновать не нужно.

И еще - свиное мясо обяза-

тельно нужно полностью прожаривать, чтобы ушли вредные элементы.

Серьезный многодневный поход в отличие от небольшого пикника с шашлыками, водкой и музыкой требует обязательного трехразового горячего питания. Его нужно планировать таким образом, чтобы на завтрак турист получал примерно 35 процентов дневной нормы, на обед и ужин - по 25 процентов. Остальные 15 процентов можно съесть на коротких привалах. Наглядно представим так: из 20 сосисок вы 7 кушаете на завтрак, 5 - за обедом, 5 - за ужином, а оставшиеся 3 проглатываете в промежутках между основными приемами пищи.

Воду в походе обязательно надо кипятить или обеззараживать таблетками. Очень хороши консервы в маленьких баночках - как раз на порцию. Я, например, обожаю креветки в консервах, жаль, они недолго хранятся.

Иногда матерые туристы изготавливают смесь из соли, нескольких сортов перца, пряных приправ и трав. Маленькой горсточкой смеси хватает, чтобы придать вкус чудесного восточного блюда из дорогого ресторана самому неизысканному кушанью.

Помните, что летом продукты быстрее портятся, тщательнее следите за их состоянием во время похода.

Вот несколько рецептов походных блюд и шашлыков для пикника, которые могут быть полезны.

Шашлык «летний» из баранины

На 200 г баранины: 50 г репчатого лука, 50 г баклажанов, 10 г курдючного сала, 80 г помидоров, 25 г болгарского сладкого перца, соль, перец черный, зелень лука-порея, сливы по вкусу.

Баранью корейку, почечную часть или мякоть задней ноги нарезать кусками весом 40-50 г. Баклажаны помыть, надрезать вдоль, в середину вложить кусочек курдючного сала. Помидоры и сладкий стручковый перец промыть и обсушить. Подготовленное мясо и овощи по отдельности нанизать на металлические шампуры и жарить над раскаленными древесными углями (без пламени), периодически поворачивая шампуры. Подавать все вместе.

Шашлык из свинины

На 200 г свинины: 100 г маринованных плодов (груши, виноград), 25 г репчатого лука, 30 г зелени лука-порея, 50 г пряностей, перец, соль.

Корейку и мякоть задней ноги разрезать на куски, посыпать солью, перцем, нанизать на металлические шампуры и жарить над раскаленными углями (без пламени), поворачи-

вая время от времени, чтобы мясо не пригорело.

Шашлык из свежих грибов

Свежие грибы (белые, подосиновки, подберезовики, рыжики) погрузить на 10-15 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг или марлю, нанизать на тонкие деревянные палочки, чередуя грибы с кольцами репчатого лука и кусочками свиного сала. Шашлык обжарить на сковороде. За несколько минут до готовности к шашлыку добавить томат-пюре, перец, соль.

Уха в мешочке

Совсем мелкая рыба тоже может пригодиться рыболову. Из нее готовится отвар, в который затем добавляются куски большой рыбы, картофель, лук, соль, др. Чтобы приготовить отвар, порции мелкой рыбы в марлевом или тканевом мешочке следует варить по очереди в большой кастрюле, ведре или котле. Таким образом, мелкая рыбешка, которую чистить и есть никто не будет, служит столу туриста.

Уха любительская

Только что пойманных ершей вымыть и, не потроша, положить в котелок так, чтобы они заняли примерно треть его объема, добавить 2-3 головки лука, 3-4 лавровых листа и несколько горошинок черного перца. Залить водой и повесить котелок над большим огнем. Когда вода закипит, посолить, положить подготовленные куски крупной рыбы, несколько листочков щавеля (лимона) и варить до готовности, убирая пенку ложкой.

Рыба в глине

Подготовленную рыбу натереть солью изнутри и снаружи, обмазать маслом, завернуть в листья клена, а потом в чистую тряпку, пропитанную растительным маслом, завязать шпагатом, обмазать глиной и положить в горячую золу. Время от времени осторожно переворачивать. Готовность рыбы можно определить по растрескиванию глины.

© «СМАК».

прямая связь

растения лекарственные

Вы спросили - мы ответили

больше всего подходит к жареному мясу. И все же в спиртном на движение в кустах всю ночь, можно даже в очень теплую погоду сильно простудиться или получить воспаление легких - в

правильно выберите мясо для шашлыка. Считаю, что самый сочный и вкусный - бараний (особенно когда его готовят с острыми специями и жгучим уксусом). Совет начинающим - парное мясо мариновать не нужно. И еще - свиное мясо обяза-

нормы, на 600 г и у остальных 15 процентов можно съедать на коротких привалах. Наглядно представим так: из 20 сосисок вы 7 кушаете на завтрак, 5 - за обедом, 5 - за ужином, а оставшиеся 3 проглатываете в промежутках между основными приемами пищи.

зелени лука-порея, соевый соус, перец, соль. Корейку и мякоть задней ноги разрезать на куски, посыпать солью, перцем, нанизать на металлические шампуры и жарить над раскаленными углями (без пламени), поворачи-

горячую золу. Время от времени осторожно переворачивать. Готовность рыбы можно определить по растрескиванию глины.

© «СМАК».

прямая связь

Вы спросили - мы ответили

Отвечали: шеф-повар кафе «Mon Paris» Г.ПОЗДНЯКОВА и главный редактор «Соляночки» С.МАНДРУСОВ.

Мюсли: и вкусно, и полезно

Не подскажите, как правильно приготовить мюсли? Как-то в гостях меня угостили этим блюдом, и оно мне очень понравилось.

Т.Рубцова,
Н.Новгород

Нет ничего полезнее для здоровья, чем тарелочка мюсли на завтрак. Правда, для некоторых людей чересчур большое количество различных зерен может стать «тяжелой ношей» для желудка и кишечника. Поэтому неплохо было бы вспомнить и о самом первом мюсли, «открытом» Бирхером-Беннером в начале нашего столетия: прежде всего свежие фрукты (яблоки) и только незначительное количество зерен, да и то в виде хорошо усвояемых овсяных хлопьев. Для приготовления одной порции возьмите:

1 ст. ложку овсяных хлопьев (с горкой), 3 ст. ложки йогурта или молока, 1/2 чайной ложки меда, 1 яблоко, 1/2 апельсина, 1/2 маленького банана, 1 ст. ложку различных ягод (в зависимости от сезона - свежих или свежемороженых), их можно заменить половиной дольки ананаса (также из консервной банки), 1 ст. ложку измельченных орехов (лесные, миндаль), немного лимонного сока.

Приготовление.

В овсяные хлопья добавить йогурт и мед, а также тертое или мелко нарезанное яблоко. Очистить от кожуры апельсин и банан, нарезать их маленькими кусочками, добавить ягоды или кусочки ананаса, все вместе хорошо перемешать и посыпать орехами.

Хозяйке на заметку

Использовать ли молоко или йогурт

Мясо не любит разморозки

Иногда мясо приходится сначала разморозить, использовать кусок, а остаточное заморозить вновь. Можно ли так делать?

И.Петрова



для приготовления мюсли - все зависит от вашего вкуса. Однако порция мюсли с кисломолочными продуктами усваивается еще лучше.

Если вы желаете заменить свежие фрукты консервированными (с добавлением сахара), то можно либо полностью отказаться от меда, либо взять его поменьше.

Овсяные хлопья грубой обработки имеют особый ореховый привкус, который становится еще более интенсивным после легкого обжаривания хлопьев на сковороде. Такие хлопья хорошо сочетаются со многими другими продуктами, используемыми в домашней кухне. Например, вместе с тертым сыром ими посыпают различные запеканки, что придает блюду особый аромат, а с сахаром - десерт.

Конечно же, привыкнуть к мюсли вы можете и другим путем. Для этого возьмите небольшое количество зерен овса, замочите их на несколько часов в воде, а затем пропустите через мясорубку.

Лучше не надо. Вторичная заморозка мяса портит его вкус. Поэтому лучше всего хранить мясо в морозильной камере разрезанным на небольшие кусочки, каждый - в отдельном полиэтиленовом пакете.

Точно так же - субпродукты, птицу, рыбу.

растения лекарственные

Аптека, где все бесплатно

Рассказывает Наталья Апарина, кандидат биологических наук:

В начале лета, когда становится тепло и все живое по-настоящему расцветает, у городского жителя, всю зиму и весну поправлявшего здоровье таблетками, микстурами и другими продуктами химической медицины, появляется возможность воспользоваться плодами медицины природной. В июне начинают цвести ценнейшие лекарственные растения. О некоторых из них мы вам сегодня и расскажем.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ноготки)

начинает цвести в июне и цветет все лето. Чаще всего выращивается искусственно, но иногда дичает, а растить ее можно по всей стране. В лекарственных целях используют настойку (на спирту) и настой (на кипятке), применяют как противоспазматическое, желчегонное, болеутоляющее и бактерицидное средство.

Настойкой с успехом полоскают горло при ангинах и простудах. При укусах пчел, ос и шершней достаточно приложить лепесток календулы с ближайшей клумбы к пораженному месту, через несколько минут боль исчезнет и можно будет легко вынуть жало, если оно попало в кожу.

Рецепт настойки: обычно ее делают из краевых цветков или цветочных корзинок, но можно воспользоваться и всей надземной частью цветка. Цветок заливается семидесятипроцентным спиртом в соотношении 1:10. Настойку нужно хранить в темном месте 2-3 недели, а каждые 2-3 дня ее нужно встряхивать и помешивать. Напоследок настойку следует процедить.

Будьте особенно осторожны. При полоскании настойку следует разводить водой, а при компрессах пользоваться пятипроцентным раствором.

КИПРЕЙ (иван-чай, копорский чай) - не только лекарственное растение, используемое для приготовления сложных препаратов, но и суррогат чая, корневища даже можно есть в сыром виде. Из поджаренных корней гото-

вят заменитель кофе. Из листьев и побегов вкусны супы и салаты, из муки высушенных корней пекут диетический хлеб и оладьи.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ.

Растет в садах и лесах по всей территории бывшего СССР. В народной медицине используют цветки, листья, кору молодых веток и почки. Хорошее жаропонижающее и потогонное средство - настой из цветков сирени и липы. Для примочек и компрессов при лечении ран, ушибов, ревматизма используют настойку цветков сирени (один стакан цветков на 0,5 литра водки - настаивать две недели). Настой из листьев применяют от малярии, при камнях в почечных лоханках и других заболеваниях почек. Приготавливается он так.

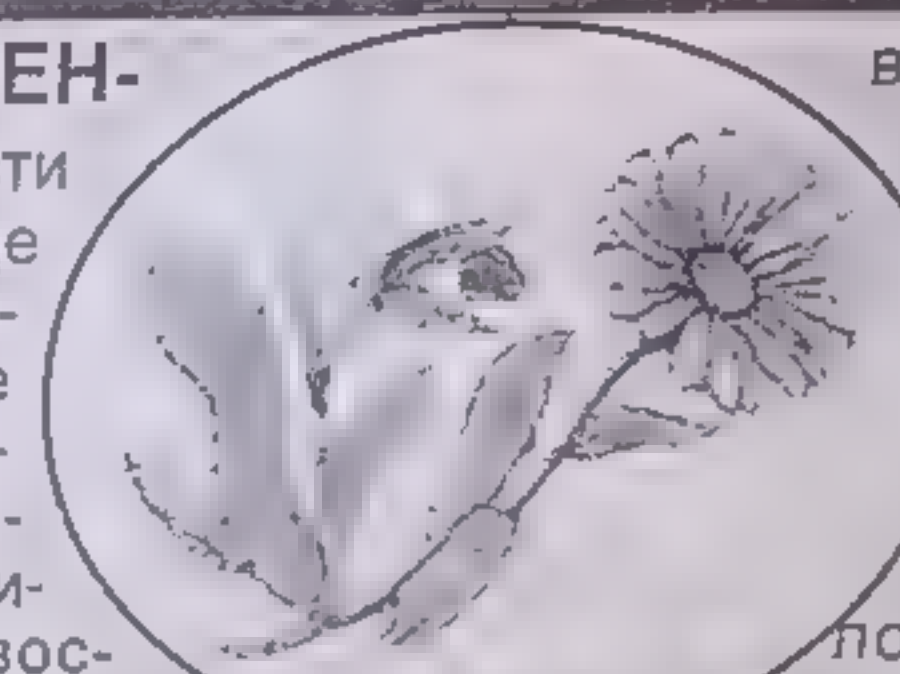
Рецепт: 2 ст. л. листьев на стакан кипятка, подержать 2-3 часа в теплом месте, процедить и отжать. Принимать по ст. л. 4 раза в день до еды в течение 2 недель.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

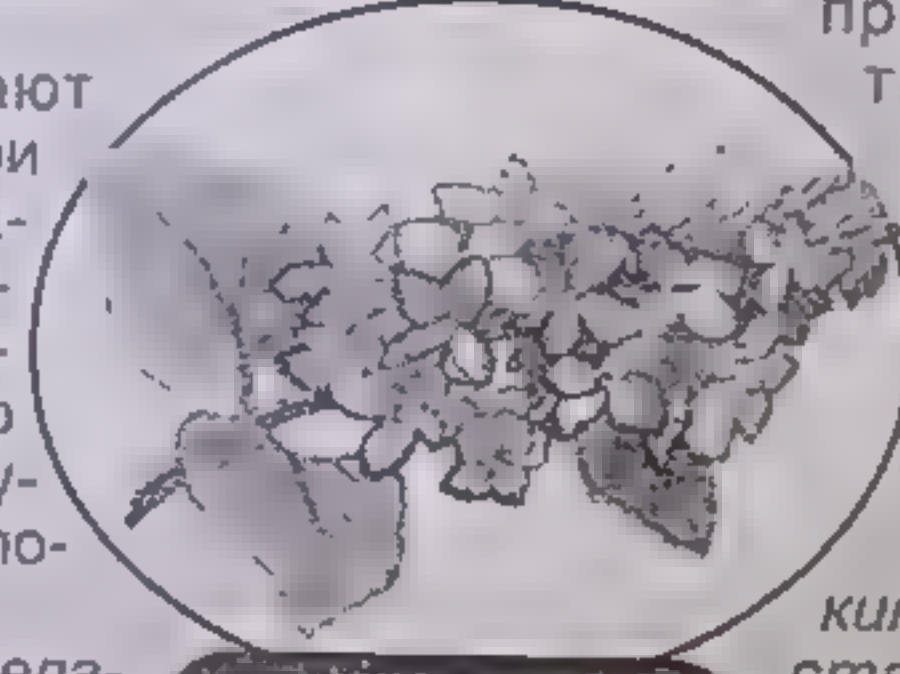
собирают в сухую погоду, срезая или обламывая веточки на 10-15 см от земли. Растет он по берегам рек и как сорное растение вдоль заборов в европейской части России, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе. Используется в медицине и ветеринарии как антисептик, в качестве инсектицида против вредителей садов и огородов. Свежим соком выводят бородавки, веснушки, мозоли, лечат красную волчанку, псориаз, экзему и фурункулез. Надо помнить, что растение ядовито, поэтому нельзя проводить лечение без контроля врача.

Кстати: сроки цветения растений указаны приблизительно, они зависят от метеорологических факторов каждого конкретного года и места произрастания растений.

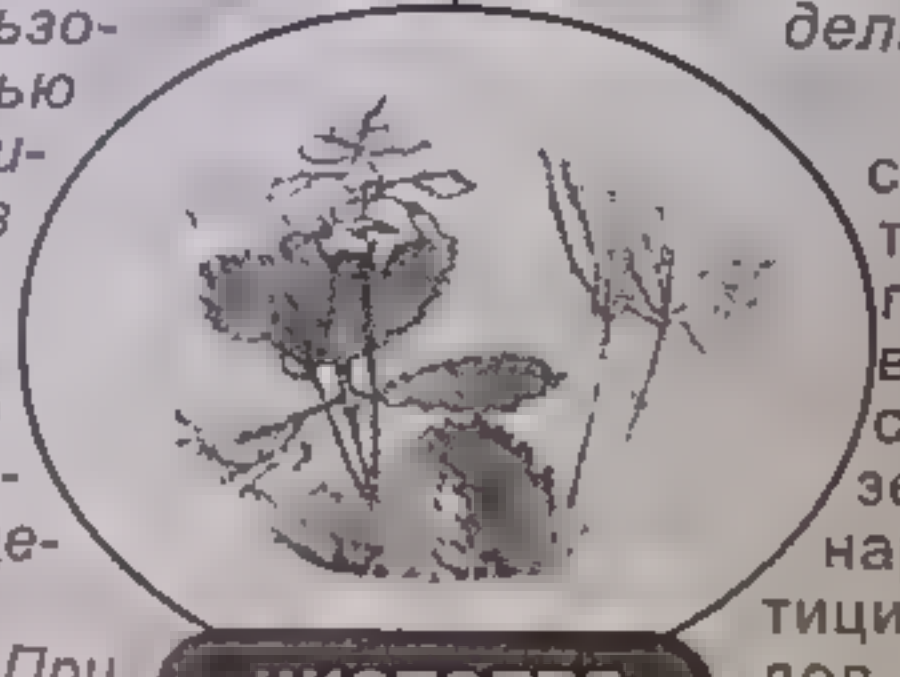
© «СМАК».



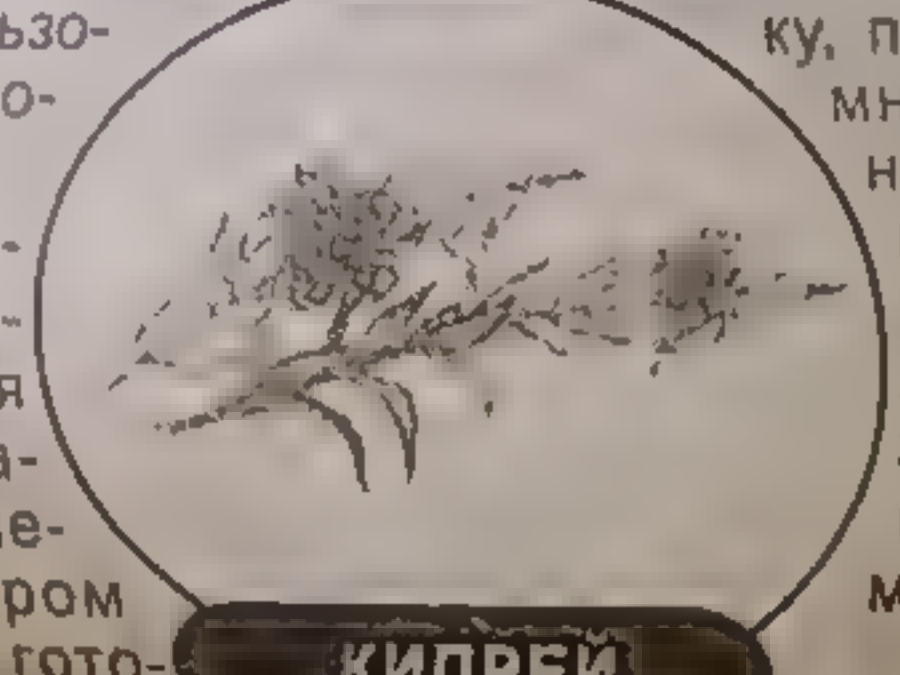
КАЛЕНДУЛА



СИРЕНЬ



ЧИСТОТЕЛ



КИПРЕЙ

из президентского меню

ЧЕМ ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА КОРМИТ ВЛАДИМИРА ВЛАДИМИРОВИЧА?

Уха из судака и щуки от первой леди



Судака и щуку без жабр и внутренностей, но в чешуе замочить на час-полтора в «кислой» воде (т.е. с уксусом, лимоном или белым вином). Затем рыбу разделить. Головы, хвосты, кожу вместе с чешуей и кости залить холодной водой, посолить, добавить целиком картофель, морковь, луковицу, три неочищенных зубчика чеснока, стебли петрушки, укропа и шафрана. Довести до кипения и варить на слабом огне 1 час. После этого процедить.

Филе судака нарежьте ломтиками толщиной 3 см, а филе щуки пропустите через мясорубку вместе с луком. Добавьте желтки, корицу, кари, шафран, вымесите и сделайте из фарша шарики чуть крупнее фрикаделек...

Помидоры опустите на 15 секунд в кипящую воду, затем снимите с них кожицу и нарежьте дольками. Мясистые стебли сельдерея и лука-порея, а

также репчатого лука тонко нарежьте и припустите на оливковом масле. Мелко нарежьте зелень петрушки, укропа и немного оранжевой кожицы апельсина.

Процеженный бульон доведите до кипения, постепенно (по одному) опустите в кастрюлю шарики из щуки, затем кусочки филе судака и варите 10 минут. Добавьте дольки помидоров, припущенные сельдерея и лук, кожицу апельсина, зелень и «любимые» специи (что-то типа «Вегеты», кари, шафрана и т.п.). Доведите до кипения, снимите с огня, дайте настояться.

Да, совсем забыла: добавьте немного души, и тогда уха будет безумно вкусной!

Приятного аппетита!

забытые рецепты

Вяземское чудо

Знаете ли вы, чего лишилась английская королевская семья в 1917 году? Знаменитых вяземских пряников. Когда-то эти пряники выпекали в восьми пекарнях города Вязьмы, поставляли во многие русские и зарубежные города, в том числе к столу ее английского величества.

ручный пекаря одной из пекарен, откуда пряники отправлялись прямо в Англию. Пришел с рецептом к празднику. В горьком прочли перечень неведомых властям и горожанам орехов и пряностей. И привезли старичка на горпищекомбинат. Старичок посмотрел на электрические печи и изрек:

- А еще знать надо: какие поленья и когда подкладывать, чтобы пряники пропеклись.

Ольховый лес на берегу реки Бесерть давно вырубили, рассыпались от времени хитроумные дровяные печи, из которых когда-то выходили вяземские пряники.

Рецепт положили под сукно.

Потом, кажется, ближе к Олимпиаде 1980 года, решили-таки испечь пряник из того, что Бог послал, а вернее, из тех продуктов, кото-

«Главная улица городка, хорошо укатанная крестьянскими санями, улица, на которой, чаруя взор, висели - вывеска с сапогами, золотой крендель, красные флаги... На перекрестке стоял живой милиционер, в запыленной витрине виднелись желтые листы с тисненными надписями»

кулинарные бестселлеры

Смысл сметаны

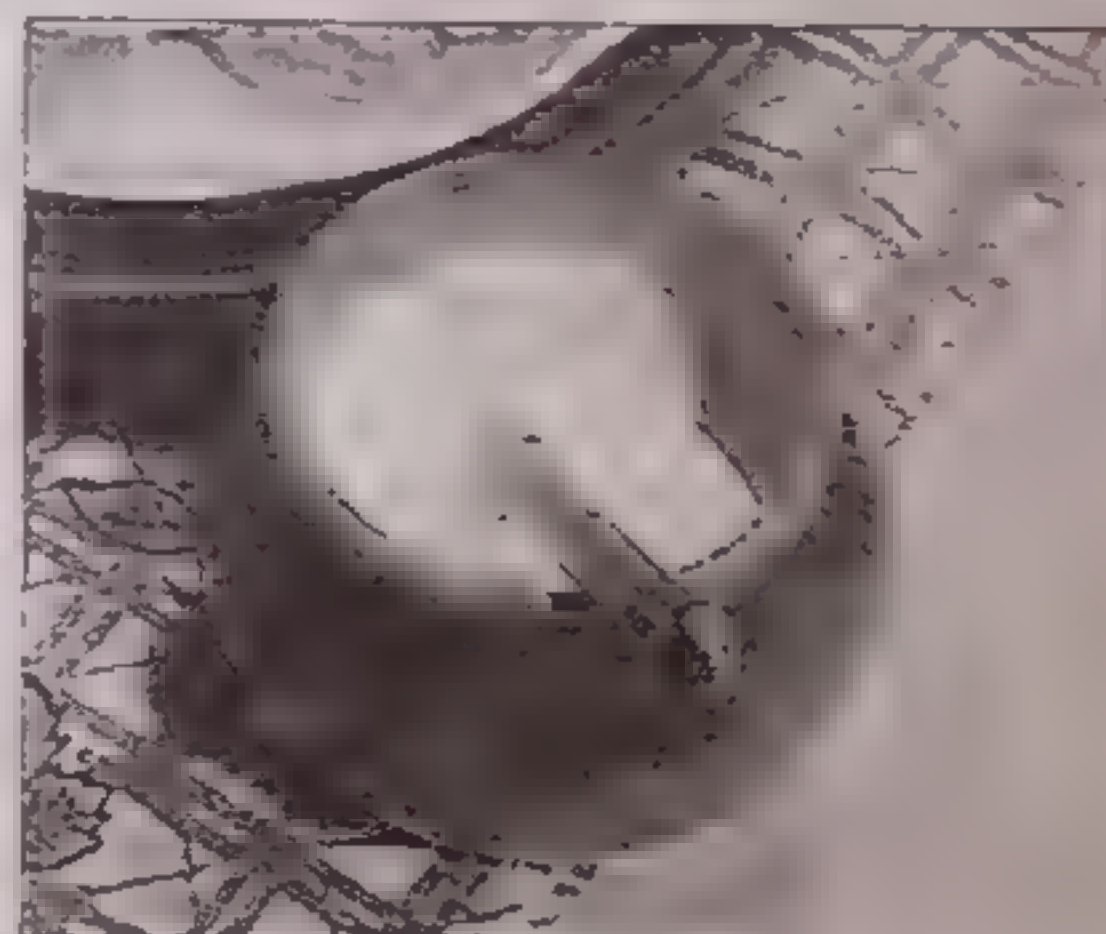
Из книги П. Вайля и А. Гениса
«Русская кухня в изгнании»

Каждому ясно, что национальные кухни отличаются одна от другой. Но далеко не всегда можно легко и внятно определить - чем. Хорошо, если различия налицо: эскимос лакомится строганиной из сырого полярника, а бушмен смакует крылышко жирафа. Одни обедают с вином, другие с друзьями, одни пользуются палочками, другие случаем, одни едят за столом, другие задаром.

Но с точки зрения кулинарной, часто определяющим становится технологический принцип готовки (варка, жарение, тушение), или основной продукт (мясо, рыба, зерно), или главный смазочный материал. По последнему признаку довольно явно разделены европейские кухни. Для смягчения пищи, для погашения остроты, для устранения сухости, для придания сочности - в развитых кухнях используются разные вещества, но основным является какое-то одно. У французов это сливочное масло, у итальянцев и испанцев - оливковое, у немцев и украинцев - шпиг (свиное сало), у румын и молдаван - подсолнечное масло. В русской кухне такой главной смазкой является сметана.

Все самые вкусные и знаменитые русские супы (кроме ухи) заправляются сметаной - щи, солянка, рассольник, окрошка, ботвинья.

Даже в новейший период русской истории, при отчаянной скудости общепитского меню, многие завтракали в столовой полустаканом сметаны с хлебом - по крайней мере, продукт чистый. А сметана - продукт чистый.



огня. Любая из этих добавок или их продуманная комбинация создаст новое блюдо.

Широко известно сочетание грибов и сметаны - в жареном виде, в супе. Так же охотно сметана сходится с овощами. Отварите цветную капусту, брокколи или цуккини, заправив зе-

ленью и пряностями, потом выньте из отвара, измельчите (в процессоре или мелко нарежьте), положите обратно вместе со стаканом сметаны и щепоткой мускатного ореха - получится отличный вегетарианский суп.

Комбинация сметаны и паприки придаст мясу или птице венгерский оттенок не хуже чардasha. Обжарьте куски говядины или курицы с луком, переложите в кастрюлю, добавьте щепотку тмина, кайенского перца, два-три нарезанных стручка сладкого перца и две столовые ложки паприки. Посолите. Через час тушения на маленьком огне добавьте три измельченных дольки чеснока и два стакана сметаны. Через пять минут будет изделие, которого не ест даже Янош Кадар (у него язва).

Но, следуя имперской традиции,...

Семья в 1917 году? Знаменитых вяземских пряников. Когда-то эти пряники выпекали в восьми пекарнях города Вязьмы, поставляли во многие русские и зарубежные города, в том числе к столу ее английского посла.

Это был Пряник из рода пряников! Будучи пряником, он имел мало общего с тульским и московским сородичами. А уж с беспородными «восточными», «комсомольскими», «мятными» и прочими пряниками последних десятилетий его вообще грех сравнивать. Маленький, золотистого цвета прямоугольничек, на один-два укуса, с нанесенным формой-печатью ободком и тремя буквами - ВЯЗ, подтверждающими благородное происхождение Пряника. Он благоухал, начиненный орехами, медом и десятью видами пряностей.

Он таял во рту, - вздыхали старожилы, помнящие вкус Пряника.

Первый раз вяземский пряник исчез в семнадцатом, унесенный военными и революционными ветрами. Исчез вместе с пекарнями и их хозяевами, печами с ольховыми и березовыми поленьями, тугими мешками с мукой и бочонками с медом.

Не узнал вкуса этих пряников и молодой врач, будущий писатель Михаил Булгаков, который зимой 1917 года по распоряжению земской управы прибыл в город из Никольской больницы Сычевского уезда.

После Никольского, отрезанного бездорожьем от всего мира, Вязьма показалась ему чуть ли не одним из чудес света:

«Главная улица городка, хорошо укатанная крестьянскими санями, улица, на которой, чаруя взор, висели - вывеска с сапогами, золотой крендель, красные флаги... На перекрестке стоял живой милиционер, в запыленной витрине виднелись железные листы с тесными рядами пирожных с рыжим кремом, сено устилало площадь, и шли, и ехали, и разговаривали, в будке торговали вечерами московскими газетами, содержащими в себе потрясающие известия, невдалеке призывно пересвистывались поезда. Словом, это была цивилизация, Вавилон, Невский проспект».

Но это уже была цивилизация пирожных с кремом, крашеных луковой шелухой, и в ней не было места вяземскому прянику. Ненадолго он вернулся в разгар нэпа. Снова возникли пекарни, появились поленицы дров, мешки с мукой и бочонки с медом. Зимой в свежем морозном воздухе разносились по округе запахи экзотических пряностей, пропитавших сдобное, тающее во рту тесто. Кончился нэп, и Пряник канул в небытие. Горпищекомбинат выпускал в соответствии с ГОСТом конфеты «Школьные» и «Премьера» из молока, патоки и крахмала.

Рассказывают, что в канун 50-летия советской власти пришел в горком партии старичок - бывший под-

ряника на горпищекомбинат. Старичок посмотрел на электрические печи и изрек:

- А еще знать надо: какие поленья и когда подкладывать, чтобы пряники пропеклись.

Ольховый лес на берегу реки Ветры давно вырубил, рассыпались от времени хитроумные дровяные печи, из которых когда-то выходили вяземские пряники.

Рецепт положили под сукно.

Потом, кажется, ближе к Олимпиаде 1980 года, решили-таки испечь пряник из того, что Бог послал, а вернее, из тех продуктов, которыми располагала торговая сеть. Арахис должен был заменить собой все орехи, положенные по рецепту. Но, говорят, какая-то смена в цеху, выпекавшем пряники, с истинно российской смекалкой решила заменить и арахис - соевыми бобами. Сошло

Старожилы, попробовав пряники, не признали в них старых знакомцев. Они оказались непропеченными, тяжелыми и никак не желали таять во рту.

Потом старый Вяземский горпищекомбинат снесли и построили на другом конце города новый. И след вяземского пряника затерялся окончательно

Вяземский горпищекомбинат выпекает теперь крекеры по-европейски: с маком, ветчиной, сыром, луком и так далее.

Но у кого-то наверняка до сих пор хранится старинный рецепт, лежит и ждет своего часа.

Может, и нынешняя английская королева еще узнает вкус вяземского пряника?

© «Алфавит».

какое-то одно. У французов это сливочное масло, у итальянцев и испанцев - оливковое, у немцев и украинцев - шпиг (свиное сало), у румын и молдаван - подсолнечное масло. В русской кухне такой главной смазкой является сметана.

Все самые вкусные и знаменитые русские супы (кроме ухи) заправляются сметаной - щи, солянка, рассольник, окрошка, ботвинья.

Даже в новейший период русской истории, при отчаянной скудости общепитского меню, многие завтракали в столовой полустаканом сметаны с хлебом - по крайней мере, продукт чистый. А сколько вдохновенных строк написано русскими писателями о рябчиках и перепелках в сметане, о жареных карасях в сметане - тех самых, которые «мастера пахнут»!

Кстати, о рябчиках и карасях. Птица и рыба, действительно, сочетаются со сметаной, но в этом случае «жарить» означает - прогревать в кастрюле под крышкой. На сковородке сметана горит и приобретает горьковатый привкус. То есть приготовление рыбы или птицы таким образом производится как тушение в соусе. Сначала продукт надо обжарить - минут 10 птицу, минуты по две с каждой стороны рыбу, а потом залить сметаной и тушить.

Но вкуснее всего не просто в сметане. Элементарные добавки превращают ее в соусы. Столовая ложка хрена на стакан сметаны - соус к рыбе или отварному мясу. Ложка горчицы - к жареному мясу или курице. Две ложки мелко покрошенных огурцов (корнишонов) или ложка каперсов - к отварной рыбе, креветкам. Такие сухие пряности, как базилик, майоран, мяту в сметану надо добавлять очень понемногу, за минуту до выключения

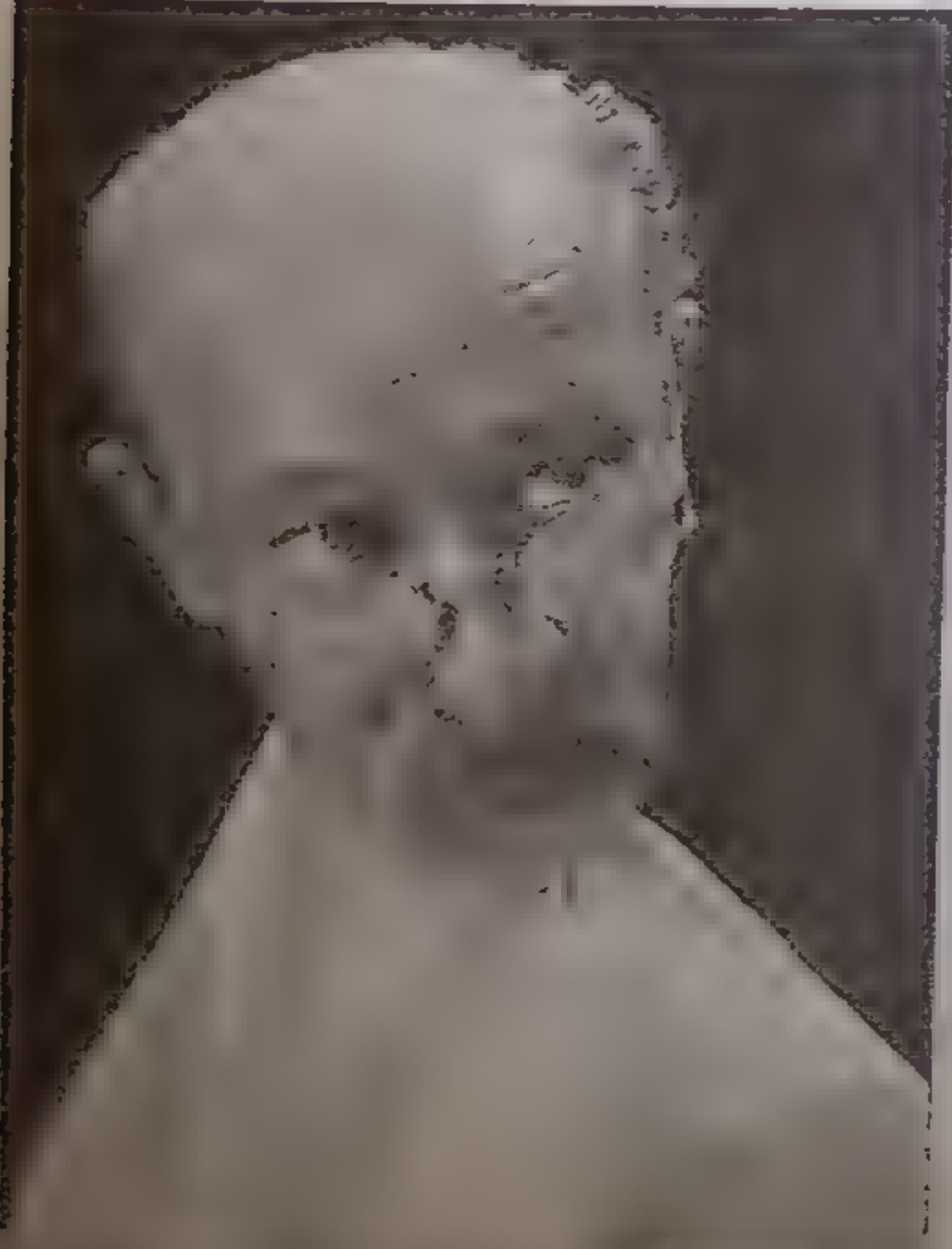
кой мускатного ореха - получится отличный вегетарианский суп.

Комбинация сметаны и паприки придаст мясу или птице венгерский оттенок не хуже чардша. Обжарьте куски говядины или курицы с луком, переложите в кастрюлю, добавьте щепотку тмина, кайенского перца. Два-три нарезанных стручка сладкого перца и две столовые ложки паприки. Посолите. Через час тушения на маленьком огне добавьте три измельченные дольки чеснока и два стакана сметаны. Через пять минут будет изделие, которого не ест даже Янош Кадар (у него язва).

Но, следуя имперской традиции, мы ненароком забрели на соседнюю чужую территорию. Можем вообще-то пойти и дальше, вспомнив эльзасский омлет, в котором к обычной яично-молочной смеси добавляется столовая ложка сметаны - омлет выходит не такой воздушный, зато сытный и пикантный.

Вернувшись на родину, вновь поразимся широчайшему использованию сметаны во всех разделах кулинарии - в закусках, первых блюдах, вторых, десерте. А чтобы полностью оценить российскую смазку, сделаем сметанно-капустный каравай - уникальное блюдо, которым можно удивлять иностранцев.

Капустные листья уложить в глубокую большую сковороду, с растопленным кусочком масла, каждый лист прокладывая слоем сметаны и прижимая к нижнему. Возвести слоев 6-7, сверху обмазать все сооружение сметаной, засыпать панировочными сухарями и поставить в духовку на полчаса. Вынув, нарезать как пирог, и убедиться в преимуществе нашей народной смазки перед оливковым маслом итальянцев, шпигом немцев и т.д. - см. выше.



литературная обедаловка

Закусывать нужно умеючи

«Заметьте, Иван Арнольдович, холодными закусками закусывают только недорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими. А из горячих московских закусок - это первая. Когда-то их великолепно изготавливали в «Славянском базаре». На, получай. ...Засим от тарелок поднимался пахнувший раками пар; пес сидел в тени скатерти с видом часового у порохового склада».

М.БУЛГАКОВ, «Собачье сердце».

РАКИ ПО-РУССКИ

Взять: 25 раков или по желанию, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, 2-3 луковицы, 1 горсть соли.

В кастрюлю, в которой предполагают варить раков, наливают воды, кладут по пучку зелени укропа и петрушки, 2-3 луковицы и горсть соли, и, когда все хорошо вскипит, опускают в нее хорошо перемытых раков, предварительно выдернув у каждого из хвоста среднюю чешуйку, которая легко отделяется и вытягивает за собой пищеводную кишку рака. Когда раки сварятся и получат красный цвет, их надо оставить и дать постоять, не вынимая из воды, пока будут поданы на стол; только тогда их отбрасывают на решето и помещают на блюдо без зелени укропа и пет-

рушки и сбрызгивают мадерой. Затем помещают на блюдо, укладывая в виде пирамиды.

РАКИ В СМЕТАНЕ

Взять: 25-30 раков, горсть соли, щепотка перца, 2 свеклы, 4 моркови, 3 луковицы, 4 стакана сметаны, по 1 пучку укропа и петрушки.

Раков хорошо перемывают, выдерживают среднюю чешуйку из хвоста и весь разом высыпают в кастрюлю, посыпают крупной солью, добавляя перца, пересыпают мелко шинкованной свеклой, морковью, луком и обливают сметаной. Затем хорошо встряхивают, покрывают пучком зелени петрушки и укропа, накрывают крышкой и ставят на огонь. Когда раки сварятся, зелень выбрасывают, а все остальное и раков выливают на глубокое блюдо и подают. Таким образом приготовленные раки очень вкусны.

Солянка

Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!

Разыгрываются пылесос и магнитола.

Заполните купон и пришлите его по адресу:

603126, Нижний Новгород, а/я 16, с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения, где была оформлена подписка

Разыгрываются каждые 2 недели призы от сети магазинов "Бытовая автоматика"

Для жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

Подпишитесь на любую из следующих газет:

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу: 603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка".

Жители других регионов России могут подписаться на газеты:

Количество купонов от одного участника не ограничено.

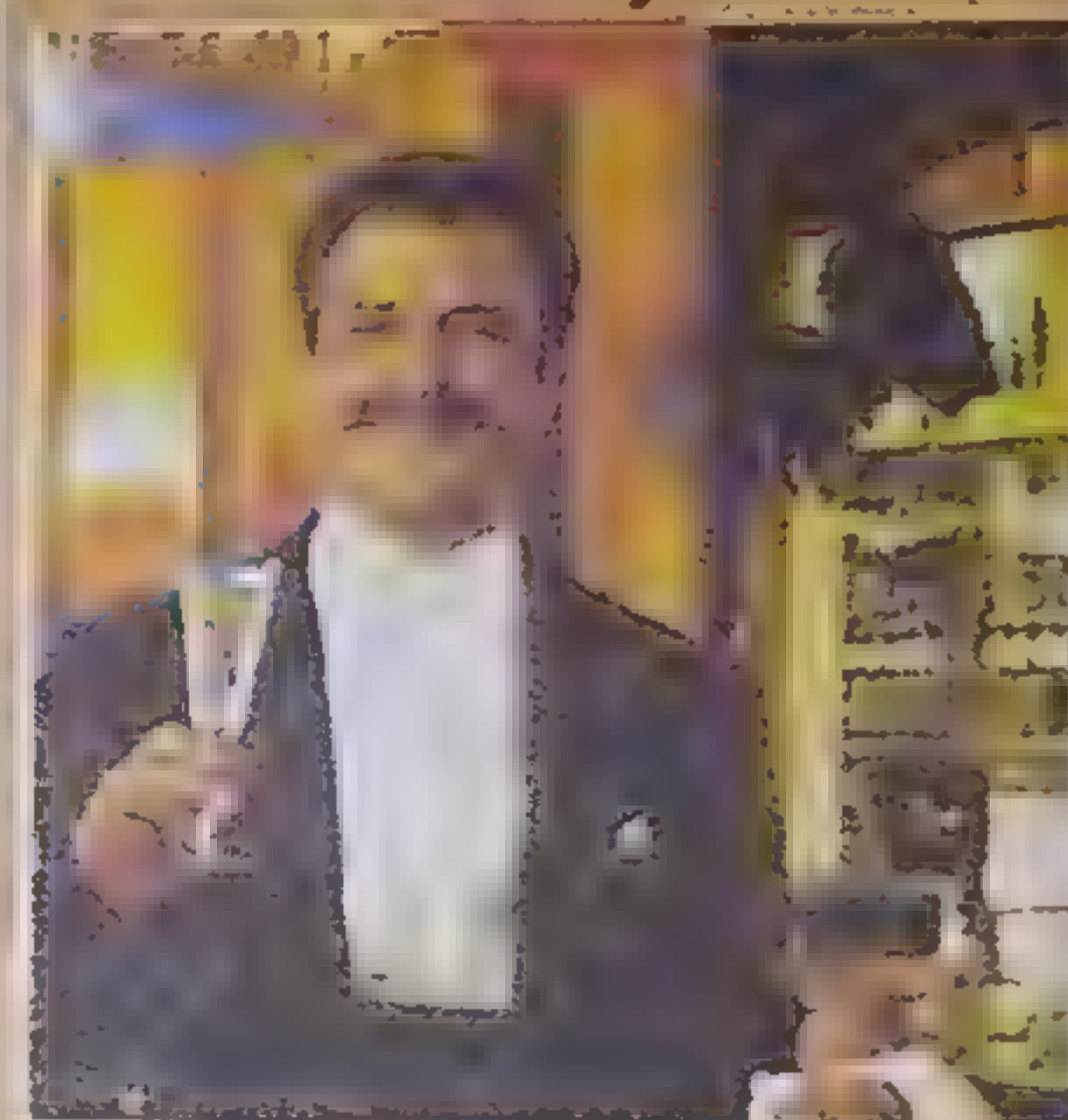
Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и Вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

Приз - новинка от "Бытовой автоматике" телевизор POLAR телевизор POLAR сочетание надежных элементов: современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.



на заметку гостю



Зачем так?

Муж собирается уходить. Жена злится:

- Опять среди ночи придешь пьяный!

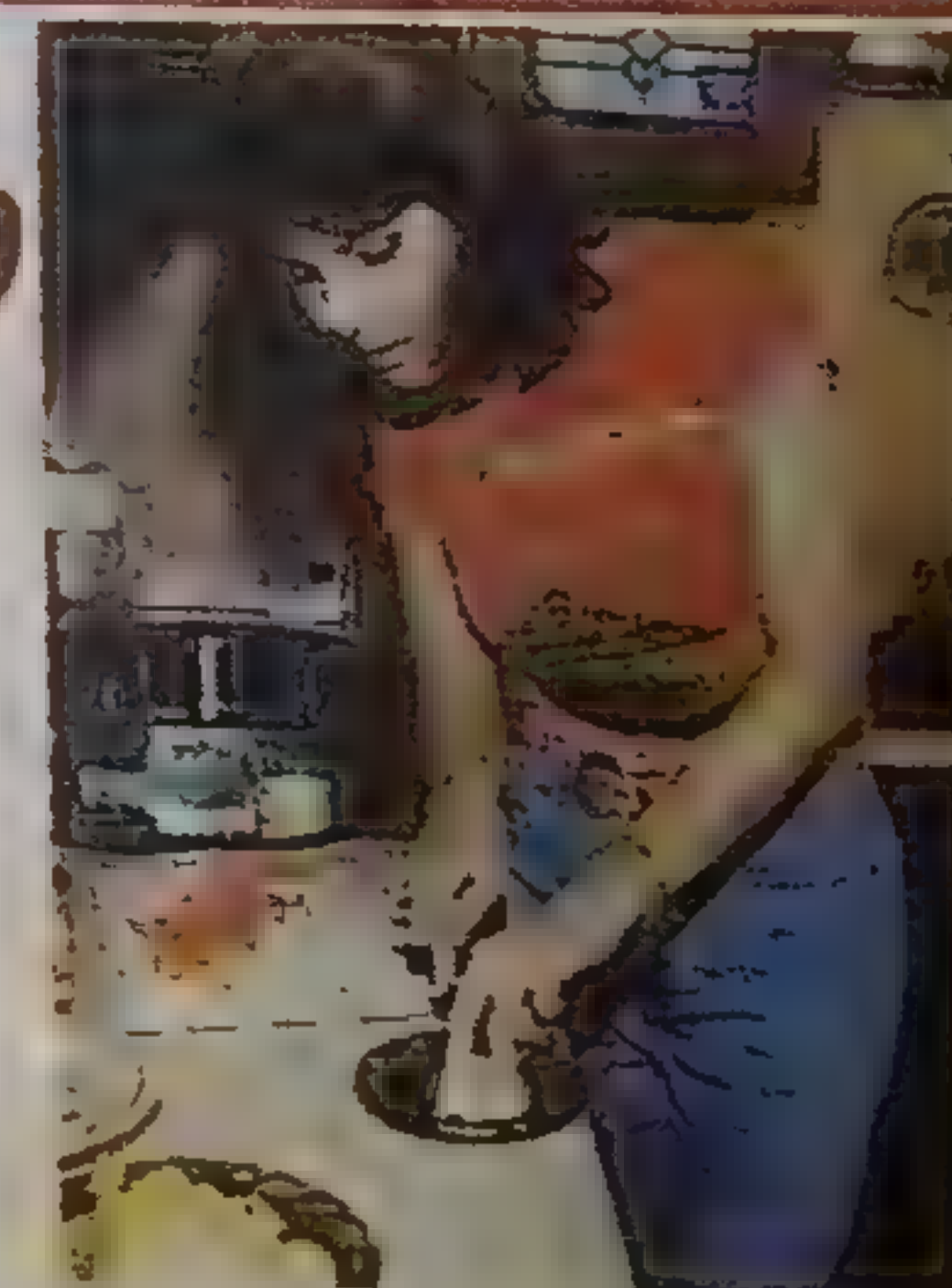
В три часа ночи раздается звонок, вваливается пьяный муж и злобно кричит:

- Ну что, стерва, накакала!

Так выпьем же за научное предвидение!

наш конкурс продолжается

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО



Уважаемая «Соляночка», присылаю на конкурс свои любимые рецепты.

С.ЛЮБЧЕНКО, г. Новокубанск Краснодарского края.

Торт «Бумеранг»

Тесто: мука - 150 г, сухие дрожжи - 1 ч. л., маргарин - 125 г, кокосовая стружка - 2 ст. л., какао - 2 ст. л., сахарный песок - 200 г, 2 яйца, щепотка соли, 3 ст. л. молока, ванилин.

Крем: 1 пачка сливочного масла, 3 ст. л. какао, 0,5 банки сгущенного молока.

Приготовление: маргарин, кокосовую стружку, какао, сахар и ванилин перемешать, добавить яйца, муку, дрожжи, соль, молоко. Дать постоять 30 мин.

Блюдо называется «неделька» потому, что можно готовить каждый день, меняя «середину». Вместо курицы можно использовать рыбу, фарш, печень.

При подаче посыпать зеленью. Количество продуктов - произвольное.

Голубцы с орехами

В нашей семье любят голубцы, но не обычные, а ореховые. Попробуйте приготовить - и дешево, и вкусно.

Для голубцов необходимо: 1 качан капусты, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан сметаны.

Поздравляем победителей!

Состоялся первый розыгрыш призов среди наших подписчиков.

Победители:

Мартынова О.А., с.Рогачево, Московская область;

Гудков С.П., Н.Новгород;

Куринов И.Ф., с.Б.Болдино, Нижегородская область;

Заулина М.И., г.Балахна;

Парушкина Н.Г., Н.Новгород - ПОЛУЧАТ НАБОР ЭЛИТНОЙ КОСМЕТИКИ.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57. Призы выдаются по предъявлении паспорта и подписной квитанции на второе полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается! Результаты следующего розыгрыша - через 2 недели в наших газетах.

желудочные прибаамбасы

Обед без сыра - что красота - глаза

Шарль де Голль однажды пошутил: «Как можно управлять страной, в которой столько же сортов сыра, сколько дней в году».

Кажется, великий генерал пошутил: сыров во Франции не...

желудочные прикормы

Обед без сыра - что такое?

Шарль де Голль однажды пошутил: «Как можно управлять страной, в которой столько же сортов сыра, сколько дней в году!»

Кажется, великий генерал поскромничал: сыров во Франции не менее пятисот, а может, и больше. Все просто: в каждой французской деревушке знают свой неповторимый рецепт приготовления сыра. Одним сортам повезло больше - о них знает весь мир, и они красуются на витринах супермаркетов, у других и названий-то нет. Дело не в этом. Дело в том, что сыр во Франции - это не просто еда. Это традиция, искусство, наука, религия. Это, если хотите, волшебство, доставляющее огромное наслаждение. В завещании французского поэта Франсуа Вийона, жившего в XV веке, есть строчка, которой он завещает своему другу Жехану Ранье... суфле из сыра. Сыр воспет в поэмах Аристотеля, Вергилия и Гомера.

Во Франции сыр едят много и с большим удовольствием. Больше всего - в центральных районах страны: их жители в день съедают в среднем 40-50 граммов сыра против всего лишь 10-20 граммов у жителей восточных районов. Ежегодное потребление сыра на одного француза составляет 22,8 кг. В год производится около 1 577 000 тонн, на экспорт идет 458 000 тонн.

Будучи в Америке, знаменитый испанский художник Сальвадор Дали позволил себе такое сюрреалистическое сравнение: «Нью-Йорк - это готичес-

кий рокфор, Сан-Франциско напоминает мне римский камамбер». И еще про Дали. В своих мемуарах он вспоминает, что как-то, отведав камамбера на ужин и размышляя об удивительной нежности этого сыра, он присел перед незаконченной картиной (которой суждено было стать знаменитым «Постоянством памяти»), притушил свет, и ему вдруг явилось чудное видение знаменитых «текущих часов». Так что - приятного аппетита и творческих успехов!

© «Фит Фор Фан».

Почему надо жевать лучше, чаще и больше

На тщательном пережевывании пищи настаивают буквально все врачи-диетологи. Каждый кусочек необходимо прожевать не менее 30 раз, а в идеале вообще 80.

Сигналом к проглатыванию следует считать тот момент, когда измельченная пища приобретет жидкую консистенцию. Запивание пищи водой очень вредно для здоровья и плохо влияет на процесс пищеварения. Ведь ферменты слюны подготавливают пищу к благоприятному усвоению ее организмом. Как пи-

шет «Вокруг света», все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. Крупные же куски перевариваются плохо. Человека питает не все количество пищи, которое он съедает, а только то, которое усваивается организмом. Причем даже жидкую пищу - молоко, кефир, сок, чай и воду - нужно перед проглатыванием некоторое время поперекачивать во рту, чтобы соединить с достаточным количеством слюны.

состояние на пиры и покончил жизнь самоубийством, поняв, что не сможет до конца дней обеспечить себе такой же роскошный образ жизни. С тех пор поваренных книг в мире издано великое множество. И у каждой образцовой хозяйки есть свой заветный сборник кулинарных рецептов.

Первый сборник кулинарных рецептов

появился в III-IV веках н.э. в Риме. Его составителем считается известный гурман и чревоугодник Целий Апиций.

Он славился тем, что любил хорошо и много поесть и сам принимал участие в приготовлении изысканных блюд. В результате он растратил все свое

Солнечный

Главный редактор
С.А. МАНДРУСОВ
Телефон 32-75-86

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ №77-11651

Учредитель
ООО «Слог»
Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон 32-78-14
Генеральный директор
К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВ

Торт «Бумеранг»

Тесто: мука - 150 г, сухие дрожжи - 1 ч. л., маргарин - 125 г, кокосовая стружка - 2 ст. л., какао - 2 ст. л., сахарный песок - 200 г, 2 яйца, щепотка соли, 3 ст. л. молока, ванилин.

Крем: 1 пачка сливочного масла, 3 ст. л. какао, 0,5 банки сгущенного молока.

Приготовление: маргарин, кокосовую стружку, какао, сахар и ванилин перемешать, добавить яйца, муку, дрожжи, соль, молоко. Дать постоять 20 мин. Форму смазать, обсыпать мукой, выложить тесто и выпекать.

Картофельная запеканка «Неделька»

Глубокую сковороду смазать маргарином. Выложить края сковороды сырым картофелем (очистить и тонко нарезать). В центр сковороды уложить мясо курицы, посолить, поперчить и поставить в духовку на 30 мин. Затем залить картофель и курицу майонезом или сметаной и опять в духовку на 30 мин.

Здравствуй! Во-первых, большое спасибо вам за новую газету «Солнечка»: она пришлась нам по вкусу! Попробовала приготовить несколько блюд, получилось вкусно, мои домашние остались довольны, а я - в хорошем настроении!

Во-вторых, хочу поделиться с вами и с читателями моими любимыми рецептами и поучаствовать в вашем конкурсе.

Е. ТЕЛИЦЫНА, Н. Новгород.

Банановый пирог

Для него нужны только перезревшие (темные, мягкие) бананы.

На 3 банана необходимо взять 80 г мягкого маргарина (сливочного), 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, половину чайной ложки соли, 1,5 стакана муки, 100 г молока и соду на кончике ножа.

Взбить сахарный песок с яйцами, добавить молоко, соль, соду, муку. Размягчить маргарин и добавить туда же. Перемешать. Из бананов приготовить кашу, соединить их со смесью, тщательно перемешать (можно миксером).

Выпекать пирог нужно в смазанной маргарином форме при температуре 220°C около 30-40 минут до образования темной корочки.

Салат «Нимоза»

Этот салат слоеный.

Необходима любая зелень, 3 яйца, лук репчатый (2 шт.), 1 банка лосося, твердый сыр (200 г), майонез (1 банка).

Блюдо называется «неделька» потому, что можно готовить каждый день, меняя «середину». Вместо курицы можно использовать рыбу, фарш, печень.

При подаче посыпать зеленью. Количество продуктов - произвольное.

Голубцы с орехами

В нашей семье любят голубцы, но не обычные, а ореховые. Попробуйте приготовить - и дешево, и вкусно.

Для голубцов необходимо: 1 кочан капусты, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан отварного риса, морковь - 0,5 стакана и лук - 0,5 стакана, соль, перец, сахар, чеснок, томатная паста - по вкусу.

Капустный кочан надрезать по черешку, отварить в подсоленной воде и разобрать на отдельные листья.

Приготовить начинку: отварить рис, измельчить грецкие орехи и поджарить морковь с луком. Готовые голубцы слегка обжарить на сковороде, затем сложить в кастрюлю, добавить немного отвара, оставшегося от капусты, измельченные 4 зубчика чеснока, томат и потушить 10 минут.

Приятного аппетита!

Сварить вкрутую яйца.

Нижний слой: 3 рубленых сваренных белка, на них выложить тертый на крупной терке сыр, промазать этот слой майонезом, на него выложить размятый вилкой лосось, а на него лук, порезанный кольцами, затем покрыть этот слой майонезом. Далее идет слой измельченного желтка. На него можно положить веточки зелени.

«Ежики»

Необходимо: 700 г мяса (приготовить фарш), 1 стакан риса, 0,5 стакана холодной воды, 0,5 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, томатный соус.

В мясной фарш добавить сырой промытый рис, соль, холодную воду. Перемешать, скатать шарики. В кастрюлю налить немного воды (до половины размеров шариков), добавить масло и соль, довести до кипения и опустить туда шарики. Тушить «ежики» до готовности риса в готовом виде, затем полить их сметаной и томатным соусом.

Подписано в печать 30.05.2002 г.
в 17.00 (по графику - в 17.00)

Тираж 61223. Заказ № 7010.
Цена договорная.

Отпечатано
в типографии ЗАО «ОГФ НН»
603000, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д. 74

«Жизнь дается человеку один раз, и нужно прожить ее так,
чтобы не ошибиться в рецептах».

Венедикт ЕРОФЕЕВ

Соляночка

Газета для тех,

кто умеет готовить или хочет этому научиться

№14(15)

2002г.

ПРЕКРАСНАЯ
ПОРА: СОЛЕНЬЯ,
ПОМИДОРЫ

Стр. 7 Суп - убийца
и спаситель

Стр. 5 Мочалкин
блюз -
все о русской
бане

Стр. 7 Как наши
виноделы
утирали нос

Рецепт
на первую
полосу

ном соку

Стр. 7 Как наши
виноделы
утирали нос
французам

Стр. 3 Что едят
в знойной
Африке

Рецепт на первую полосу

"Сливка" в собственном соку
Любые помидоры
(можно мягкие) держу
в дуршлаге на пару, пропускаю через
сито. В получившийся томатный сок
кладу по вкусу соль, сахар, красный
молотый перец, можно листья черной
смородины (не забыть вынуть, после
того как сок закипит). Заливаю им
чистые помидоры (лучше всего сорта
«Взрыв» или «Сливка»), разложенные
по литровым баночкам. Закатываю.
Очень удобная и быстрая закуска -
достаю из холодильника за пять минут
до прихода гостей.

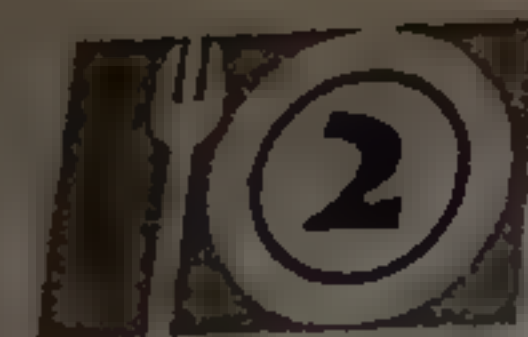
А остальные
смотрите на
стр. 3

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
Меню праздничного
обеда на коронный
банкет II

На нашу «вкусную» газету
СОЛНЦЕ
теперь можно подписаться!

Думаешь
о будущем?
Оформи до 31 августа
ДОСРОЧНО
ПОДПИСКУ
на 1-е полугодие 2003г.

по ценам предыдущего
полугодия.
Индекс 39888
для жителей России.



А НА ЗАКУСОЧКУ...

рецепты от коллег

РЫБА ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ

Мой рецепт очень прост. Для того чтобы приготовить это блюдо, потребуется совсем немного времени, 25-30 минут, и минимальный набор продуктов.

Возьмите свежемороженую красную рыбу (горбушу, кету). В магазинах она бывает всегда. Счистите с нее чешую, это делается очень просто, но смотрите не повредите кожу. Так что лучше чистить рыбу, когда она еще не совсем оттаяла и немного твердая. Кстати, в таком виде ее удобно разделить. Затем отрежьте голову, удалите плавники, в том числе и на хвосте. Поскольку в моем доме ножи постоянно тупые, я удаляю плавники ножницами. Если рыба с внутренностями, обязательно их удалите, после чего промойте нутро под струей холодной воды.

Итак, основа нашего блюда готова. Разрежьте рыбу поперек



О.ЕВДОКИМОВА,
корреспондент
«Нижегородской газеты»

на кусочки, толщиной 4-5 сантиметров. Обваляйте их в муке, посолите. Затем сложите все это на противень. Сверху посыпьте на-

тертой на крупной терке морковкой и репчатым луком. Лук предварительно нарежьте колечками. Я обычно кладу его довольно много, так как при запекании лук впитывает в себя сок рыбы и становится очень приятным на вкус. Можно положить кусочек чеснока и добавить приправу (в магазинах продается специальная приправа для рыбных блюд). В заключение поливаем «заготовку» майонезом, если нет майонеза, можно сметаной. Старайтесь, чтобы майонез покрывал рыбу равномерно и обязательно тонким слоем.

Ну вот все готово к запеканию. Ставим противень в духовку и выпекаем рыбу двадцать пять-тридцать минут при небольшом огне.

Когда блюдо будет готово, можно посыпать его сверху зеленью петрушки.

Это блюдо я обычно подаю мужу с картофельным пюре, но его можно прекрасно есть и без гарнира. Например, как горячую закуску.

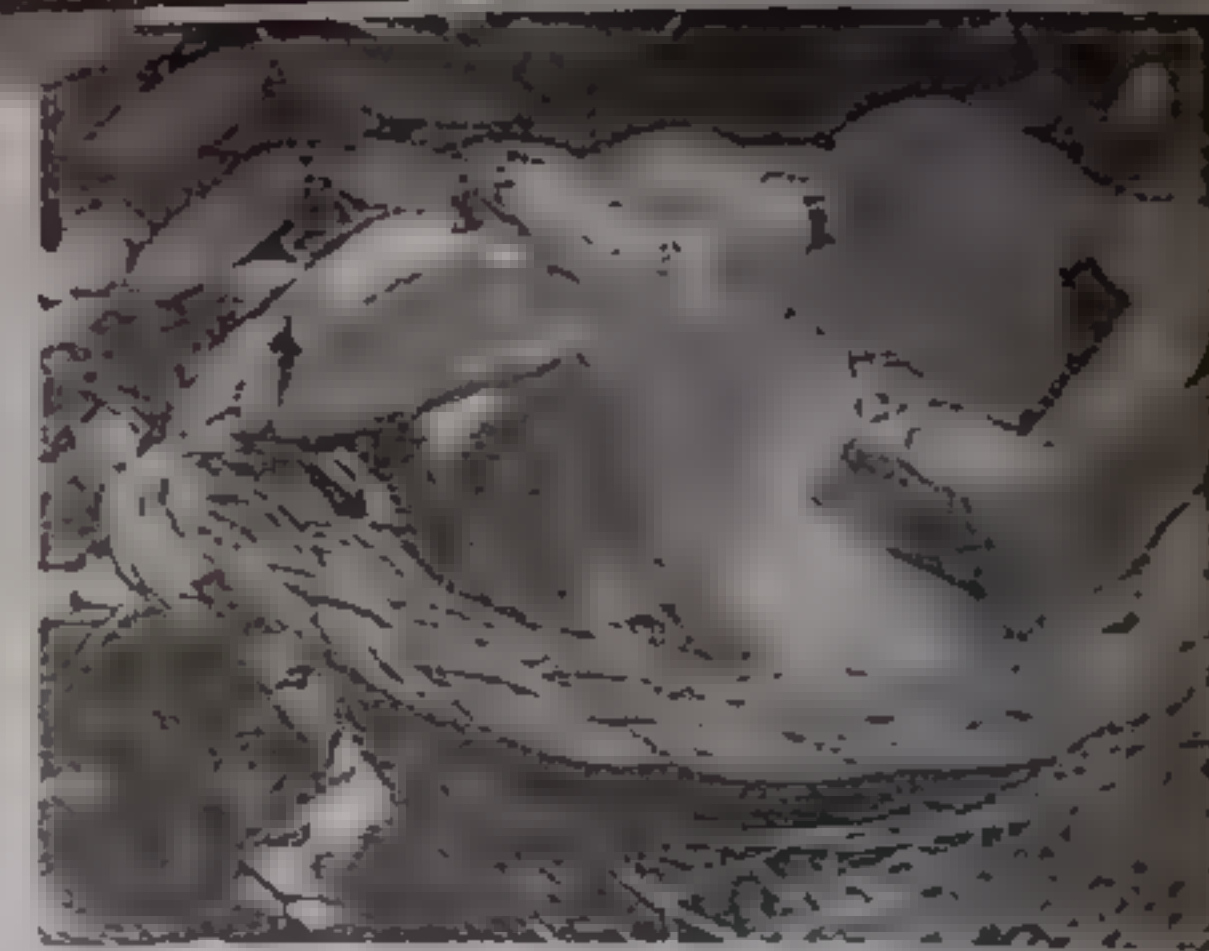
из леса - на стол

ГРИБНОЕ ОБЪЕДЕНИЕ Жюльен

Мелко нарезанные шампиньоны или шляпки белых грибов - 1 стакан, сметана - 0,5 стакана, сливочное масло - 2 столовые ложки, грибной бульон - 0,5 стакана, сыр жирный - 4 чайные ложки, соль - по вкусу.

Грибы опустить в небольшое количество подсоленной кипящей воды и проварить в течение 6 минут. Процедить бульон. Грибы обжарить в масле, разложить по 4 кокотницам, залить бульоном, посыпать натертым на мелкой терке сыром. Сверху положить сметану и поставить в духовку на 10 минут.

Кокотница - очень маленькая кастрюлька с длинной ручкой для приготовления и подачи на стол горячих закусок.



Шампиньоны в сметане

Шляпки мелких (молодых) шампиньонов или шляпки белых грибов - 600 г, лук-репка - 2 головки, сметана - 250 г, масло сливочное - 100 г, соль и перец - по вкусу.

Шляпки грибов обжарить в сильно разогретом масле. Выложить в другую посуду, а на оставшемся масле обжарить нарезанный тонкими кольцами лук, добавить сметану, прокипятить, посолить, поперчить и этой смесью залить грибы.

с грядки - на стол



Салат из краснокачанной капусты

На средний крепкий кочан капусты - 1 головку чеснока, 1 стакан 6-процентного уксуса, разбавленного кипя-

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

2 сладких зеленых перца, 2 помидора, 1 луковица, 1 ч. ложка подсолнечного масла, некалорийный заменитель сахара, молотый черный перец, уксус, вода, соль, 1 яйцо.

В вымытые и нарезанные кружочками перец, помидоры и лук добавить уксус, соль, пряности и заменитель сахара. Перед подачей на стол сбрызнуть маслом. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

диетическая кухня



ПИКАНТНО

САЛАТ ИЗ СЫРА С ЧЕСНОКОМ

300 г сыра типа «Российский», 3 яйца, 20 г зеленого лука, 2-3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу, 2 дольки чеснока.

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками и перемешать с мелко нарезанным луком. В тарелке растереть мелко порубленные дольки чеснока с солью. Все компоненты перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде около 30 минут.



Салат из краснокочанной капусты

На средний крепкий кочан капусты - 1 головку чеснока, 1 стакан 6-процентного уксуса, разбавленного кипяченой водой в соотношении 2:1, 10 г черного молотого или красного жгучего перца, 50 г соли.

У кочана удаляют кочерыжку и вялые листья, моют в проточной холодной воде, бланшируют и шинкуют тонкой соломкой. Чеснок очищают и режут кружочками. Капусту перетирают с солью, сдабривают перцем и чесноком, укладывают в эмалированную кастрюлю и держат под гнетом при комнатной температуре 3-4 дня, раскладывают по банкам, укупывают и ставят на холод.

Такой салат долго хранится, он хорош к мясному блюду. Можно есть его, приправив сметаной.

Огурцы с медом

На 400 г свежих огурцов - 60 г меда.

Огурцы освобождают от кожуры, нарезают тонкими ломтиками, перекладывают в стеклянную салатницу и заливают медом.

Салат из свежих огурцов

На 5-6 средних крепких огурцов - 0,5 стакана сметанного соуса, 2 зубчика чеснока, зелени по вкусу.

Огурцы освобождают от кожицы, нарезают брусочками, заливают сметанным соусом с добавлением толченого чеснока и, выложив в салатницу, посыпают мелко нашинкованной зеленью.

Из сладкого перца с помидорами

2 сладких зеленых перца, 2 помидора, 1 луковица, 1 ч. ложка подсолнечного масла, некалорийный заменитель сахара, молотый черный перец, уксус, вода, соль, 1 яйцо.

В вымытые и нарезанные кружочками перец, помидоры и лук добавить уксус, соль, пряности и заменитель сахара. Перед подачей на стол сбрызнуть маслом. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

Морковный салат с компотом

100 г моркови, 100 г компота ассорти, 15 г изюма, 1 лимон, соль.

Очищенную морковь отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой, перемешать с



компотом, добавить лимонный сок и изюм, предварительно обданный кипятком. Изюм необходимо использовать, если в ком-

поте нет винограда. Салат можно готовить и со свежими апельсинами или яблоками, мелко нарезав их.

Из народных рецептов

Если в доме только...

Продукты: лук репчатый - 5 шт., яйца - 5 шт., мука - 5 ст. ложек, соль и перец по вкусу.

Мелко нарезать лук, добавить яйца, муку, соль, перец. Перемешать. Массу брать ложкой и жарить в подсолнечном масле.

Подлива: на подсолнечном масле поджарить лук с томатным соусом, солью, перцем. Котлеты сложить в сковороду, залить подливой так, чтобы они были покрыты.

Манты

в ассортименте

Замесить тесто, как на вареники.

Начинка «Простая»: 0,5 кг фарша мясного, 3 небольшие луковицы (мелко нарезать), соль, перец.

«Тыковка»: 0,5 кг фарша мясного, 2 луковицы (мелко на-

резать), 200 г тыквы натереть на крупной терке, соль, перец.

«Липецкие»: 0,5 кг мясного фарша, картофель - 3 шт. (натереть на терке), лук - 2 шт. (нарезать мелко), соль, перец, кориандр, 2 ст. ложки майонеза.

Начинка та же, но вместо майонеза - соевый соус - 2-3 ст. ложки, а такие манты можно называть «Пекинские». В этом случае соль в фарш не класть.

Манты, сбрызнув холодной водой, варят на пару при закрытой крышке 45 минут.

Сельдь домашнего посола

Продукты: 1 кг скумбрии (свежемороженой), 200 г подсолнечного масла, лук, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Взять не совсем оттаявшую скумбрию и нарезать мелкими тонкими кусочками, помыть и сложить слоями в кастрюльке, каждый слой обильно посыпать

солью, и поставить под гнет. Через 2 часа смываем остатки соли, после чего опять складываем плотно слоями, прокладывая между слоями лук, перец, лавровый лист, и заливаем маслом. Для тех, кто любит пряный посол, добавить уксус. Через час можно подавать на стол с отварной картошкой, пивом или квасом.

Дешевое масло к чаю

Продукты: картофель - 15 штук, сметана - 1 кг, вода холодная - 200 мл, вода горячая - 150 мл, соль по вкусу.

Сварить 15 крупных очищенных картошек, протереть через сито, положить в глиняную посуду, после чего добавить густую сметану (охлажденную предварительно в холодильнике), хорошо размешивать и, не переставая помешивать, влить горячую воду, также не переставая взбивать, добавить холодную воду, пока не взобьется масло.

300 г сыра типа «Российский», 3 яйца, 20 г зеленого лука, 2-3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу, 2 дольки чеснока.

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками и перемешать с мелко нарезанным луком. В тарелке растереть мелко порубленные дольки чеснока с солью. Все компоненты перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде около часа.

Хозяйке на заметку

КУЧКА - РУБЛЬ, СТАКАНЧИК - ДЕСЯТЬ

Попадая на рынок, хозяйка теряется: у одного продавца стаканчик для отмеривания сыпучих продуктов, например приправ, орешков или ягод, побольше, у другого - поменьше. Трудно понять, у кого выгоднее покупать. Да и обман с весом - дело обыденное. Ну неужели пять антоновских яблок могут весить больше килограмма?

● Картофелина средней величины весит всего 100 граммов, приблизительно на столько же потянет средний огурец.

● Головка чеснока весит всего 30 граммов.

● Крупный апельсин весит - потянет граммов на 250, а лимон - 100-150.

● И яблоко, и морковь средних размеров весит не более 75 граммов, как и луковица того же размера.

● Свежей клубники в стакане помещается ровно 120 граммов, черной смородины и черники - 180, малины - 110.

● Совет: ягоды лучше покупать на вес, а не вымерять стаканами - получается гораздо выгоднее, тем более что цены на развесные ягоды обычно ниже.

● Самый легковесный продукт рыночного ассортимента - специи. 7 лавровых листиков весят всего 1 грамм. Такой же вес будет у 30 горошин черного перца, 15 душистого и у 12 пряных гвоздичек.

с грядки - на стол



Окрошка деревенская

Зеленый лук нарежьте, посолите, разомните деревянным пестиком до появления сока. Натрите на терке один свежий огурец, а другой порежьте. Измельчите отварной картофель, яйца, зелень. Прибавьте к этому... что бы вы думали? Кильку в томате и можно немного квашеной капусты. Теперь самое главное - из чего состоит вторая часть блюда: пол-литра простокваши, столько же сыворотки, кваса, молока, две ложки сметаны. Вот и все - перед вами, можно сказать, суперокрошка.

Окрошка со щавелем

Мелко порежьте его. Залейте кипятком, остудите. Потом добавьте все, что нужно для традиционной окрошки: мелко нашинкованный лук, крутые яйца, картошку, мясо или колбаску, редиску и т.д. Порцию заправьте сметаной. Окрошка получается не хуже, чем с квасом.

Холодник свекольный

Очищенную свеклу мелко порежьте, варите в подкисленной воде до тех пор, пока не размягчится. Пусть остывает. Затем положите в кастрюлю толченый зеленый лук и укроп, мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, 2-3 отваренные картофелины, 3 яйца, немножко посолите, перемешайте. Влейте около литра рассола, заправьте

сытно

УРАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБКА

На 8 средних картофелин по 1 моркови и луковицы, 80 г сушеных грибов, 1 ст. ложку сливочного масла, 120 г рыбы (лучше жирной), соли по вкусу.

Картофель и морковь нарезать кубиками, замоченные (на 10-12 часов) грибы отваривают. Нашинкованный репчатый лук пассеруют на масле. Затем все перекладывают в порционные керамические горшочки с кипящим бульоном, добавляют по 2-3 куска рыбы на порцию и томят в духовке до готовности. При подаче к столу посыпают зеленью.

ПОХЛЕБКА С ПЕРЛОВКОЙ И ГРИБАМИ

На 200 г свежих грибов (белых или боровиков) - 120 г перловой крупы, пару веточек петрушки, 1 маленькую морковь, 1 луковицу, 1 ст. ложку сливочного или растительного очищенного масла, соли, пряностей по вкусу.

Перловку перебирают, заливают водой и варят до полуготовности. Затем кладут грибы, мелко нарезанный лук, пассерованный на масле, морковь и варят до готовности.

Можно крупу и грибы варить и отдельно, а потом соединить их, добавив пряности. Эта замечательная вкусная похлебка родилась в Сибири.



пикантно

ИЗ ВИШНИ С РИСОМ

1,8 л воды, 300г вишен, 1/2 стакана риса, 1/2-3/4 стакана сахара.

Вишни сортируют, моют, очищают от косточек. Косточки заливают горячей водой, кладут сахар, доводят до кипения, после чего процеживают. В полученный отвар засыпают рис, доводят до кипения и при слабом кипении варят в течение 30 мин. За 5 мин. до окончания варки добавляют очищенные вишни.

ПЮРЕ ИЗ ВИШЕН

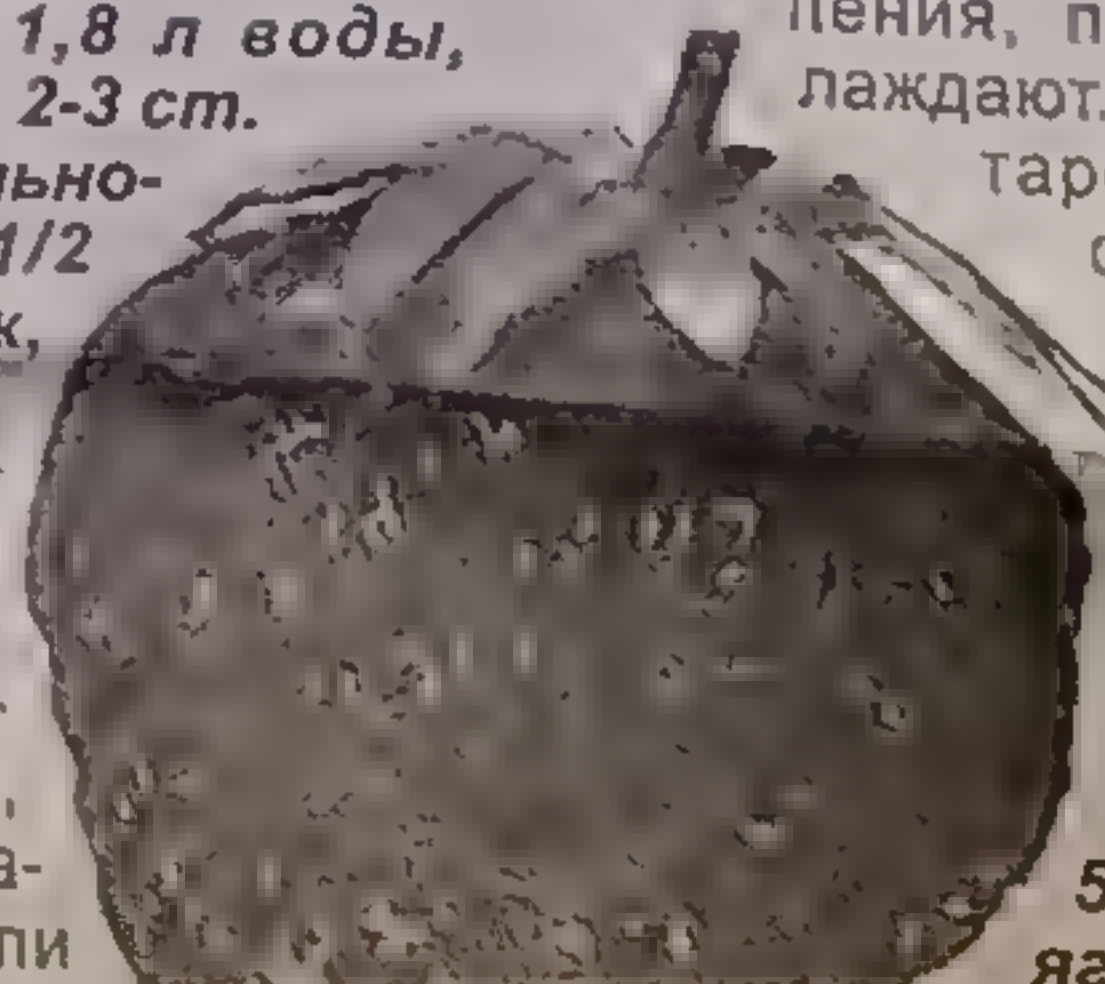
500г вишен, 1,8 л воды, 1 стакан сахара, 2-3 ст. ложки картофельного крахмала, 1/2 стакана сливок, корица по вкусу.

Вишни сортируют, моют, очищают от косточек. Очищенные вишни обдают кипятком, после чего протирают через сито (или измельчают в комбайне). В оставшуюся мякоть добавляют воду, доводят до кипения, добавляют сахар, сливки, корицу.

ИЗ КЛЮКВЫ И ЯБЛОК

300г клюквы, 500г яблок, 1,5 л воды, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка картофельной муки, 1/2 стакана сметаны.

Клюкву перебирают, моют, выкладывают в кастрюлю, размывают, заливают кипящей водой и накрывают крышкой. Через 10 мин. фильтруют через сито и марлю. Сок выливают в кастрюлю, добавляют сахар, очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки, нарезанные кубиками, ставят на огонь, при помешивании всыпают картофельную муку и доводят до кипения, после чего охлаждают. При подаче в тарелки кладут сметану.



ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

1,5 л воды, 500г свежих ягод, 1/2 стакана сахара, 120 г сдобных сухарей, 1/2 стакана сметаны.

Ягоды перебирают, моют, выкладывают в кастрюлю, заливают водой, доводят до кипения, добавляют сахар, сухари, сметану.

с улыбкой

- Официант! У меня в кружке трещина!
- Вот видите, каков у нас сильный кофе!
- Официант! У меня в супе плавают слуховой аппарат!
- Что, простите?

маленькие хитрости

Как быть, если...

...свежие огурцы, помидоры, редис, подготовленные для салата, теряют вкус, запах, быстро вянут?

- Резать и солить эти овощи, добавлять в них специи нужно не заранее, а перед подачей к столу.

...очищенные и нарезанные для салата яблоки быстро темнеют?

- Положить их на 10 минут в слегка подсоленную холодную воду.

...картофель в рассольнике получился жестким?

- В следующий раз положить картофель в рассольник до огурцов.

...отварная свекла невкусная и «побледнела»?

- Не надо варить свеклу в подсоленной воде и отрезать корень до конца.

...осталась половина неиспользованной очищенной луковицы?

- Положить ее срезом на тарелку, посыпанную солью, и луковица останется свежей.

...белокочанная капуста немного горчит?

- Положить вилки на несколько минут в крутой кипяток.

...хочется, чтоб салат имел едва уловимый чесночный запах?

- Положить в салат корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку можно вынуть, а аромат чеснока останется.

ку, мясо или колбаску, редиску и т.д. Порцию заправьте сметаной. Окрошка получается не хуже, чем с квасом.

Холодник свекольный

Очищенную свеклу мелко нарежьте, варите в подкисленной воде до тех пор, пока не размягчится. Пусть остывает. Затем положите в кастрюлю толченый зеленый лук и укроп, мелко нарезанные свежие и соленые огурчики, 2-3 отваренные картофелины, 3 яйца, немножко посолите, перемешайте. Влейте около литра любого рассола, заправьте майонезом.

Суп с простоквашей и свежими огурцами

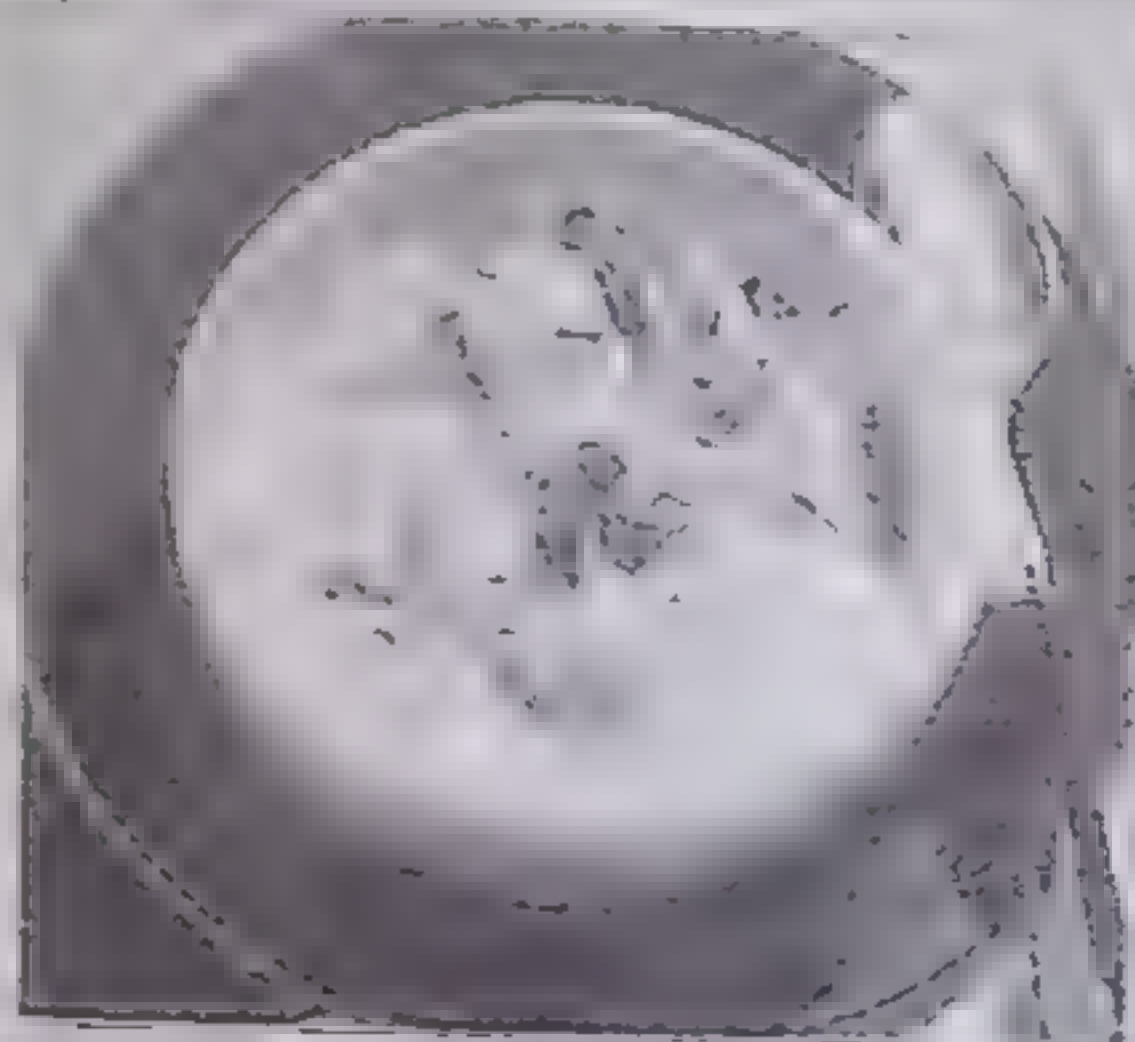
На 4 порции: 600 г картофеля, 3 огурца, 2 стакана простокваши, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, соль.

В простоквашу влить масло, положить мелко нарезанный укроп и размешать. Очистить отварной картофель и огурцы, нарезать, посолить, положить в простоквашу и подать к столу.

...мелко нарезанного или растительного очищенного масла, соли, пряностей по вкусу.

Перловку перебирают, заливают водой и варят до готовности. Затем кладут грибы, мелко нарезанный лук, пассерованный на масле, морковь и варят до готовности.

Можно крупу и грибы варить и отдельно, а потом соединить их, добавив пряности. Эта замечательная вкусная похлебка родилась в Сибири.



ПЮРЕ ИЗ ВИШЕН

500г вишен, 1,8 л воды, 1 стакан сахара, 2-3 ст. ложки картофельного крахмала, 1/2 стакана сливок, корица по вкусу.

Вишни сортируют, моют, очищают от косточек. Очищенные вишни обдают кипятком, после чего протирают через сито (или измельчают в комбайне). В оставшуюся мезгу добавляют воду, доводят до кипения и процеживают. В процеженный отвар кладут сахар, размешивают и охлаждают. Картофельный крахмал разводят охлажденным отваром и добавляют его в ранее полученный отвар, доводят до кипения и закладывают протертое через сито вишневое пюре и молотую корицу. Перед подачей на стол в тарелки наливают сливки.



ПЮРЕ ИЗ СЛИВОК

1,5 л воды, 500г свежих ягод, 1/2 стакана сахара, 120 г

сдобных сухарей, 1/2 стакана сметаны.

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину, виноград) сортируют, моют, выкладывают на сито или дуршлаг с маленькими отверстиями и протирают. В кипящую воду всыпают сахар, размешивают, фильтруют, охлаждают и смешивают с ягодным пюре. Подают в холодном виде. При подаче в тарелки кладут сметану.

подсоленной воде и отрезать корень до конца.

...осталась половина неиспользованной очищенной луковицы?

- Положить ее срезом на тарелку, посыпанную солью, и луковица останется свежей.

...белокочанная капуста немного горчит?

- Положить вилок на несколько минут в крутой кипяток.

...хочется, чтоб салат имел едва уловимый чесночный запах?

- Положить в салат корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку можно вынуть, а аромат чеснока останется.

...голубцы после тушения стали водянистыми и невкусными?

- Значит, вы налили чересчур много воды или бульона.

...вегетарианский суп оказался слишком пресным?

- Добавьте в конце варки немного простокваши, молока, сливок или сметаны... И откажитесь, наконец, от строгого вегетарианства!

пища разных народов: АФРИКА

Все из бананов

Большая часть урожая бананов в Уганде и в соседнем Бурунди, а они насчитывают здесь более 50 сортов, идет на приготовление пива. Пиво из бананов крепче, чем немецкое пиво, - оно содержит 28% алкоголя.

Из бананов можно приготовить много разнообразных блюд. Например, кашу из ломтиков банана или омлет из ветчины и бананов. Бананы можно также добавить в томатный суп. Пользуются популярностью и жареные бананы. И, наконец, из них готовят разнообразные салаты!

Африканский салат из бананов

2 банана, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка мелко нарубленной постной ветчины, 2-3 ст. ложки сливок, цедра 1/2 лимона, несколько листьев салата.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 1/2 см и смешать с мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 мин. и подать на стол. Украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба. Рассчитано на 2 порции.

В Африке едят и картофель. В Гвинее даже пекут картофельные оладьи по рецепту, который остался в наследство от времени немецкого колониализма. Только пекут их на пальмовом масле. Правда, оладьи появляются у них на столе гораздо реже, чем у нас.

Нужно сказать, что можно очень скоро привыкнуть к африканской кухне, живя в городах Западной Африки. Она главным образом состоит из тех продуктов, которые в Европе причисляются к продуктам, обеспечивающим здоровый образ жизни: рис, птица, рыба; растительные жиры (например, пальмовое масло) и много фруктов, много витаминов. Однако встречается здесь нечто такое, что не вызывает восторга у иностранцев. Например, маниока, раковины, черепахи и змеи. Но следует заметить, что в средневековье в Европе также ели змей. Их называли тогда лесными угрями. А в Японии за эти лакомства до сих пор платят большие деньги.

Африканский куриный суп

2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 небольшое яблоко, 1 чайная ложка порошка кэрри, 1-2 ст. ложки муки, 1/2 л крепкого куриного бульона, 150 г зеленого горошка, соль, перец, 1-2 ст. ложки сливок или 1-2 ст. ложки взбитых сливок.

Горошек отварить до мягкости в курином бульоне, затем протереть вместе с бульоном через сито. Обсушенный горох оставить на ночь. Мелко нарубленный лук обжарить на сливочном масле. Яблоко очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать его, а затем потушить все вместе. Добавить кэрри, уменьшить огонь и дать покипеть 3-4 мин. Блюдо посыпать мукой, приготовить светлую подливу и залить мясным бульоном. Добавить пассерованный горошек. Поставить на 10 мин. прокипеть, затем добавить соль и перец. В готовый суп добавить небольшое количество целых зеленых горошин, сливки или взбитые сливки. Рассчитано на 2 порции.

Рыбный суп по-гански

500 г морской рыбы, 1 консервная банка лососины, 2 луковицы, 1/2 л воды, 1/2 л томатного сока или 500 г пассерованных помидоров, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка перца, 2 ломтика лимона, 1 лавровый лист.

Рыбу очистить, удалить голову

и хвост, разделить на две части или более и прокипятить на небольшом огне в течение 7 мин., добавив мелко нарубленный репчатый лук, лавровый лист и ломтики лимона. Затем добавить томатный сок и лососину, суп приправить солью и перцем и вскипятить еще раз. Рассчитано на 2-3 порции.

© «Приятного аппетита».



Солнышко

КЕЧЕНО - ПО ГОТ



ГРИБНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

Грибы по-русски

Свежие грибы - 600 г, лук репка - 2 головки, картофель - 250 г, помидоры - 3 шт., рубленая зелень кинзы - 1 столовая ложка, тертый сыр - 4 столовые ложки, масло растительное - 0,5 стакана, соус сметанный - 1 стакан.

Грибы нарезать пластинками и проварить в кипящей воде 2-3 минуты. Лук мелко порубить и вместе с грибами обжарить в масле. Отдельно обжарить нарезанный тонкими ломтиками картофель и выложить его в грибы. Добавить кружочки помидоров. Не перемешивать. Залить сметанным соусом, посыпать смесью зелени и сыра и запечь в духовке.

Рагу из грибов

Грибы отварные - 600 г, лук репка - 2 головки, кетчуп - 2 столовые ложки, брынза - 250 г, морковь - 2 шт., масло сливочное - 2 столовые ложки, мелко нарубленная зелень петрушки - 2 столовые ложки, сухари панировочные - 3 столовые ложки, майонез - 200 г, соль - по вкусу.

Грибы и лук мелко нарезать. Морковь и брынзу натереть на крупной терке. Грибы слегка обжарить вместе с луком и морковью и выложить в смазанную маслом форму. Полить кетчупом, посыпать сухарями, зеленью и брынзой. Залить майонезом и поставить в разогретый духовой шкаф для запекания на 10-15 минут.

Особенно вкусным и красивым это блюдо получается при приготовлении в порционных горшочках.

рецепты от профессионала

КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ
С СЫРНЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 1 кг картофеля, соль, 2 ст. ложки семян подсолнечника, 150 г сыра, 1 пучок редиса, 500 г жирного йогурта, молотый черный перец, 1 пучок зеленого лука.

Картофель помыть и варить около 20 мин. в подсоленной воде до готовности. Семена подсолнечника подрумянить на сковороде без добавления жира.

Сыр натереть. Редис очистить. Несколько штук отложить в сторону. Остальные мелко нарезать.

Семечки, сыр и редис смешать с йогуртом. Заправить солью и перцем. Зеленый лук ополоснуть водой, отряхнуть от капель и нарезать. Высыпать поверх соуса и подать к картофелю. Украсить блюдо оставшимся редисом.



Г. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

СОВЕТ:

Картофель в мундире приобретет более изысканный аромат, если при варке добавить в воду 1 ст. ложку тмина.

ПИКОНТО

ФИЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ
С ВИННЫМ СОУСОМ

Состав: 4 куса филе говядины (200 г каждый), 50 г красного вина, 50 г винного уксуса, 50 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, 2 средние луковицы, соль, перец, сахар, картофель или свежие овощи.

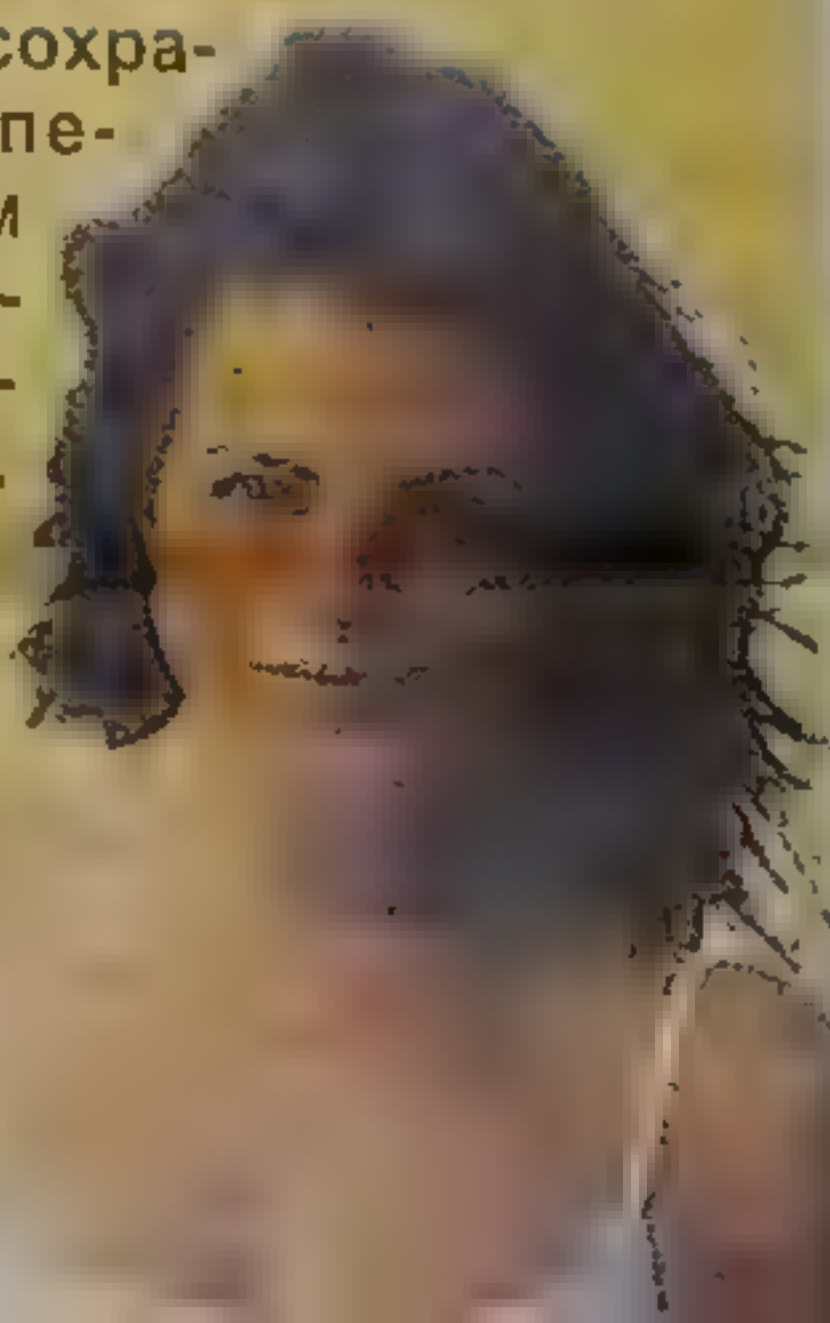
Для соуса обжарьте нарезанный кубиками лук и нарезанный кусочками шпик в растительном масле. Посолите, поперчите, посахарите по вкусу. Влейте красное вино и кипятите на слабом огне в течение 10 мин. Потом добавьте винный уксус и выпаривайте под крышкой еще 20 мин.

Сварите куски говядины. Выложите мясо на «подушку» из картофеля или свежих овощей и подавайте, полив соусом.

КАТЕ - ПИЕ - КОТРОВИ

КАТЕ - ПИЕ - КОТРОВИ
КАТЕ - ПИЕ - КОТРОВИ
КАТЕ - ПИЕ - КОТРОВИ

Чтобы молоко сохранилось дольше, перед кипячением добавьте в него немного (0,5 ст. ложки на литр) сахара. Внимание! Летом в молоке достаточно собственного сахара и оно в подобных добавках не нуждается. На свету в молоке



Из 14-го номера вы узнаете:
НОВАЯ газета

ПОЧЕМУ нужно любить сначала себя, а потом уже его;
ПОЧЕМУ чужой муж так редко становится своим;
КАК расставить мебель на кухне, чтобы не чувствовать тесноты;
КАК в летнюю жару спрятать недостатки фигуры;
КАК без тонометра измерить давление; приготовить черемуховый квас; связать блузку - паутинку.
И многое другое!

Ваша газета - это ваш друг! Выходит 1 раз в неделю. Подписка на 2002 год.

ПИКОНТО

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ
В КВАСЕ

2 кг говядины, 400 г свиного шпика, 5 луковиц, 1-2 корня петрушки и сельдерея, 1 лимон, 200 г черного хлеба, 1-1,5 л кваса; гвоздика, корица, перец и соль по вкусу.

Кусок говядины хорошо отбить, посолить и поперчить. В кастрюлю положить тонкие ломтики свиного шпика, нарезанный кольцами лук, коренья, пряности, ломтики лимона с цедрой, кусок черного хлеба, поверх всего этого - мясо, налить два стакана кваса, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. По мере выкипания квас нужно понемногу подливать, чтобы вкусной подливки получилось достаточно. Готовое мясо выложить на блюдо, подливку процедить и полить ею мясо.

ЭРАЗЫ ПО-РУССКИ

600-700 г телятины или свинины, 200 г

брынзу натереть на крупной терке. Грибы слегка обжарить вместе с луком и морковью и выложить в смазанную маслом форму. Полить кетчупом, посыпать сухарями, зеленью и брынзой. Залить майонезом и поставить в разогретый духовой шкаф для запекания на 10-15 минут.

Особенно вкусным и красивым это блюдо получается при приготовлении в порционных горшочках.

Начинка для пирогов

400 г свежих или 200 г соленых грибов, 1 луковица, 400 г капусты, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль, мускатный орех, тмин.

Грибы, лук и капусту нарезать соломкой или нашинковать. Лук поджарить в масле до прозрачности, затем добавить грибы и капусту и тушить до мягкости. Дать излишней жидкости испариться. Начинку заправить солью и специями.

Пережаренные или спассерованные морковь и лук не только усиливают вкус и аромат грибов, но и подчеркивают специфические вкусовые особенности, присущие конкретному их виду.

хар, картофель или свежие овощи. Для соуса нарезать лук и морковь, добавить шпик в растительном масле, поперчить, посолить по вкусу. Влейте красное вино и кипятите на слабом огне в течение 10 мин. Потом добавьте винный уксус и выпаривайте под крышкой еще 20 мин.

Сварите куски говядины. Выложите мясо на «подушку» из картофеля или свежих овощей и подавайте, полив соусом.

Судья

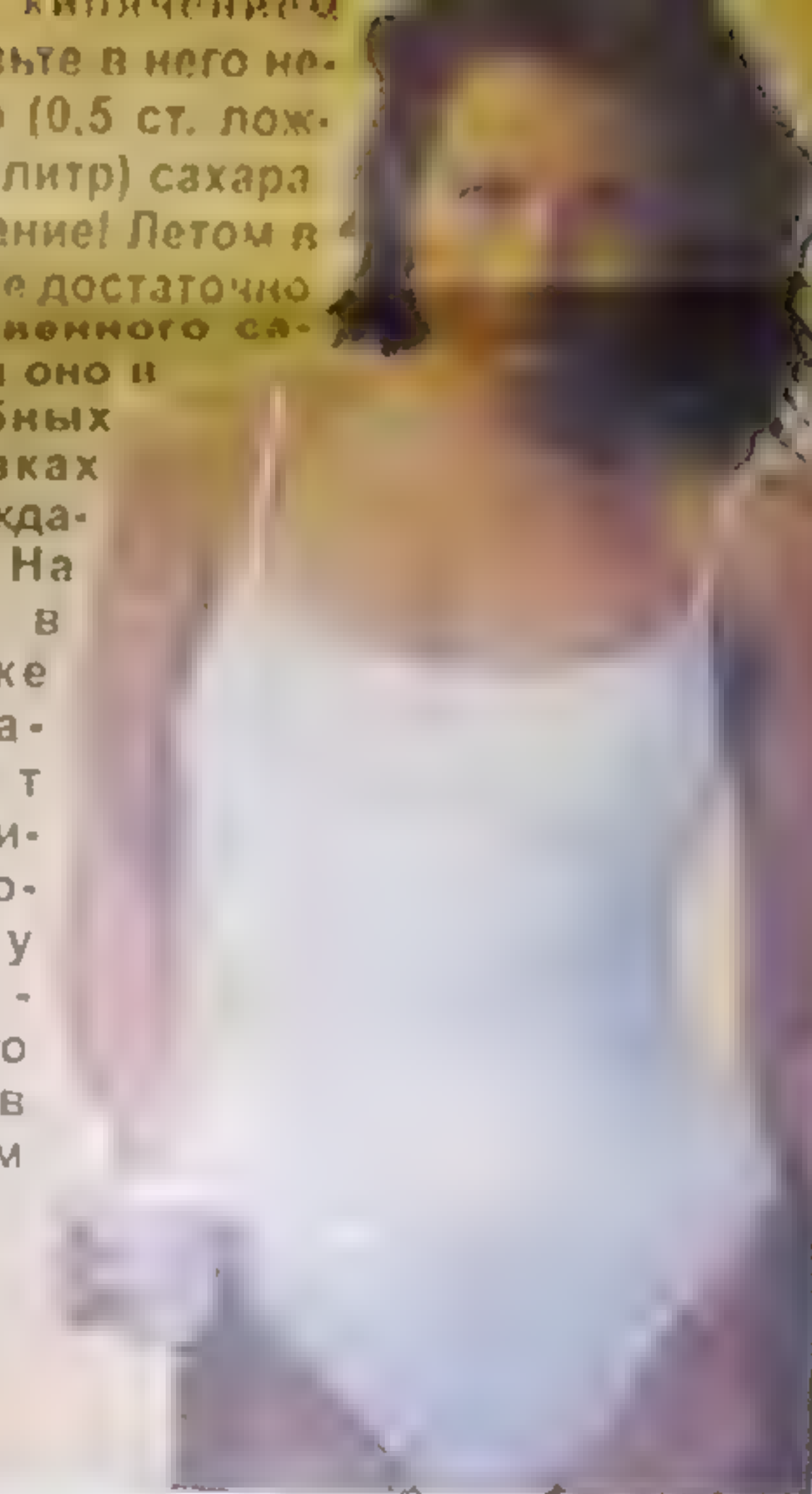
- Официант, я хотел бы получить то же, что у господина за соседним столиком.

- Нет проблем, месье. Я сейчас позову его к телефону, а вы действуйте.

- Официант, отбивная такая маленькая, что я ее проглочу за один раз.

- Ошибаетесь! Нашу отбивную вы будете жевать полчаса.

ред кипячения добавьте в него немного (0,5 ст. ложки на литр) сахара. Внимание! Летом в молоке достаточно собственного сахара и оно и подобных добавках не нуждается. На свету в молоке пропадают витамины, поэтому храните его лучше в темном месте.



Бразы по-русски

600-700 г телятины или свинины, 200 г куриных потрохов, 2 луковицы, 100 г масла или маргарина, 600 г жареного картофеля, соус томатный острый или луковый, соль и перец по вкусу.

Телятину или свинину нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и слегка обжарить. Куриные желудки, сердце отварить в подсоленной воде и промолоть вместе с печенью на мясорубке, добавить обжаренный лук, посолить и хорошо перемешать. Полученный фарш разложить на ломтики мяса, завернуть в виде кишечков, обжарить, добавить немного горячего бульона или воды и тушить под крышкой до готовности.

Подавать с жареным картофелем и острым томатным или луковым соусом.

Современная домохозяйка из Лагоса или Аккары имеет в своем кухонном шкафу поваренную книгу мисс Вильямс «Коке-ри бук» - это компендиум (сборник) национальных блюд. Там вы найдете рецепты приготовления арозидоси, канкика или сокойото. Сокойото в переводе означает «дай силу и мужество мужчинам». Под этим названием



Тянет что-то на остренькое...

ем подразумевается совсем безобидный салат из шпината.

Нигерийцы предложат вам ёллоф - блюдо, приготовленное из риса, лука, красного молотого перца, томатного пюре, сушеной рыбы, земляных орехов, тимьяна и свежей рыбы.

Африканцы очень любят острые соусы. Вы можете в этом убедиться.

500 г трески или какой-нибудь другой морской рыбы, 40 г муки, 1/2 чайной ложки соли, черный молотый перец на кончике ножа, 3/8 л винного уксуса, 1/8 л воды, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1/2 чайной ложки черного перца горошком, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка карри (острая приправа, продается во всех продуктовых магазинах), жир для жаренья.

Рыбу нарезать на куски толщиной 2 см, посолить, обвалить в муке и обжарить в сильном разогретом жире. В винный уксус добавить перец горошком, лавровый лист, нарезанный кольцами лук и прокипятить до тех пор, пока лук не станет мягковатым. Муку смешать с порошком карри, добавить 1/2 ст. ложки уксуса, снова смешать, а затем соединить с остальным количеством уксуса. Эту смесь кипятить в течение 2 мин. Залить рыбу смесью и поставить ее на 2 дня на холод. Рассчитано на 2 порции.

Полученный маринад, жаренный на решетке

1 цыпленок весом 750 г, соль, перец, 4 дольки чеснока, 1 луковица, 1/8 л 10-процентных сливок, 1,5 стакана воды, 1/2 чайной ложки перца, 1 чайная

ложка красного перца, 1 чайная ложка молотого кориандра, сок 1 лимона, 3 ст. ложки растопленного масла.

Лук мелко нарубить, чеснок растолочь, добавить сливки, приправить черным перцем, красным перцем и кориандром. Полученный маринад развести водой и разогреть, но не кипятить и оставить настояться в течение 20 мин.

Подготовленного цыпленка разрезать пополам, отбить тупой стороной, натереть солью и черным перцем, залить охлажденным маринадом и оставить на ночь. Затем поместить его на решетку и зажарить, часто поливая растопленным сливочным маслом и маринадом. Когда мясо станет мягким, цыпленка можно подать к столу, полив его остатками маринада, лимонным соком и растопленным сливочным маслом, смешанными вместе. К цыпленку

подать отварной рассыпчатый рис или белый хлеб. Рассчитано на 2-3 порции.

Сенсгальская ясса - жаренная курица

1 курица, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 лимона, 2 лавровых листа, тимьян, соль и черный перец, жир для жаренья.

Курицу разделить на порции. Из сока лимона, нарезанного ломтиками репчатого лука, чеснока, лаврового листа, тимьяна, соли и черного перца приготовить маринад, залить им мясо и оставить на ночь. Затем вынуть мясо из маринада, обсушить и обжарить с обеих сторон вместе с ломтиками лука. Добавить небольшое количество теплой воды и тушить мясо до готовности. Затем вылить остатки маринада в мясо и прокипятить еще 5 мин. Подать с рассыпчатым рисом. Рассчитано на 5-6 порций.

© «Приятного аппетита».

«В субботу он проснулся и сразу вспомнил, что сегодня - суббота. И сразу же у него распускалась в душе тихая радость. Он даже лицом светлел. В субботу он топил баню. Все. Больше ничего. Накалял баню, мылся и начинал париться».

Василий ШУКШИН.

«Кому добрый совет не в ученье, тому и баня в мученье». Это сказано о самонадеянных личностях, которые не чтут мудрый банный кодекс, тем самым превращая приятное времяпрепровождение в изнурительную процедуру. Толковый парильщик готовится к бане серьезно.

Первый этап - подготовка основного орудия труда, то есть веника. Даром что предмет простой, однако требует деликатного обращения. Если веник свежий, то его надо только слегка ополоснуть, и он готов. Другое дело - сухой веник. Его сразу запаривать в крутом кипятке неразумно - облетят листья. Лучше вначале поддержать его в теплой воде, затем долить горячей и накрыть сверху тазом. После такой «бани» веник станет шелковистым и сполна выдает лесной дух.

Пока веник распаривается, можно принять душ. Голову мочить нельзя ни в коем случае, дабы в парной не вызвать ее перегрева. После душа насухо вытираются и - в парную.

Опытный завсегдатай поначалу не лезет на верхний полоч, а минуты три-четыре привывает к банному жару внизу, лежа или сидя по-турецки - так меньше нежелательная нагрузка на тело. На этом этапе веник хорошо пристроить на груди на манер букета и наслаждаться ароматами леса. Пятиминутный отдых в предбаннике, и на верхний полоч - париться.

Я и прямо, я и боком, и с оттяжкой, и с подскоком

Если бы японская гейша, исполняющая замысловатый танец с веерами, увидела, как русские парни ловко орудуют вениками, она съела бы свой жалкий веер от зависти. Старейший банщик Кадашевских бань, виртуоз веника дядя Паша любезно согласился поделиться секретами своего искусства.

● есть мнение



Если бы в субботу он проснулся и сразу вспомнил, что сегодня - суббота. И сразу же у него распускалась в душе тихая радость. Он даже лицом светлел. В субботу он топил баню. Все. Больше ничего. Накалял баню, мылся и начинал париться».

- Перво-наперво, если клиент нервный, замазываем ему уши мылом. От этого в голове у него происходит некоторое шумление, а тело расслабляется. Укладываем клиента на живот, а сами надеваем брезентовые рукавицы или лучше - деревянные шерстяные варежки и берем в каждую руку по венику. Веники должны быть чуточку влажными. Поначалу с боков опахиваем вениками, едва прикасаясь к телу - от ног до головы и обратно. У ног



Клара НОВИКОВА, артистка эстрады:

- Я, конечно, не такой «банный» человек, чтобы посвящать этому жизнь. Хожу в сауну, когда okazия возникает. Но больше люблю русскую баню, а особенно ту баньку на Байкале, которую устраивали мне друзья. С березовым веником, а теремки на даче. После

● с улыбкой

Мюллер вызывает Штирлица.
Штирлиц, мне сообщили, что вы строите баню. Вы русский шпион?
Конечно нет. Но что делать, если во всем Берлине отключили горячую воду на профилактику?

У сильных, выносливых мужчин, любителей крепкого пара, популярны дубовые веники. Массивные, плотные листья дуба здорово вбирают в себя банный жар. Вяжут дубовые веники с июня и до конца августа. И не где попало, а в сыром сумрачном лесу, где растут большие лопухи. Такие веники выходят особо прочными и хранятся до трех лет.

Очень душистый и ласковый веник из смородиновых ветвей. Это традиционное орудие дамского самобичевания. Банные эстеты даже имя этому венику придумали женское - «Изабелла Кастильская». Именно под таким названием смородиновые веники продавались при Сандунах. Надо полагать, это черный юмор помывочных заведений, ибо сама Изабелла Кастильская, королева Испании в XV веке, баню не жаловала. Процедуре омовения ее величество подвергалось всего дважды на своем веку - при рождении и перед свадьбой.

Вообще перечислить все сорта веников - задача непосильная. Их вяжут из можжевельника, пихты, крапивы, полыни, эвкалипта, кедра и т.д. Всякая изощренность своеобразным вкусом, банному опыту и богатству окрестной флоры. Но главное в этом деле - грамотно связать и просушить веник.

Ветви потолще укладываются в середине, а вокруг них - более тонкие изгибом вниз. Поверхность листа опять-таки направлена внутрь. Свежие веники надобно разложить в прохладном темном месте на расстоянии друг от друга. На первых порах их переворачивают каждый день. А вот когда листья слегка подсохнут, можно сложить веники штабелями и периодически перекладывать: влажные - наверх, посуше - вниз. Постепенно веники сплющиваются и приобретают весьма изящную форму опахала.

Частенько даже бывалые заготовители веников совершают роковую ошибку, перевязывая ручку по всей длине. Оптимальный вариант - это когда рукоять веника перетянута сантиметром на пятнадцать, а конец оставлен свободным, лучеобразным. Даже в самых жарких банных баталиях такой веник нипочем не выскользнет из рук.

Поддай!

Как гласит народная банная мудрость «веник в бане боярин, а пар - генерал». Веник истинный любитель бани имеет свой рецепт вкусного пара. Мужчины, как правило, поддают пивом или квасом. А вот бабоньки-затеяницы...

● есть мнение

на полке раз-другой-третий, тогда и в холодную воду окунуться не грех. Главное - не переохладиться. Баня - она во всем порядок любит. Не зря в народе говорят: «Умного Мишки зажали все шишки, а глупый Ваня угробился в бане».

Любишь париться, люби и веники вязать

Как без портфеля министр, как без рояля пианист, истинный любитель бани немыслим без хорошего веника. Традиционно завсегдатаи парилки отдают предпочтение березовым вени-

ление, а тело расслабляется. Укладываем клиента на живот, а сами надеваем брезентовые рукавицы или перчатки дере-

A photograph of a man with light-colored hair, wearing a dark jacket over a red shirt. He is looking upwards and slightly to the right. A name tag is pinned to his jacket, which appears to say "B. BROWN". The background is split vertically, with a yellowish wall on the left and a blue wall on the right. There are some dark spots or artifacts on the image.

- Раньше, когда я жил рядом с Сандунами, частенько хаживал туда с друзьями. Сейчас хожу гораздо реже - в основном после футбольных тренировок, - в сауну. Хотя, по мне, русская парная куда душевнее. А самая экзотическая баня, в которой мне довелось бывать, - это на маленьком острове недалеко от Неаполя. Вообразите: в скале - пещера, а в ней - термальный источник вулканического происхождения. Здорово впечатляет! И все же по-настоящему русскую душу согревает только наша традиционная баня - в ней и пар духовитее, и веник ласковее. Кстати, после бани я пью только чай. И другим ничего крепче не советую.

венские шерстяные варежки и берем в каждую руку по венику. Веники должны быть чуточку влажными. Поначалу с боков олаживаем вениками, едва прикасаясь к телу - от ног до головы и обратно. У ног машем вениками резвее, у головы - потише. Как только пот на спине проступил, идем внастежку: легонько стегая веником по телу и тут же метем по спине, по ягодницам, по ногам.

Затем - припарки. Хорошенько раскручиваем для прогрева веник над головой и резко опускаем его на тело. А сверху прижимаем вторым веником. После - растираем веником, как мочалкой. Переворачиваем клиента на спину и повторяем ту же процедуру, только нагрузка поменьше. А на область сердца хорошо положить холодную мочалку.

Иной клиент разойдется до малинового румянца и тут же норовит дельфином в бассейн нырнуть или под душ холодный. Распоследнее это дело для организма. Сперва надо в себя прийти, спуститься с полка, посидеть внизу пяток минут. Опять же после первого захода в парную в бассейн бросаться негоже. А вот побывали



Клара НОВИКОВА, артистка эстрады:

- Я, конечно, не такой «банный» человек, чтобы посвящать этому жизнь. Хожу в сауну, когда оказия возникает. Но больше люблю русскую баню, а особенно ту баньку на Байкале, которую устраивали мне друзья. С березовым веником, с травами из леса. После парной мы бросались в озеро. Никакие Сандуны в этом не сравнятся.

Баня для меня - это не только «пар», но и общение, радость. Там душу открывают, как поры. А после баньки хорошо и настоечки вкусить. Именно вкусить, а не пить. Для настроения. А спится потом как!..

кашка впитывает выступающий пот. Однако береза березе рознь. Самые душистые веники получаются из плакучей березы с тонкими гибкими ветвями. По народному присловью, «ищи веник в березовой роще, а березку — у воды».

В середине июня окрестные рощи наводняют странные личности, вооруженные секаторами. Перебегая от дерева к дереву, они лижут березовые листья. Не пугайтесь, это всего-навсего мирные заготовители банных веников. Июньский солнцеворот для этого дела - самое подходящее время. Лист окреп, в самом соку. А лижут для того, чтобы исключить «глушину» - шершавые грубые листья. А вот поверхность гладкая, бархатистая, словно пушком покрытая, это для веника то, что надо.

умного Мишки зажили
все шишки, а глупый
Ваня утробился в бане».

Как без портфеля министр, как без рояля пианист, истинный любитель бани немыслим без хорошего веника. Традиционно завсегдатаи парилки отдают предпочтение березовым веникам, это - классика. И русская поговорка «прилип, как банный лист» подразумевает не иначе, как лист березовый. Он имеет пористую поверхность, а потому особенно плотно прилегает к телу и как драме-

веников совершают роковую ошибку, пере-
вязывая ручку по всей длине. Оптимальный
вариант - это когда рукоять веника перетя-
нута сантиметров на пятнадцать, а конец
оставлен свободным, лучеобразным. Даже
в самых жарких банных баталиях такой ве-
ник нипочем не выскальзывает из рук.

Поддай!

Как гласит народная банная мудрость, «веник в бане боярин, а пар - генерал». Всякий истинный любитель бани имеет свой рецепт вкусного пара. Мужчины, как правило, поддают пивом или квасом.

А вот бабоньки-затейницы обнаруживают в этом деле недюжинный творческий потенциал и посредством всевозможных травяных сборов сообщают парной цветистое благоухание. С присущим женской натуре лиризмом они даже название дают «банным коктейлям».

«БАБЬЯ ДОЛЯ» - душицу, чабрец и полынь в равных частях заливают крутым кипятком из расчета на столовую ложку сбора - стакан воды. Кастрюлю ставят на большой огонь и, как только начинается кипение, плотно закрывают крышкой и огонь убавляют до минимума. Томят 45 минут. Затем, не снимая крышки, отвар остужают. Хранят процеженным в плотно закупоренных бутылках в прохладном темном месте. Для поддачи на каменку достаточно 70-100 граммов на литр горячей воды. Это как раз тот случай, когда пословица «кашу маслом не испортишь» неактуальна. Стоит немного переборщить, как появится запах гари.

«БАХЧА». В таз с небольшим количеством горячей воды выжимается ломоть арбуза. Бахнешь такую арбузную настойку в печь - и удю ты не в бане, а на приволжской бахче. Неостребованную часть арбуза рекомендуем съесть по окончании процесса.

«ЗЛОЙ МУЖИК». На 70 граммов отвара из листьев березы, липы и можжевельника добавляется пива или кислого кваса, по чайной ложке спиртовой настойки эвкалипта и мяты и тертый мускатный орешек. Получается пряный забористый аромат.

Для начала следует плеснуть на камни острую горячую воду - 100-150 граммов. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же следует поддать порцию отвара. Затем две-три порции чистой воды, и после - опять со снабьями. Так каменка полнее выдает букет.

© «Вояж».

● а после баньки.

יְהוָה יִשְׁמַר אֶת צְדָקָתְךָ יְהוָה

Выпить пивка или водочки после бани - дело вкуса. И все-таки доверимся Преснякову-старшему и побалуемся чайком.

Чай «Тульская свежесть»

Продукты: 1 литр воды, 2 ч.ложки чая, 2 ч.ложки сушеной мяты, 1 ч.ложка цветков липы.

Или: 1 литр воды, 1 ч.ложка сушеных листьев земляники, 1 ч.ложка листьев ежевики, 3 ч.ложки измельченных плодов шиповника.

Чаем называют также различные оздоравливающие отвары, придающие бодрость, оживляющие организм - в общем, выполняющие все те функции, которые приписываются и собственно чаю.

В качестве заварки можно использовать лекарственные растения и их смеси: листья и плоды мяты, мелиссы, душицы, чабреца, ли-

стья земляники, брусники, ежевики, костяники, морошки, кипрея, крапивы, смородины, малины, черники, шиповника и т.д.

Все эти ингредиенты используются в том числе в смеси с чаем и завариваются так же. Чай же из сушеных ягод лучше заваривать заблаговременно в термосе или сушеные ягоды залить кипятком, дать как следует настояться, довести до кипения, снять с огня, добавить листья, дать еще настояться 10 минут и подавать на стол.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

Продукты: 4 ч.ложки сухого чая, 4 стакана воды, сахар, сливки.

В вымытый и подготовленный чайник положить чай, прикрыть крышкой и подержать на пару. Через 5 минут налить немного кипятка (так, чтобы только покрыть чай), еще через 5 минут долить чайник кипятком, разлить в чашки и подавать со сливками.



Чай из шиповника и ромашки

5 частей плодов шиповника, 1 часть
листьев черной смородины.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой (на одну-две столовые ложки плодов один стакан воды), довести до кипения и кипятить 3-5 минут. В фарфоровый или эмалированный чайник положить сушеные листья смородины и заварить их отваром шиповника. Дать чаю настояться 10-15 минут.

с улыбкой

Приходите жик к сове-гари
шивает.
Скажи сова,
правая лапа
А если вонючая
это ботинок
А если спит
это к богу
А если лезет
слушай
баню сходит

с грядки - на стол

СОЛИМ И МАРИНУЕМ ПОМИДОРЧИКИ!

Праздничные помидоры

Твердые помидоры нарезать на 2-4 части (если крупные). В качестве приправы использовать молодые петрушку, укроп, чеснок. Желатин замочить на 30 минут до того, как влить в рассол.

Рассол: на 1 л воды - 1,5 ст. ложки соли, 4 ст. ложки песка. Когда он закипит, влить размоченный желатин, добавить 1 ст. ложку уксуса. Горячим рассолом залить помидоры, сверху положить специи и стерилизовать 3-литровую банку 10-15 минут. Закатать.

Томаты в желе

Мытые сухие помидоры нужно разрезать дольками на четыре части каждую и уложить в трехлитровую банку. Причем так: слой помидоров, затем слой укропа и мелко нарезанного чеснока и т.д. Желатин (25 г) положить в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Все это оставить примерно на час. Когда он разбухнет, вылить содержимое банки в кастрюльку. Туда же - 6-8 горошин перца, 2-3 лавровых листа, две спичечные коробки без вер-

ха соли, столько же сахара, все это довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Рассолом потихоньку залить помидоры. Затем простерилизовать банку 20-30 минут вместе с содержимым и закатать. А еще удобнее сразу эту порцию разложить в небольшие банки: литровые или шестисотграммовые. Так легче томаты хранить.

Помидоры + морковь

На дно стерилизованной 3-литровой банки положить листья хрена, черной смородины, можно и укроп. Затем уложить помидоры и штук пять «тупоносых» морковок, порезанных на четыре части вдоль. Залить помидоры и морковь кипятком. Через несколько минут слить воду и тут же залить горячим рассолом. Готовят

его так: на 3 л воды - 3 ст. ложки с горкой соли и 3 ст. ложки сахара. Сразу закатайте. А можно закрыть банку полиэтиленовой крышкой.

Помидоры + огурцы

На дно трехлитровой банки положить листья хрена, черной смородины, обязательно укроп. Затем вперемешку - огурцы и помидоры. Пересыпьте их ягодками красной смородины или брусники. Залейте на несколько минут кипятком

без рассола, затем слейте и тонкой струей налейте горячий рассол. Чтобы приготовить его, надо вскипятить 3 л воды с 3 ст. ложками соли, 3 ст. ложками сахара и ягодами красной сморо-

добрые советы

- Не спешите выливать овощные рассолы и маринады - в них хорошо отваривать рыбу, использовать для борщей, солянок и соусов.
- Если при чистке овощей руки окрасились, опустите их на 5 мин. в горячую воду с уксусом или протрите яблочной кожурой.
- Если банки с домашними консервами хранятся в помещении с высокой влажностью, нужно смазать металлические крышки техническим вазелином или иным жиром.

дины (1 стакан). Отваренные ягоды удалите. Банки закатайте.



Соленые помидоры

Положите в банку 4-5 долек чеснока, укроп, хрен. Уложите аккуратно в 2 ряда помидоры. Потом слой протертой моркови (ее требуется 3 штуки). Следующий слой - 3 листа черной смородины, 3 листа вишни. Далее один или два ряда помидоров, опять протертая морковь (3-4 штуки), сверху 2-3 листа смородины и вишни, 2 зонтика укропа. Залейте холодным рассолом. На 1,2 л воды положите 2 спичечных коробка соли. Все. Теперь помидоры отправляйте в погреб. Так же можно солить огурцы, только без моркови.

Свежие помидоры на зиму

В чистую прожаренную на солнце банку уложите вымытые и просушенные помидоры (не слишком спелые). Влейте в банку 2 ст. ложки спирта, подожгите, резко встряхните несколько раз. Закройте стерилизованной крышкой.

кипящим рассолом (на 1,5 л воды - 1 ст. ложка соли, 100 г песка). Добавьте столовую ложку 9%-ного уксуса. Закатайте и поставьте на сутки под «шубу». Помидоры не расползаются, хоть ножом режь.

Помидоры в яблочном соке

В приготовленные банки уложить помидоры, проколов их в местах крепления плодоножек спичкой. Помидоры залить кипятком, подержать 5 минут. Потом залить яблочным соком, прокипяченным с солью. На 1 л сока - 1 ст. ложка с верхом соли. На 3-литровую банку потребует-ся чуть больше литра раствора.

Помидоры дольками

Помидоры, тугие красные или бурые, нарезать дольками. На дно литровой стерилизованной банки положить нарезанный зеленый укроп, 3-4 дольки мелко порезанного чеснока. Сверху уложить помидоры и залить маринадом. За-

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Сок красной смородины можно использовать при консервировании помидоров. Кисти спелых ягод кладут в дуршлаг и несколько раз промывают их холодной водой. Не вынимая из дуршлага, опускают на 3-4 сек. в кипящую воду. Из размягченных ягод выжимают сок, домашний их используют для приготовления рассолов.

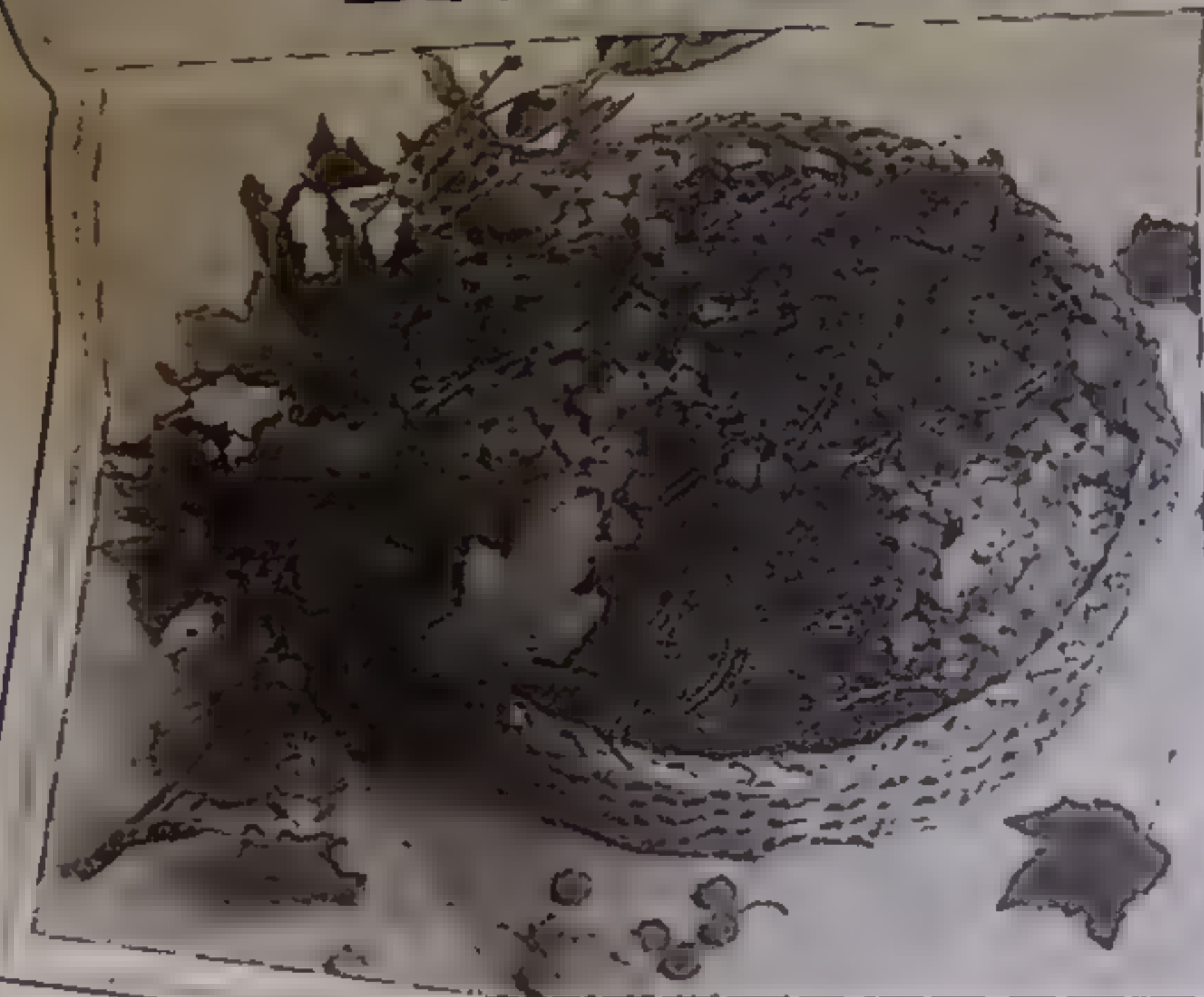
кастрюльку. Туда же - 6-8 горошин перца, 2-3 лавровых листа, горячим раствором спичечные коробки без вер-

дины (1 стакан). Отваренные ягоды удалите. Банки закатайте.

помидоры отправляйте в погреб. Так же можно солить огурцы, только без моркови.

прокипяченным с солью. На 1 л сока - 1 ст. ложка с верхом соли. На 3-литровую банку потребуются чуть больше литра раствора.

БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ



Сок красной смородины можно использовать при консервировании помидоров. Кисти спелых ягод кладут в дуршлаг и несколько раз промывают их холодной водой. Не вынимая из дуршлага, опускают на 3-4 сек. в кипящую воду. Из размягченных ягод выжимают сок, помещая их небольшими порциями в новую эластичную ткань, и затем, не нагревая сока, разливают его в литровые банки. Закрыв полиэтиленовыми крышками, банки ставят на верхнюю полку холодильника. Сок смородины добавляем в маринад - 1/2 стакана на трехлитровую банку. Зимой такой маринад не выливают, а пьют. Ведь это - настой полезных растений - укропа, любистока, петрушки, листьев смородины, вишни и др. и сок смородины. Соли много не кладут (на 3 л банку - столовую ложку с верхом). Хранятся консервы при комнатной температуре.

Свежие помидоры на зиму

В чистую прожаренную на солнце банку уложите вымытые и просушенные помидоры (не слишком спелые). Влейте в банку 2 ст. ложки спирта, подожгите, резко встряхните несколько раз. Закройте стерилизованной крышкой.

Помидоры порубить, положить побольше соли и чеснока, немного репчатого лука, молотого черного перца. В эту массу положить вымытые некрупные помидоры, залить все растительным маслом, закрыть капроновыми крышками. Поставить на холод.

Помидоры пикантные

Помидоры заложите в банку без специй. На них - 1 ст. ложку с горкой измельченного чеснока. Залейте

Помидоры дольками

Помидоры, тугие красные или бурые, нарезать дольками. На дно литровой стерилизованной банки положить нарезанный зеленый укроп, 3-4 дольки мелко порезанного чеснока. Сверху уложить помидоры и залить маринадом. Как приготовить маринад? На 1 л воды - 2 ст. ложки с горкой песка и 2 ст. ложки без горки соли, 4-6 горошин черного перца, 2 лавровых листа. Все это вскипятить, обязательно процедить и залить помидоры. Стерилизовать на паровой бане 10 минут. Закатать. Хранить при комнатной температуре.

В подборке использованы материалы

«Очень вкусной пятницы». Фото из «Энциклопедии домашних заготовок».

Хозяйке на заметку

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

В кулинарии и консервировании продуктов пряности и приправы используют для улучшения вкуса и аромата. Особенно часто употребляют лук, чеснок, горчицу, хрен, укроп, петрушку, сельдерей, анис, тмин, перец, лавровый лист. Реже используют оливки, маслины, каперсы, черемшу, кервель, чабер, шалфей, базилик.

В применении пряностей следует соблюдать меру, чтобы не изменился вкус основных продуктов.

Пряности легко воспринимают посторонние запахи, поэтому их не следует хранить вместе с остропахнущими продуктами.

Перец

Различают несколько видов перца: черный, белый, красный (стручковый), душистый.

Черный и белый перец отличаются друг от друга не только цветом и остротой вкуса, но и резкостью запаха. Вкус белого перца менее острый, аромат более тонкий.

Перец выпускается целыми зернами (горошком) и молотым (в порошке). Молотый перец при длительном хранении теряет часть аромата, поэтому лучше хранить перец горошком и размалывать его по мере надобности.

Перец добавляют незадолго до окончания приготовления блюда. Используют в маринадах и многих блюдах из мяса, рыбы и овощей.

Красный стручковый перец имеет жгучий вкус и очень богат витамином С. Высушенные и молотые стручки красного перца по остроте напоминают черный, но не имеют аромата, поэтому лучше применять его в сочетании с другими пряностями.

Перец душистый несколько крупнее черного, имеет темно-коричневую окраску. В отличие от черного обладает более сильным пряным ароматом и меньшей жгучестью. Душистый перец служит приправой к супам, блюдам из мяса, дичи, соусам и т.п.

Петрушка

Петрушка - хорошо известное растение. Различают листовую и корневую петрушку.

Душистую зелень кладут в салаты, окрошки и многие другие блюда. Корень петрушки в свежем и сушеном виде используют в различных супах и вторых блюдах.

Зелень и коренья петрушки - неременный атрибут солений и маринадов.

Сельдерей

Из всех белых кореньев корень сельдерея самый ароматный и самый нежный. Используют как ароматическую приправу и ценный салатный овощ корень и листья.

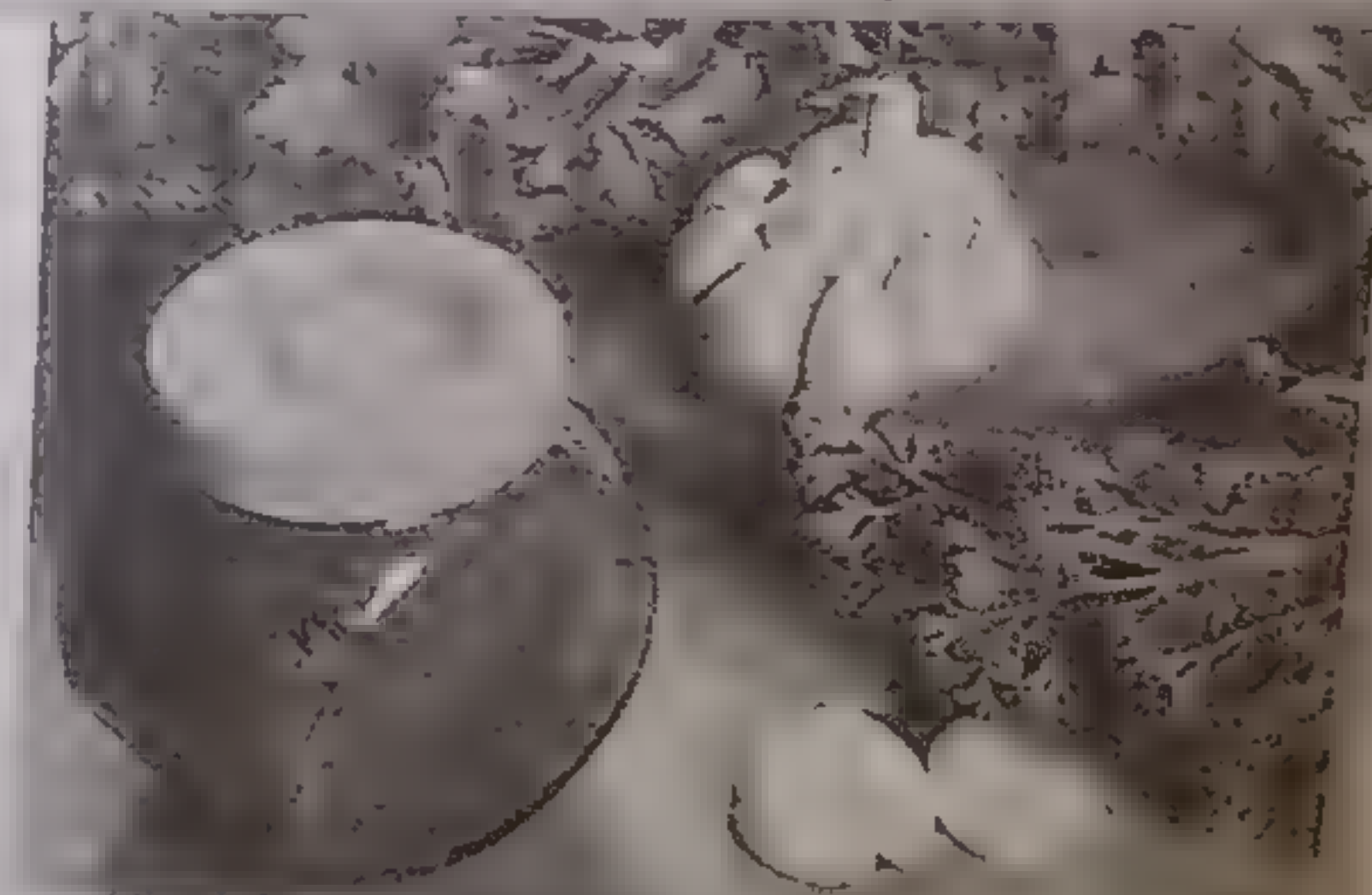
Сельдерей украшает и витаминизирует блюда.

Тмин

Как пряность используют его семена, имеющие жгучий, горьковато-пряный вкус, напоминающий вкус аниса. Применяется главным образом в хлебопечении, а также в соленьях, салатах и некоторых других блюдах.

Укроп

Укроп - хорошо известное и популярное в кулинарии растение. Употребляется в свежем виде, а также сушится для последующего использования. В соленьях, квашени-



ях и маринадах применяют укроп в стадии цветения.

Горчица

Известно несколько видов горчицы. Из семян горчицы получают масло, а из молотого жмыха изготавливают столовую горчицу - острую, весьма распространенную приправу.

Семена и порошок горчицы - хороший консервант для засолки и маринования овощей.

Чеснок

Прекрасная приправа при солении и мариновании. Следует помнить, что его закладывают в самом конце приготовления того или иного блюда.

Там, где горы и вино, не может не быть легенд. Поскольку в Абрау-Дюрсо есть и то и другое, то и легенда есть. Про то, как красавица Абрау, дочь местного богача, полюбила бедного, но честного, доброго и благородного пастушка Дюрсо. Но жестокие родители Абрау препятствовали любви, да и родители Дюрсо были не в восторге от будущей невестки. Эта история влюбленных была бы очень похожей на историю Ромео и Джульетты, если бы не вмешалось всеильное действующее лицо: разгневанный Аллах низверг весь аул за прошлые и настоящие преступления под землю и создал на его месте озеро кристальной чистоты. Спаслась только красавица Абрау. Вернувшись вечером

Дюрсо подумал, что погибла и его возлюбленная, и с криком «Мы всегда и везде будем вместе!» бросился в озеро. Не успевшая остановить его Абрау тихо повторила слова Дюрсо и последовала за ним... С тех пор их имена навсегда соединились в одно - Абрау-Дюрсо.

солнце в стакане

ЛЕГЕНДЫ АБРАУ-ДЮРСО

Уникально место на Северном Кавказе - живописный уголок около Новороссийска. Это поселок Абрау и

Дюрсо. Здесь все неповторимо - горы, лесной воздух, море и, конечно же, прекрасное голубое озеро.

Продолжение легенды

Красивая, конечно, легенда, но вина Абрау-Дюрсо заслуживают еще более замечательных легенд. Например, как русский царь мечтал к русской водке иметь свое, исконно русское шампанское. И, объездив все свои владения, не нашел лучшего места, чем окрестности Новороссийска. Создал имение, посадил виноград, послал гонцов за границу учиться шампанскому искусству. Но французы хранили секрет как зеницу ока, а всякому пытавшемуся его украсть рубили буйную головушку. И пришлось царю выписывать из Франции мастеров, которые сделали-таки в Абрау-Дюрсо шампанское. Да еще какое - царь с тех пор на французское и смотреть не хотел. Но секрета мастера не раскрыли. А когда пришли большевики, французы бежали. И комиссары в кожанках гнались за ними, пока не поубивали всех, кроме последнего, главного старика-шампаниста. Окружили его на краю ущелья и,

грозя маузерами, стали требовать открыть секрет, чтобы у диктатуры пролетариата было свое, революционное шампанское. Но гордый старик лишь усмехнулся, выпил со своими преследователями бокал шампанского собственного изготовления и... бросился с обрыва вниз - в пенные воды то ли реки Абрау, то ли озера Дюрсо. Красиво, правда? Жаль только, что не совсем правдиво. Потому что старик с обрыва бросился гораздо раньше, и в Шотландии. И в могилу унес секрет не французского шампанского, а верескового меда. А французские шампанисты благополучно уехали из Абрау-Дюрсо, не дожидаясь комиссаров и не раскрывая секрета. Но в остальном - чистая правда. Именно в Абрау-Дюрсо и именно французами в конце прошлого века было создано первое в России шампанское вино. Глубоко под землей были построены пять тоннелей по сто метров каждый. В 1896 году в них заложи-

ли первые 16 тысяч бутылок вина для шампанизации. Этим было положено начало развитию шампанского производства в России.

Разгаданный секрет

А дальше легенда продолжается. Потому что только в легендах всего за четыре года можно разгадать секрет, который триста лет хранился за каменными стенами. Но так все и было, и уже в 1921 году заложили в Абрау-Дюрсо первую партию нашего шампанского, без всякой французской помощи. И тут уж в пору сочинить легенду про то, как ударил изпод земли в Абрау-Дюрсо источник пенного благородного вина, да так и потек, пьяня и зачаровывая всех, однажды отведавших его. Только текла эта река до поры до времени все больше за границу да на столы высших советских руководителей. Увенчалась река 70 международными медалями, из которых 27 золотых, Гран-при, не раз превосходила на всемирных

дегустациях знаменитую «Вдову Клико» и другие французские сорта (французы оказались вторыми - впервые за триста лет!)

Ручеек к каждому столу

Теперь шампанское Абрау-Дюрсо можно найти и в наших магазинах. Оно, конечно, дорогое, но на торжественный случай потратиться можно. Шампанские и игристые вина «Абрау-Дюрсо» узнать можно с первого взгляда: горлышко затянато не фольгой, а золотистой пленкой, в верхней части - просечки, чтобы можно было убедиться: пробка настоящая, натуральная, а не пластиковая. По периметру этикетки - золотое тиснение, золотом же горит товарный знак «Агрофирма «Абрау-Дюрсо». Нет ни у кого больше такой технологии упаковки и печати этикеток (на это производители обращает столько внимания, потому что слишком много желающих подделывать божественный напиток). А уж такой культуры и технологии виноделия нет и подавно. Готовится лучшее детище виноделов Абрау-Дюрсо классическим бутылочным способом с законченным циклом - от виноградной грозди до бутылки. Правда, технология розлива, упаковки и печати этикеток нам до сих пор недоступна - все исполняется на зарубежной технике. Зато высокое качество содержимого гарантируют столетняя история марки и сегодняшние мастера - виноградари, дегоржеры, ремюры и, естественно, шампанисты.

Так что главная легенда Абрау-Дюрсо - внутри каждой бутылки.

© «Добрые советы».

рецепты от звезды

из истории еды

СКП - КЕМИНА И СПАСИТЕЛЯ

рецепты от звезды

от Людмилы
Зайцевой**БОРЩ
ПО-КУБАНСКИ
С ПАМПУШКАМИ**

Необходимо: 0,5 кг говядины, 0,5 кг свинины, подсолнечное масло, 5-7 крупных спелых помидоров, 5 средних картофелин, 1 крупная морковь, средних размеров свекла, капуста белокочанная, небольшой кусочек сала, чеснок, зелень, соль по вкусу.

Для пампушек: дрожжевое тесто, чеснок, соль, подсолнечное масло.

В бульон, приготовленный из говядины и свинины, положить крупно нарезанные помидоры и картошку (одну положить целиком). Морковь и свеклу натереть на терке и, слегка обжарив на подсолнечном масле, также поместить в бульон. Перед тем как положить капусту, выловить помидоры, отделить от шкурки и, растерев мякоть, положить обратно в борщ. Капусту мелко порубить, положить в бульон и довести до кипения. Затем добавить предварительно растерый кусочек сала с чесноком и солью, а также мелко нарезанную зелень. Дать настояться.

Пампушки готовятся так: тесто раскатывается, режется на небольшие продолговатые кусочки, которые плотными рядами укладываются на противень. Выпекаются пампушки на подсолнечном масле в духовке, после чего обмакиваются в чеснок, перетертый с солью и небольшим количеством подсолнечного масла, укладываются в кастрюльку, хорошенько встряхиваются и подаются к столу с горячим борщом.

сары в кожанках тнались за ними, пока не поубивали всех, кроме последнего, главного старика-шампаниста. Окружили его на краю ущелья и,

боко под землей были построены пять тоннелей по сто метров каждый. В 1896 году в них заложи-

ших советских руководителей. Увенчалась река 70 международными медалями, из которых 27 золотых, Гранпри, не раз превосходила на всемирных

из истории еды

СУП - УБИЙЦА И СПАСИТЕЛЬ**Из шкуры мамонта -
в изящную тарелку**

Кто сварил первый на Земле суп? Ученые считают, что это кулинарное открытие совершили даже не люди, а их древние соседи-неандертальцы. Среди неандертальских останков часто находили кости беззубых стариков. Это говорит о том, что неандертальцы умели готовить пищу, чтобы содержать старых и больных соплеменников. По предположениям ученых, неандертальцы варили мясной бульон в кожаном мешке и потом кормили супчиком своих беззубых.

Цивилизации вымирали вместе со своими меню, и скоро суп надолго поселился в чашке бедняка. Ведь в средние века господа должны были есть фрукты и «нежные» овощи, а варить похлебку из картошки, лука и капусты положено было только их подданным.

С приездом в Европу американских фасоли, перца, тыквы, кабачков и помидоров суп «разбогател». Но только в конце XVIII века он наконец появился в лучших европейских домах. И с тех пор уже не покидает своего почетного места на столе.

Суп-убийца и суп-спаситель

Но даже такой полезный, сытный и мирный продукт в руках злого и жадного человека не раз становился орудием убийства.

...В 1925 году болгарский король Борис III чуть не умер, когда ему подали суп с тифозными микробами. Болезнь короля вызвала очередные волнения на Балканах - и все это из-за одной тарелки!

...Поздним мартовским вечером 1902 года неподалеку от железнодорожной станции Йошу в Токио нашли тело 11-лет-



Знаменитого Аль Капоне чуть не отравили супчиком...

него мальчика. Ребенок был задушен, а его левая ягодица срезана острым ножом. В число подозреваемых попал Ногучи Осабуро, студент, исключенный из университета. Его учитель и будущий отчим, поэт Ногучи Нейсай, страдал от лепры, а Осабуро знал старинный корейский рецепт от этой болезни: суп из ягодицы мальчика... Позже пойманный Осабуро был казнен за совершение нескольких убийств.

Самый знаменитый гангстер Америки Аль Капоне однажды тоже чуть не пал жертвой супа. В 1923 году его конкурент Айелос предложил шеф-повару ресторана, в котором питался гангстер, 35 тысяч долларов за то, чтобы тот приправил суп синиль-

ной кислотой. Повар согласился помочь, а потом рассказал обо всем Капоне.

Через несколько лет удачливый Капоне основал в Чикаго первую передвижную кухню и каждый день выкладывал из своего кармана по 350 долларов, чтобы накормить 3 тысячи безработных. Чем? Ну конечно, супом!

Суп всегда спасал от голода бедняков и путешественников. В 1772 г., стремясь запастись едой для 3-летнего кругосветного вояжа, капитан Джеймс Кук изобрел «переносный суп». «Кирпичи» супа-концентрата были получены после долгого кипячения и упаривания мяса и в растворенном виде напоминали клей. Матросов, которые отказывались есть «эту гадость», нещадно порол. Один из образчиков твердого супа находился в Национальном музее мореплавателя Гринвича. Говорят, что сэр Джек Драммонд, известный английский ученый-биохимик, в 30-е годы прошлого века пробовал кусочек концентрата и уверял, что супчик «вполне пригоден для еды».

А однажды суп стал спасением для целого города! При этом минуя желудки. В начале XVII века Женева боролась за свою независимость от графов Савойских. Когда солдаты Шарля Эммануэля I Савойского ночью 11 декабря 1602 года попытались захватить город, отважная хозяйка маленькой гостиницы «Имени королевы-матери» вылила на голову одного из них горшок фасолевого супа. После чего, видимо, вдохновленные супом горожане триумфально победили захватчиков.

Это кулинарное событие запечатлено на картинах, вставленных в окна до сих пор сохранившейся гостиницы, и каждый год отмечается тем, что в ней подают шоколадный суп с марципановыми фасолинами.

желудочные приамбасы

Одним пирогом накормили 1500 человек

Карелия, возможно, совсем скоро засветится в списке кулинарных достижений Книги рекордов Гиннеса.

В рамках I международного рыбного фестиваля «Калакунда» местные кулинары испекли огромный рыбный пирог площадью 13 квадратных метров. Над изготовлением его несколько дней работали 20 человек. Среди них: художники, технологи, кондитеры и даже плотники, которые сколотили для него уникальную подставку.

Чудо-пирог выполнен в форме огромной рыбы. Выпекали его фрагментами, которые по специальной технологии соединялись в единое целое. Всего на изготовление пирога ушло около 200 кг рыбы и 10 кг муки. Перед жителями Карелии и ее гостями он предстал на центральной площади Петрозаводска.

После того как рыбак измерили, им накормили полторы тысячи человек.

Таких больших рыбных пирогов в мире еще никто не выпекал. К сожалению, представители Книги рекордов Гиннеса на фестиваль приехать не смогли. Но все же шанс попасть в нее есть. Для этого необходимо снять гигантский рыбак на видео и провести его замеры, после чего отправить все документы в центральный офис Книги рекордов Гиннеса. Если все сложится удачно, то о кулинарных мастерах Карелии узнает весь мир.

По материалам
«Комсомольской правды».

на заметку гостю



Вот это рассылка!

И вот он, миг желанной встречи,
В кругу подруг, в кругу друзей,
Когда звучат заздоровно речи,
И души, вспыхнув, словно свечи,
Друг другу ближе и родней!
И глядя в лица всем вокруг,
Я поднимаю чарку эту -
За столь приятный сердцу круг.

наш конкурс продолжается

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО

Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Соляночка!»
Газета ваша мне ну очень нравится. Рецепты в ней не очень дорогих требуют продуктов и вкусные. Я попробовала сделать макароны под соусом. Они у меня прекрасно получились. И я решила послать вам свои рецепты.

О.МАЛОЗЕМОВА, г.Кемерово.

Салат «Нарцис»

Нужно взять: 4 яйца, плавленый сырок - 1 шт., репчатый лук, крабовые палочки, мороженое сливочное масло, майонез, яблоко (по вкусу).

Яйца отварить, отделить белки от желтков. Все продукты укладываем слоями. 1-й слой (нижний) - белки, 2-й слой - натертый на крупной терке сырок, 3-й слой - мороженое сливочное масло, 4-й слой - мелко нарезанный лук (смазать майонезом), 5-й слой - яблоко (по вкусу) или же крабовые палочки (смазать майонезом).

Перед подачей на стол салат посыпать желтками.

Мясной рулет с грибами

700 или 800 г мясного фарша, 2 яйца (сырых), 3 луковицы, 300 г

вареных грибов (50 г - сушеных), 100 г сыра, соль, перец (по вкусу).

Мясной фарш посолить, поперчить, разбить в него 2 яйца и хорошенько вымесить.

Взять лоскут марли, смочить его водой и разложить на столе. Распределить на нем слой фарша в виде прямоугольника, толщиной примерно 1 см. Посыпать мелко рубленым луком, затем - грибами (если сухие - их надо вымочить). Прикрыть слой грибов тонкими ломтиками сыра. После этого с помощью марли сворачиваем подготовленные продукты рулетом. Обвязать, не снимая марли, ниткой. Завернуть рулет в фольгу и выпекать в умеренно нагретой духовке около часа. Подать холодным (снять марлю, фольгу, нитки!).

Торт «Праздничное настроение»

Нужно взять для теста 1 пачку маргарина, 1 яйцо, 2 ст.муки, 1/2 ч.л. лимонной кислоты, 0,5 ст.воды, 1/2 ч.л.соли.

На стол просеиваем муку и рубим ее с маргарином. В воде смешиваем яйцо, соль, лимонную кислоту и выливаем полученную смесь в масляную крошку. Замешиваем плотное тесто. Делим его на семь частей, скатываем из теста шарики, заворачиваем каждый в полиэтилен и ставим в холодильник. Затем раскатываем тонкими пластами, по одному выпекаем в разогретой духовке до 200 град. Когда остынут, смазываем любым кремом, можно сгущенкой, складываем один на другой и оставляем на несколько часов до пропитки.

Приятного аппетита!

Здравствуй, «Соляночка»

Уважаемая редакция, посылаю на конкурс рецепт сладкого блюда

Дорогая редакция! Я люблю готовить блюда, которые требуют немного времени и денег

Безголовый поросёнок

Блюдо должно быть не только вкусным, но и красивым. А что делать, если посетители заказали поросенка целиком, а у того куда-то исчезла голова? Надо искать другую.

Как-то раз нам заказали поросенка. На всякий случай мы купили двух - вдруг кому-то еще захочется. Приготовили обоих. Сначала подали одного, вскоре поступил заказ и на второго. И тут выясняется, что наш повар-грек, обожавший поросенка, уже употребил эту часть поросенка. Мы посылаем нашего повара вечно куда-то спешащего за головой. И он привез голову уряка! А у нас поросенок был и получается, что поросенок будет чуть

эдак. А выходит все равно - чудище заморское, а не поросенок. Времени искать другую голову уже нет - посетители заждались. Несем... За столом при виде такого поросенка - немая сцена. Это, что, говорят, за мутант?! Мы им объясняем, что это наша новая кулинарная находка. Посетители смеются и говорят - «да у него только клыков не хватает». Но съели этого «мутанта» все равно с удовольствием.

Байку рассказал шеф-повар

ВЕСЕЛЫЙ ПОРОСЕНОК

Блюдо должно быть не только вкусным, но и красивым. А что делать, если посетители заказали поросенка целиком, а у того куда-то исчезла голова? Надо искать другую.

Как-то раз нам заказали поросенка. На всякий случай мы купили двух - вдруг кому-то еще захочется. Приготовили обоих. Сначала подали одного, вскоре поступил заказ и на второго. И тут выясняется, что наш повар-грек, обожавший поросенка, уже употребил эту часть тела в пищу. Мы посылаем нашего молодого, вечно куда-то спешащего снабженца за головой. И он привез огромную голову хрюка! А у нас поросенок маленький и получается, что его «новая» голова будет чуть ли не в два раза больше туловища. Украшали мы блюдо долго - и так, и

зadak. А выходит все равно - чудище заморское, а не поросенок. Времени искать другую голову уже нет - посетители заждались. Несем... За столом при виде такого поросенка - немая сцена. Это, что, говорят, за мутант?! Мы им объясняем, что это наша новая кулинарная находка. Посетители смеются и говорят - «да у него только клыков не хватает». Но съели этого «мутанта» все равно с удовольствием.

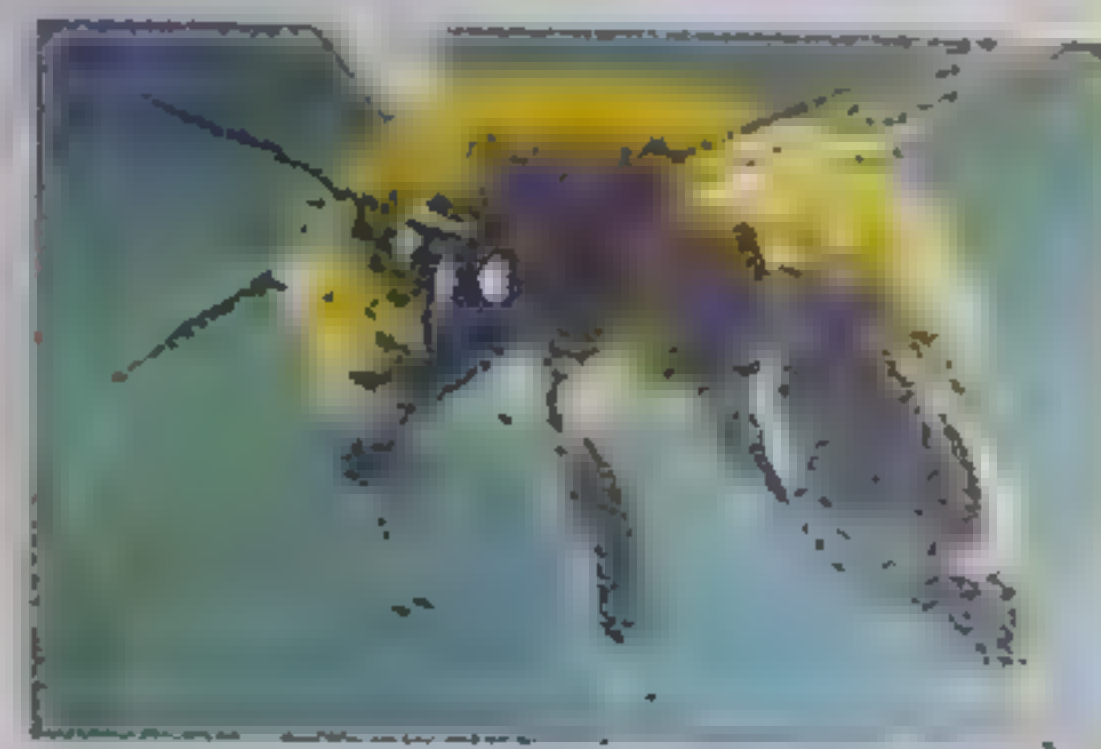
Байку рассказал шеф-повар бара «Красный лев» Петров Андрей.

Пьян как пчела

Американские ученые пришли к выводу, что пчелы - незаменимые помощники в борьбе с пьянством.

Алкоголь действует на них практически так же, как на человека. Стоит пчелам слегка клюнуть, как у них меняется координация движений, притупляются реакции, а некоторые могут и вообще откинуть крылышки. Пчелы оказались жуткими пропойцами, не гнушающимися даже этилового спирта. Полосатым алкоголикам ученые дали препарат антабус, который вызывает стойкое отвращение к спиртному, и пагубную зависимость у насекомых как рукой сняло. Выяснилось, что пчелы - благодарный объект для экспериментов с антиалкогольными препаратами.

Если эксперименты выйдут на глобальный уровень, может возникнуть необходимость в организации пчелиного вытрезвителя. Когда имеешь дело с пьющими существами, надо быть готовым к любым неожиданностям.



Вышел в свет очередной номер газеты

Самобранка

посвященный летним заготовкам

Из него вы узнаете:

- как приготовить ароматную соль для заготовок;

- как зимой удивить друзей оригинальным блюдом из маринованных яблок и десертом из груши;

что такое грибной порошок и почему он лучше сушеных грибов.

А также многое другое!

Не пропал чтоб урожай, «Самобранку» покупай!

ваем слоями: 1-й слой (нижний) - белки, 2-й слой - натертый на крупной терке сырок, 3-й слой - мороженое сливочное масло, 4-й слой - мелко нарезанный лук (смазать майонезом), 5-й слой - яблоко (по вкусу) или же крабовые палочки (смазать майонезом).

Перед подачей на стол салат посыпать желтками.

Мясной рулет с грибами

700 или 800 г мясного фарша, 2 яйца (сырых), 3 луковицы, 300 г

прямоугольника, толщиной примерно 1 см. Посыпать мелко рубленым луком, затем - грибами (если сухие - их надо вымочить). Прикрыть слой грибов тонкими ломтиками сыра. После этого с помощью марли сворачиваем подготовленные продукты рулетом. Обвязать, не снимая марли, ниткой. Завернуть рулет в фольгу и выпекать в умеренно нагретой духовке около часа. Подать холодным (снять марлю, фольгу, нитки!).

лище, 300 г сливочного масла, 1 яйцо, 300 г майонеза. Смешиваем полученную смесь в масляную крошку. Замешиваем плотное тесто. Делим его на семь частей, скатываем из теста шарики, заворачиваем каждый в полиэтилен и кладем на 30 мин в холодильник. Затем раскатываем тонкими пластами, по одному выпекаем в разогретой духовке до 200 град. Когда остынут, смазываем любимым кремом, можно сгущенкой, складываем один на другой и оставляем на несколько часов до пропитки. Приятного аппетита!

Уважаемая редакция, посылаю на конкурс рецепт сладкого блюда.

Т.П.ЕЛИЗАРОВА, с.Деяново Нижегородской обл.
Сахарная звезда с начинкой

На 12 порций: 4 яйца, соль, 125 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 100 г муки, разрыхлитель, какао, 8 г желатина, 500 мл сливок, лимонная цедра, апельсиновый ликер, апельсиновый мармелад, 75 г шоколадной глазури, 1 апельсин.

Нагреть духовку до 180 градусов. Взбить желтки с 3 ст.ложками воды, солью, 80 г сахара и 1 пакетиком ванильного сахара. Соединить со взбитыми белками, мукой, разрыхлителем и какао.

Положить в форму и печь 25 минут.

Остудить и разрезать горизонтально.

Сливки взбить с 1 пакетиком ванильного сахара, добавить цедру и ликер. Ввести желатин. Остудить.

Мармелад намазать на нижний бисквит, положить на него 1/3 сливок. Накрывать вторым коржом и покрыть сливками. Поставить в холодильник.

Украсить тертой глазурью, какао и дольками апельсина.

Дорогая редакция! Я люблю готовить блюда, которые требуют немного времени и получаются вкусными. Некоторыми из них я хочу поделиться с читателями вашей замечательной газеты.

Л.ЛЕВИТСКАЯ, г. Кстово Нижегородской обл.

Горбуша в масле

Вскипятить рассол: 0,5 л воды, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахарного песка, специи (лавровый лист, перец горошком просто и душистый, гвоздика).

1 кг мороженой красной рыбы (горбуша, кета, семга и т.д.) освободить от костей и разрезать на куски толщиной приблизительно 0,5 см. Подготовленную рыбу положить в остывший рассол и оставить стоять 3 часа. После этого рыбу откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Рыбу переложить в стеклянную посуду, поливая слоями растительным маслом. Хранить в холодильнике.

Балык из зубатки

(Из расчета на 1 кг рыбы.) Смесь, состоящая из двух столовых ложек соли и двух столовых ложек сахарного песка, натереть рыбу и завернуть ее в белую х/б ткань, туго перевязав нитками. Рыбу в судке поставить на 1,5 недели в холодильник (в судке будет появляться вода - ее нужно будет выливать). Через 4 дня на рыбу положить небольшой груз. Получается очень вкусный деликатес.

Грудника «копченая»

Средние куски грудники обложить вымытыми луковыми перьями и залить рассолом. Поставить на огонь и варить 8-10 мин после закипания. Снять с огня и настаивать сутки. После чего слегка натереть красным перцем и чесноком и положить в морозильник.

Рассол: на 1 л воды 3 полные столовые ложки соли, по 1 десертной ложке красного и черного молотого перца, 2-3 головки раздавленного чеснока.

Здравствуй, «Соляночка». Посылаю свой рецепт. Надеюсь, что он вам понравится.

Т.М.ФИЛИПОВА, г.Копейск Челябинской обл.

Запеканка из вишни

Вишни - 500 г, черствый белый хлеб - 400 г, молоко - 500 г, маргарин - 100 г, яйцо - 2 шт., сахар - 100 г, корица, панировочные сухари.

Белый хлеб без корок нужно нарезать маленькими кусочками, заливают все кипящим молоком. Затем смешивают 60 г размягченного маргарина, 60 г сахара, желтки и корицу. Добавляют остывший замоченный хлеб и белки, взбитые в крепкую пену. Вишни моют, удаляют косточки. Форму для запекания смазывают маргарином, посыпают панировочными сухарями, выкладывают в нее слоями хлебную массу и вишни. Нижний и верхний слой - хлебные. Оставшийся сахар перемешивают с корицей и кладут кусочки маргарина. Приготовленной смесью смазывают верх запеканки. Запекают при средней температуре около 45 минут. Подают с фруктовым соком.

ВСЕМ, КТО НЕ УСПЕЛ ПОДПИСАТЬСЯ, НАПОМИНАЕМ: ПОДПИСКА НА 2002 ГОД ПРОДОЛЖАЕТСЯ! ВАС ЖДУТ НА ПОЧТЕ

СОЛЯНОЧКА

Главный редактор
С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (8312)32-75-86

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых информационных
21.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ №77-11661

Учредитель
ООО «Слог»
Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

Подписано в печать 25.07.2002 г.
в 17.00 (по графику - в 17.00)
Тираж 64654 Заказ № 7014
Цена договорная
Отпечатано
в типографии ЗАО «ОГФ Н.Н.»,
603600, Н.Новгород,
ул. Литвинова, д. 74

«Жизнь дается человеку один раз, и нужно прожить ее так,
чтобы не ошибиться в рецептах».

Венедикт ЕРОФЕЕВ

Соляночка

Газета для тех,

№19(20)

2002 г

кто умеет готовить или хочет этому научиться

**Паштет
печеночный
от Солохи**

Стр. 2

**Щи
суточные:
чем больше
варишь,
тем вкуснее**

Стр. 3

**Курица
по-испански
от Вероники
Кастро**

**рецепт
на первую полосу
Сало соленое**

...ла, 1 литр воды, 1 стакан соли.
...сало и варить его 20 минут пос-
...нимаем из рассола и кла-
...кальку, и еще го-
...1 ч. ложка
...сало

**Зима уж близится,
а мяса с салом
ещё нет**

тем вкуснее

Стр. 3

Курица

по-испански

от Вероники

Кастро

Стр. 7

За

столом

с Лениным

Стр. 7

рецепт на первую полосу

Суперрыба из духовки

Конечно, проще всего рыбу пожарить. Но если запечь ее в духовке, украсив всеми любимыми специями, и сделать это с умом, твоих гостей за уши не оттащишь от роскошного блюда!

400 г филе свежей или замороженной рыбы, пучок свежего или замороженного базилика, 2 помидора, кусок сыра, 1 банка анчоусов (по возможности), 2 больших зубца чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Сначала разогрей духовку до 250°.

Сними с помидоров кожицу (для этого надо обдать их кипятком) и нарежь кружочками. Измельчи базилик, чеснок и потри сыр на терке. Смажь противень маслом, выложи на него посоленное и поперченное филе рыбы. Теперь полей его маслом, сверху положи помидоры, базилик, чеснок, сыр и анчоусы. Еще раз полей все маслом и поставь в духовку минут на 20. Подавай с овощами или жареной картошкой.

Приятного аппетита!

рецепт
на первую полосу
Сало соленое

Берем 500 г сала, 1 литр воды, 1 стакан соли.
В рассол положить сало и варить его 20 минут после закипания. Потом сало вынимаем из рассола и кладем на белый лист бумаги, можно на кальку, и еще горячим натираем смесью (1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка толченого чеснока и 1 ч. ложка аджики). Затем сало завертываем в бумагу, кладем его в блюдо и накрываем тарелкой.
Все это заверните в одеяло и оставьте до утра, чтобы остыло. Утром уберите в холодильную камеру. Сало готово. Приятного аппетита!
Л. СОРОКИНА,
Н. Новгород.

Зима уж близится,
а мяса с салом
еще нет

Всё о заготовке
мясопродуктов

Стр. 6

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
ужин
со Сталиным

рецепты от Солохи

Подписка-2003

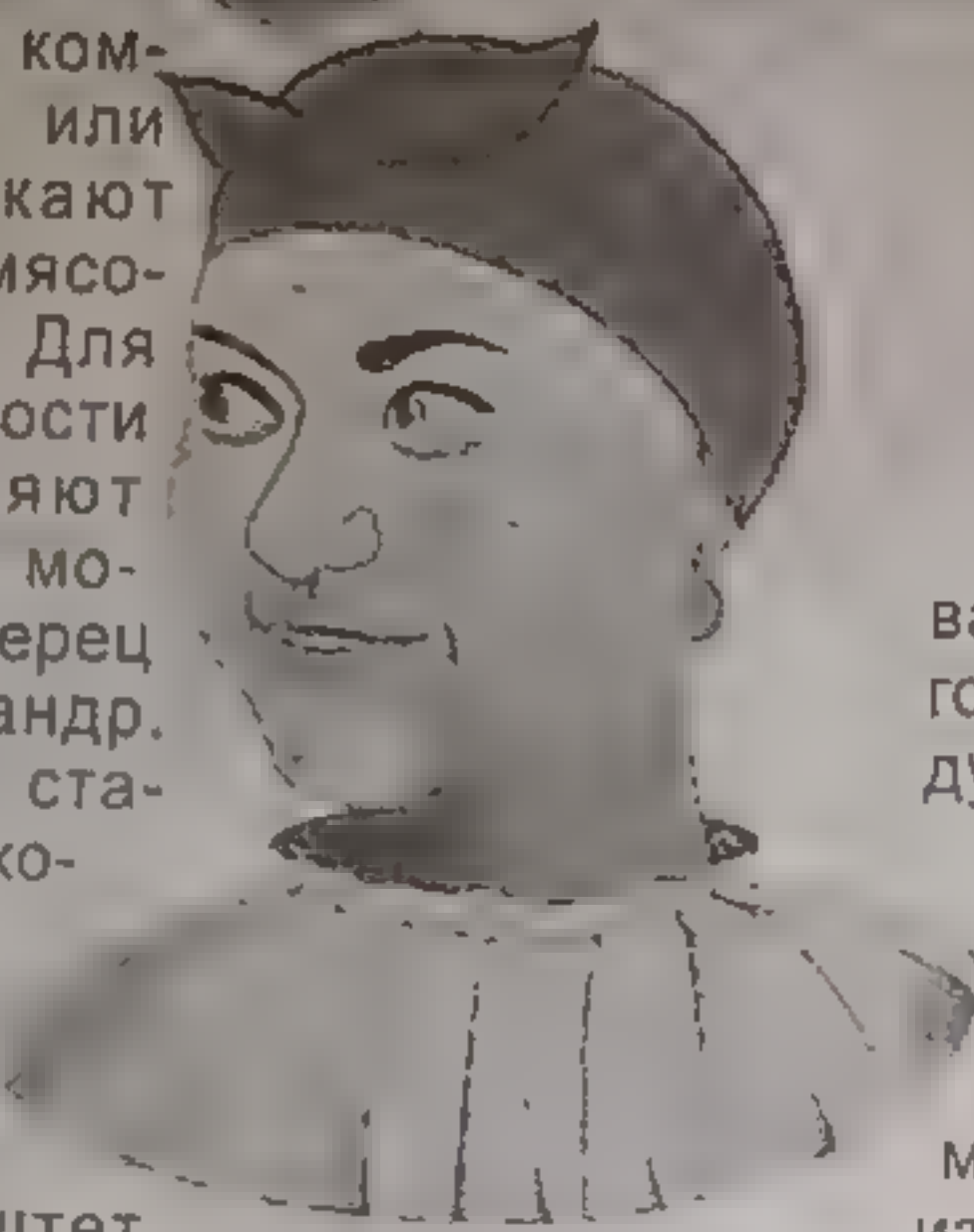
**ПАШТЕТ
ПЕЧЕНОЧНЫЙ
«ДЕРЕВЕНСКИЙ»**

Говяжью и свиную печень (по 300 г) измельчают в комбайне или проворачивают через мясорубку, обжаривают на сковороде на растительном масле до готовности.

1 большая морковь, 2 луковицы мелко режутся и обжариваются, тоже до готовности.

Обжаренную печень, лук, морковь, 2 яйца (сваренные вкрутую), 1 пачку сливочного масла, соль по вкусу перемешивают в комбайне или пропускают через мясорубку. Для пикантности добавляют черный молотый перец и кориандр. Смесь ставится в холодильник на 1-2 часа.

В паштет можно добавить мелко нарубленную ветчину, грибы или кусочки отварной курицы.

**«ГРИБНЫЕ»
БАКЛАЖАНЫ**

Баклажаны (5 штук) режут кружочками, обжариваются на сковороде до готовности или обсушиваются в духовке без масла.

Остывшие баклажаны заливают рассолом: на 1 л воды - 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1/2 ст. растительного масла, два зонтика укропа, 3 измельченных зубчика чеснока, черный перец, лавровый лист. Кладется гнет. Ставится в холодильник на сутки.

С «СОЛЯНОЧКОЙ» ЖИТЬ ВЕСЕЛЕЕ!

Приятно, когда появляются новые газеты, если к тому же они еще хорошие и полезные. Яркое подтверждение этому - «Соляночка». Первый раз купила газету где-то в феврале и сразу поняла - это для меня. Понравилась она и моим домочадцам. Оригинальные рецепты, масса полезных советов, интересные материалы под рубриками «Что ели великие», «Литературная обьедаловка» и многое другое. Большое спасибо всем, кто делает газету. Теперь вот решила - оформляю подписку на «Соляночку». Советую сделать это и другим. С «Соляночкой» жить веселее!



В.РАКОВА, инженер-технолог,
Н. Новгород.

пикантно

ПАСТЫ

Паста с красным сладким перцем и зеленым горошком

100 г пастеризованного творога, 4 перца красного стручкового, 4 ст.ложки консервированного зеленого горошка, 70 г брынзы, 2 ст.ложки майонеза, 2 ст.ложки рубленой зелени укропа.

Творог смешать с консервированным зеленым горошком, брынзой и протертым перцем. Добавить мелко рубленый красный стручковый перец, рубленую зелень, майонез и взбить.

Паста с морковью и сыром

100 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 морковь, перец.

Морковь натереть на терке, смешать с маслом, сыром и перцем.

на скорую руку

**ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ**

(холодная закуска)

3-4 штуки перца болгарского среднего размера (разного цвета), 100-150 г сыра, 50-75 г сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, 1 пачка сливочного масла, соль по вкусу.

Просто, со вкусом

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

100-150 г морской капусты, 1-2 огурца, 2-3 моркови, 1-2 яблока, 1 яйцо, 3-4 ст.ложки сметаны или майонеза, зелень петрушки.

Натереть на крупной терке очищенную и вымытую морковь, нарезать тонкими ломтиками огурцы (соленые или свежие), яблоки. Перемешать с нарезанной консервированной или маринованной морской капустой, посолить. Заправить сметаной или майонезом и перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить салат дольками яйца, зеленью петрушки.

Овощи надо закладывать в кипящую воду, а затем доваривать на слабом огне, ибо

Сытно

**КОТЛЕТЫ
«ЗАЗЕРКАЛЬЕ»**

На 4 порции: 4 куриных окорочка, 100 г репчатого лука, 200 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 яйцо, 400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г консервированных помидоров, 300 г жира для жарения, чеснок, зелень, соль.

Окорочка освободить от косточек, посолить, наполнить фаршем, отверстие зашить. Затем смазать взбитым в пену яйцом и запечь в духовке, периодически поливая вытопленным жиром для сочности.

Фарш: твердый сыр натереть на крупной терке, соединить с отварными, мелко нарубленными грибами, пассерованным луком и растертым чесноком.

Котлеты подать с обжаренным во фритюре картофелем.

сы, 2 ст.ложки майонеза, 2 ст.ложки рубленой зелени укропа.

Творог смешать с консервированным зеленым горошком, брынзой и протереть, в смесь добавить мелко рубленный красный стручковый перец, рубленую зелень, майонез и взбить.

Паста с морковью и сыром

100 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 морковь, перец.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать со сливочным маслом, перцем, сыром, взбить массу. Можно добавить 1 свежий огурец, натертый на терке.

Паста с морковью и редькой

50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 тертая редька, 2 тертые моркови, 1 чайная ложка рубленой зелени сельдерея и петрушки, соль.

Продукты протереть, смешать, при подаче посыпать рубленой зеленью сельдерея, петрушки.



ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

(холодная закуска)

3-4 штуки перца болгарского среднего размера (разного цвета), 100-150 г сыра, 50-75 г сливочного масла, 2-3 зубчика чеснока.

Сыр и твердое масло натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Все смешать и нафаршировать перцы. Если есть грецкие орехи, можно добавить их в начинку. Перед подачей поставить в холодильник на 30-40 минут. Подавать нарезанный кружками. Сверху украсить зеленью.

САЛАТ «ПИККАДИЛЛИ»

На 7 порций: 800 г картофеля, 2 сельди, 3 луковицы, 3 ст.ложки растительного масла, 4 ст.ложки уксуса, горчица, соль.

Отваренный в кожуре картофель охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами, филе соленой сельди - ломтиками. В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

ми ломтиками сельди (3-4 штуки), яблоки. Перемешать с нарезанной консервированной или маринованной морской капустой, посолить. Заправить сметаной или майонезом и перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить салат дольками яйца, зеленью петрушки.

Овощи надо закладывать в кипящую воду, а затем доваривать на слабом огне, ибо иная тепловая обработка ведет к разрушению витамина С. Желательно готовить суп непосредственно перед употреблением и в количествах, исключающих длительное хранение. Можно сварить мясной или куриный бульон, а на нем по мере надобности готовить овощные супы.

с улыбкой

Блюда, которые готовит моя жена, прямо тают во рту!

Но так хочется, чтобы она научилась их сначала размораживать...

ров, 300 г жира для жарения, чеснок, зелень, соль.

Окорочка освободить от косточек, посолить, наполнить фаршем, отверстие зашить. Затем смазать взбитым яйцом и запечь в духовке, периодически поливая растопленным жиром для сочности.

Фарш: твердый сыр натереть на крупной терке, соединить с отварными, мелко нарубленными грибами, пассерованным луком и растертым чесноком.

Котлеты подать с обжаренным во фритюре картофелем, отварной морковью и консервированными помидорами. Украсить грибами и зеленью.

КУРИЦА В СЫРЕ

Разделанную на порции курицу нужно посолить, поперчить и тушить в молоке (можно в воде), по чуть-чуть добавляя специи: лавровый лист, черный перец (горошек), чуточку молотого мускатного ореха. Тушить до готовности.

Затем делается сырный лезон: перемешать в 0,5 стакана молока 1 ч. л. крахмала и 100 г тертого сыра. Кусочки тушеной курицы обвалить в полученной массе, затем в сухарях и обжарить с двух сторон на сковороде в масле.

маленькие хитрости

- Горох и фасоль солят в самом конце варки: в соленой воде они медленнее развариваются.
- Жидкость из консервированного горошка содержит столько же сахара, витаминов и минеральных веществ (микроэлементов), сколько и сам горошек. Ее полезно использовать в пищу.
- Чтобы правильно сварить картофель, его надо положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв крышкой. Вода должна слегка покрывать клубни.
- Солить картофель лучше всего за 5-10 мин. до конца варки: так сохраняется больше минеральных веществ.
- Молодой картофель легко чистится, если положить его не-

надолго сначала в горячую воду, потом в холодную. Чтобы при чистке пальцы рук не темнели, надо предварительно смочить руки уксусом и не вытирать их, а дать высохнуть.

- Отварной картофель будет вкуснее, если в воду добавить две-три дольки чеснока, лавровый лист или немного укропа.

- Когда варятся кислые щи, сначала нужно положить картофель, а уж потом квашеную капусту, потому что картофель плохо разваривается в кислой воде.

- Картофельное пюре лучше разбавлять горячим молоком. От холодного оно приобретает сероватый цвет.

- Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если

добавить в него взбитый белок.

- Неприятный вкус подмороженного картофеля будет устранен, если его предварительно подержать в холодной воде, а потом опустить в кипятки, добавив ложку уксуса.

- При обработке овощей, особенно картофеля, следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С разрушается от соприкосновения с железом.

- Чтобы цветная капуста сохранила белый цвет, перед варкой ее следует положить в холодную воду, чуть подкисленную уксусом или лимонной кислотой, затем в подсоленный кипяток. Варить в открытой посуде не более 2-3 мин. на сильном, затем на слабом огне.

Хозяйке на заметку

ЦВЕТ ПОСУДЫ И АППЕТИТ

Классическая белая посуда подчеркивает достоинства пищи, особенно привлекательно выглядят в белых тарелках супы.

Напротив, посуда красного цвета тревожит и возбуждает, ухудшая пищеварение; блюда на такой посуде кажутся неаппетитными. Еще хуже черная посуда: даже самые стильные тарелки черного цвета будут подсознательно вызывать чувство брезгливости и ухудшать вкусовые качества еды.

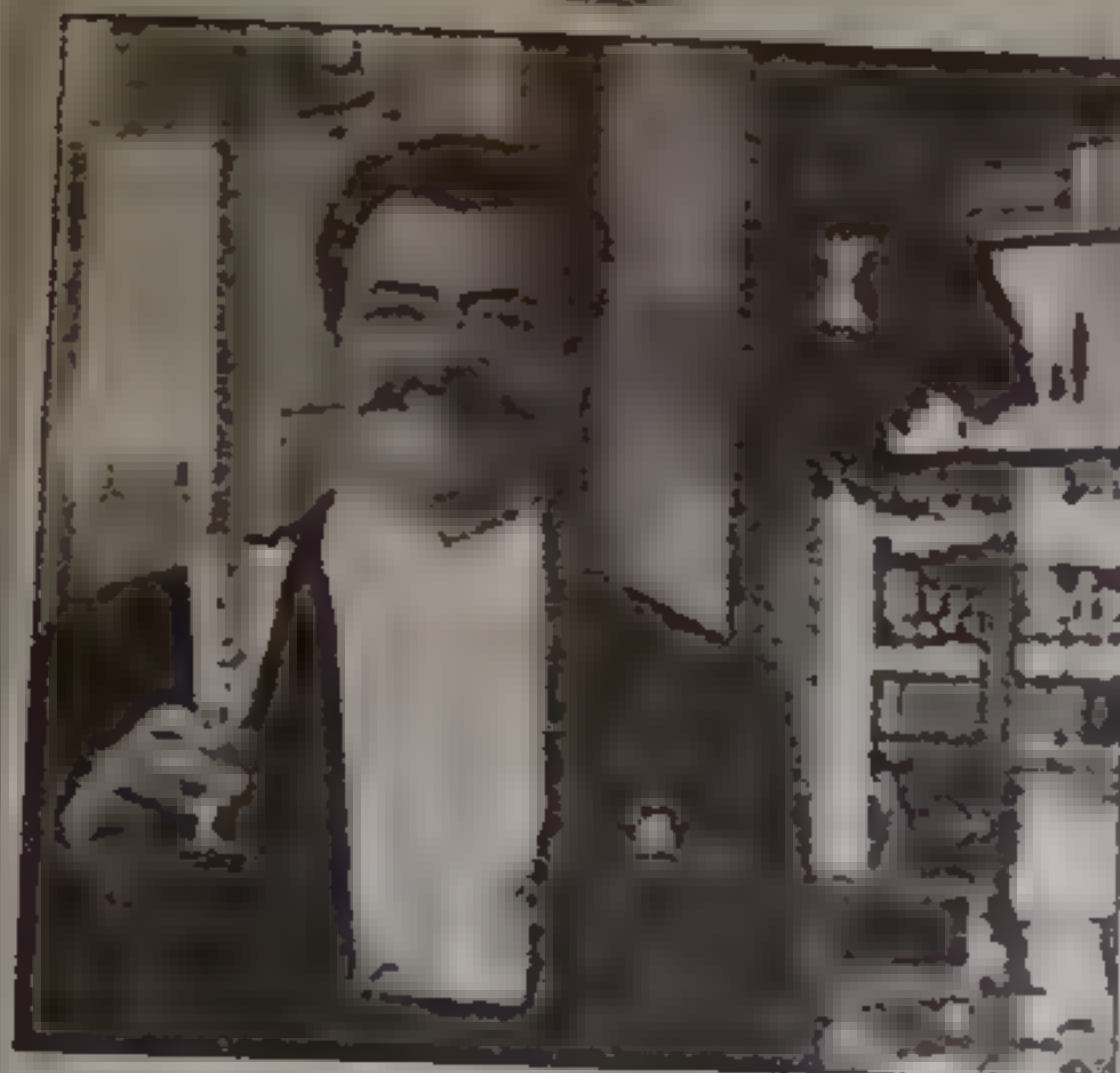
Посуда желтого цвета подходит людям, желающим похудеть. На такой посуде человек

быстрее начинает ощущать себя сытым, даже если съест меньше чем обычно. Бережливые хозяева, не желающие тратить на пиры для гостей, примите к сведению!

Для деловых обедов и ужинов самый гармоничный цвет - светло-голубой. Замечено, что за столом с голубым сервизом часто возникают серьезные и принципиальные дискуссии. Особенно хорошо голубая посуда подходит для салатов, в меньшей степени - для кофе и чая.

По материалам
«Лунного календаря-2002».

Конкурс тостов



ЗА СВОЕВРЕМЕННОСТЬ!

Ночь, луна... Он и Она. Он сказал «Да», Она сказала «Нет».

Прошли годы. Ночь, луна... Он и Она. Она сказала «Да», Он сказал «Да». Но возможности уже были не те.

Так выпьем же за своевременность во всем!

Прислал В.КЛИМАСHEВСКИЙ, Н.Новгород.

Просто

СУП ИЗ ПЕРЦА КРАСНОГО СЛАДКОГО

5 перцев красных сладких, 2 луковицы, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 л молока, 2 л воды, соль.

Перец красный сладкий стручковый нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, залить все кипящей водой, посолить, довести до кипения и охладить. В смесь влить кипяченое молоко, сметану и посыпать рубленой зеленью укропа.

СУП-ЛАПША С ТЫКВОЙ

1 л кефира, 1 л воды, 1/2 стакана лапши, 200 г тыквы, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана масла, 1/2 стакана соли.

с пылу, с жару

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

500-600 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1-2 корешка петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, пучок зелени (петрушка или укроп), лавровый лист, перец по вкусу, 1/2 стакана сметаны, 2 л мясного бульона.

Сварить мясной бульон из говядины, баранины или свинины. Пока варится бульон, из шинкованной квашеной капусты отжать сок, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан бульона или воды, закрыть крышкой и тушить 1,5-2 ч. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем тушеная капуста мягче, тем вкуснее щи. За 10-15 мин. до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. В кипящий бульон положить капусту и варить до готовности 30-40 мин. За 15 мин. до окончания варки влить в бульон мучную пассеровку, опустить лавровый лист, перец по вкусу.

В готовые щи можно добавить 2-3 дольки чеснока, растертые с солью.

Можно приготовить эти щи с картофелем или крупой. В этом случае 2-3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками. Две столовые ложки крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон на 20 мин. раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить сметану, зелень. К щам хорошо подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки с творогом.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

500-600 г квашеной капусты, 2-3 кости от свиных сырокопченостей, столовая ложка пшеничной муки, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты.

Эти щи варят в основном так же, как и щи из квашеной капусты.

Квашеную рубленную капусту потушить со сливочным маслом и костями свиногокопченостей, добавив половину столовой ложки томата-пюре. После 1,5-2 ч тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 ч. За 30 мин. до окончания варки добавить обжаренные с томатом-пюре коренья, а за 10-15 мин. лавровый лист, перец, мучную пассеровку, приготовленную из 1-2 столовых ложек муки, прокаленных на сковороде с 1 столовой ложкой сливочного масла.

В готовые щи положить 2-3 дольки чеснока, растертого с солью.

Щи будут вкуснее, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу же после добавления специй, т.е. за 15 мин. до окончания варки. Разливают щи в глиняные порционные горшочки (емкостью 0,5 л). В каждый горшочек кладут по кусочку мяса и долька чеснока, растертого с солью. Сверху горшочек покрывают куском раскатанного пресного сдобного теста, смазывают тесто яйцом и запекают в духовке. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы. Суточные щи вкуснее есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

Название этих щей происходит от старого способа их приготовления. По этому способу щи немного недоваривают, сливают в горшок и выносят на мороз (ставят в холодильник) на всю ночь. На другой день горшок с замороженными щами накрывают крышкой из теста и ставят в духовку. Приготовленные таким способом щи значительно вкуснее.

с улыбкой

- Официант! Вы что мне принесли?

- Что заказывали, то и принес. Куриный бульон.

- Это - куриный бульон?

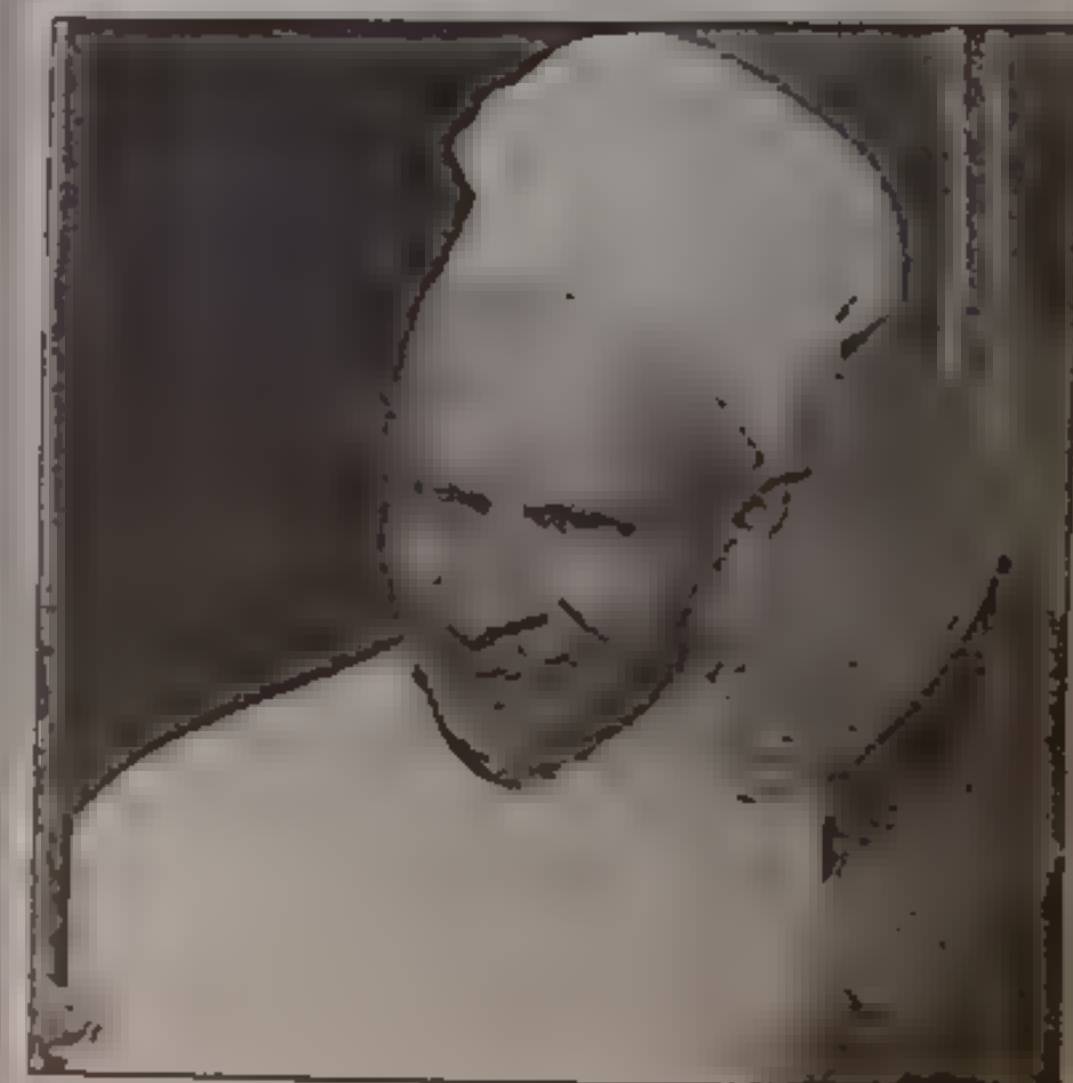
- Да. Бульон из курицы. Из очень молодой курицы. Из очень молодой. Честно говоря, мы яйца в нем варим.

пикантно

СУП С ОРЕХАМИ И ПРЯНОЙ

кухня сто лет назад

БЛЮДА И НАПИТКИ НА ВСЕЯ ВКУСЫ



Уха из стерляди на шампанском

Взять: на 5 человек 1 кг живой стерляди, 2 бутылки шампанского и 1/2 лимона.

Стерлядь отваривают прямо в шампанском или разбавляют шампанское водой; подают к ней лимон и какие-либо слоеные пирожки.

Уха стерляжья на мясном бульоне

Взять по 400 г карасей и окуней, 800 г ершей, очистить, вымыть, положить в кастрюлю. На каждые 400 г рыбы налить по 1 л воды, варить на легком огне, снимая пену. Положить в мясной бульон по 1 корню петрушки, сельдерея, порея, моркови, репы, 2 луковицы, немного гвоздики, перцу, лимонного листа и порезанного ломтиками без кожи 1/2 лимона. Когда рыба разварится и отстанет от костей, бульон процедить и, если надо, оттянуть икрой. Дав покипеть бульону, его смешивают с рыбным отваром, в него опускают стерлядь, порезанную звеньями, и, уварив до готовности, влить 1 стакан мадеры.

Уха из налимов

зелени укропа, 1 л молока, 2 л воды, соль.

Перек красный сладкий стручковый нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, залить все кипящей водой, посолить, довести до кипения и охладить. В сметану и посыпать рубленой зеленью укропа.

СУП-ЛАПША С ТЫКВОЙ

1 л кефира, 1 л воды, 1/2 стакана лапши, 200 г тыквы, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль, ванилин на кончике ножа.

Лапшу отварить в соленой воде, охладить, положить натертую на крупной терке тыкву, кефир, мед, ванилин, отварную лапшу, сметану, рубленый зеленый лук.

СУП С ТЫКВОЙ

4 свеклы, 200 г тыквы, 2 луковицы, стакан кефира, 2 ст. ложки мелко на рубленого зеленого лука, 1,5 л воды, соль.

Репчатый лук нарезать соломкой. Тыкву без кожицы и свеклу натереть на терке. Воду нагреть до кипения, положить соль, подготовленные овощи снова довести до кипения. Подавать с кефиром и мелко нарубленным зеленым луком.

ти. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон на 20 мин. раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить сметану, зелень. К щам хорошо подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки с творогом.

- Официант! Вы что мне принесли?

- Что заказывали, то и принес. Куриный бульон.

- Это - куриный бульон?

- Да. Бульон из курицы. Из молодой курицы. Из очень молодой. Честно говоря, мы и из нее варим.

от старого способа их приготовления. По этому способу щи немного недоваривают, сливают в горшок и выносят на мороз (ставят в холодильник) на всю ночь. На другой день горшок с замороженными щами накрывают крышкой из теста и ставят в духовку. Приготовленные таким способом щи значительно вкуснее.

Вокуней, 800 г ершей, очистить, вымыть, положить в кастрюлю. На каждые 400 г рыбы налить по 1 л воды, варить на легком огне, снимая пену. Положить в мясной бульон по 1 корню петрушки, сельдерея, порея, моркови, репы, 2 луковицы, немного гвоздики, перца, лаврового листа и порезанного ломтиками без кожи 1/2 лимона. Когда рыба разварится и отстанет от костей, бульон процедить и, если надо, оттянуть икрой. Дав покипеть бульону, его смешивают с рыбным отваром, в него впускают стерлядь, порезанную звеньями, и, уварив до готовности, влить 1 стакан мадеры.

Уха из налимов

Взять: 1,2 кг налимов, 1 бутылку столового белого вина, 1 ложку муки, 4 шт. шампиньонов; по 1 шт. разных кореньев, немного пряностей, 1/2 лимона.

Делается как обычно, но более вкусно ее следует приготовить в виде супа следующим образом.

Налимов очистить как следует, нарезать на куски по числу обедающих и положить в холодную воду, разбавленную пополам с белым столовым каким-либо виноградным вином, приправить немного мукой, прибавить немного пряностей и соли. Уварить до готовности. Рыбу вынуть, уложить в миску, а к бульону прибавить несколько рубленых шампиньонов, томленных в небольшом количестве того же бульона вместе с кореньями (рублеными), все смешать с общим бульоном и налить на рыбу, куда положить ломтики лимона.

ПИКАНТНО

СУП С ОРЕХАМИ И ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Лук порей - 3 стебля, лук репка - 1 головка, зелень петрушки, укропа, кинзы, мяты, сельдерея - по 1 столовой ложке, мука - 2 столовые ложки, толченые грецкие орехи - 0,5 стакана, сметана - 1 стакан, вода - 1,5 л.

Лук (репчатый и порей) и коренья мелко нарезать, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 минут, пока вода не окрасится в зеленоватый цвет. Заправить мукой, разведенной в небольшом количестве воды, и орехами, после чего варить еще 7-8 минут. Заправить мелко нарезанной зеленью и дать настояться под крышкой 3-4 минуты. Отдельно подать сметану.



малый кулинарный словарь: от А до Я

АНТРЕ (от фр. entree - вход). Закуска на парадных обедах за полтора часа - час перед обедом, происходящая в другом помещении, чаще всего в приемной, в комнате перед гостиной или перед обеденным залом. В русском быту XIX в. антре носили название закуски, подноса или подносной закуски, так как в богатых домах в большие праздники для мелких чиновников в приемную выставляли поднос с бутербродами, ломками и соевыми огурчиками. Отсюда позднее, в конце

XIX в., антре, или подносная закуска, переехала на стол, хотя в начале XIX в. все еще считалось, что держать спиртные напитки на столе во время обеда неприлично.

АНТРЕКОТ (от фр. entre - между и cote - ребро). В классической французской кухне так назывался кусок воловьего мяса, срезанный между ребрами и хребтом. Тот же кусок мяса у коровы, быка, телят носил название медалье, так как напоминал собой

крупную округлую медаль.

В наши дни антрекотом стали называть любой кусок мяса без костей (говядина) толщиной в 1-1,5 см и величиной с ладонь.

АНЧОУСЫ. Под этим наименованием известны три вида продуктов (изделий) из сельдевых рыб. В западноевропейских языках все они пишутся по-разному, хотя по-русски произносятся одинаково.

1. Anchosen. Сельдь, несколько месяцев вызревающая в нераз-

деланном виде в рассоле с пряностями. Уже в разделанном виде ее перекладывают в другой соус с небольшим количеством селитры - чтобы мясо сельди стало красным. Потом сельдь нарезается дольками. Мясо таких анчоусов в готовом виде очень нежное.

2. Anchovis. Мелкая сельдь или мелкая салака, помещенная на несколько дней в рассол сразу же после вылова. На полмесяца ее перекладывают в новый рассол, а

затем кладут в бочонки рядами уже без рассола, пересыпая крупной солью с пряностями. При температуре +4°C ее выдерживают в течение четырех месяцев - и без разделки отправляют в мелкой таре в продажу.

3. Anchovsen. Сардины, разделанные тушкой сразу после вылова, а в дальнейшем обработанные так, как во втором случае.

Из книги В.Похлебкина
«Большая энциклопедия
кулинарного искусства».

СОЛЯНОЧКА

рецепты от профессионалов

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО
«СВИНАЯ ВЫРЕЗКА
С КЛЮКВЕННЫМ
СОУСОМ»

Свиную вырезку нарезают на порционные куски, отбивают, солят, перчат, кладут на нее грибной фарш, заворачивают в виде рулета, перевязывают шпагатом и обжаривают со всех сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для фарша:

Шампиньоны свежие отваривают, нарезают и обжаривают с репчатым луком, добавляют специи, смешивают с сырым яйцом.

Для соуса:

Из клюквы отжимают сок, соединяют его с медом и варят в течение 7-10 мин. Добавляют красное вино, корицу, гвоздику, тимьян и хорошо проваривают.

При подаче готовую вырезку разрезают на 2 части, чтобы

был виден фарш, кладут ее на тарелку, рядом разливают соус клюквенный с ягодами клюквы, кладут гарнир - отварной картофель, молодые початки кукурузы, консервированный перчик «чили» и зеленый горошек.

Г. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»

Рецепты от коллег

КАБАЧКИ
ТУШЕННЫЕ

Кабачки (1 кг), морковь (2-3 штуки), лук (2 шт.), помидоры (3-4 шт.), чеснок (2-3 дольки), перец, соль (1 ч. ложка), сахар (1 ст. ложка без горки), раст. масло (2-3 ст. ложки).

Овощи мелко порезать и все тушить в кастрюле или в сковороде на медленном огне примерно 30 мин., посыпав солью и сахаром. Перец и чеснок добавлять после приготовления блюда.

Вкусно, быстро, дешево.



А. И. НЕЧАЕВ,
главный редактор
газеты «Зеро».

В продаже с 8 октября

№19
УЮТная
газета

Моя судьба - в моих руках

- Почему обидно, когда нас не ревнуют
- Как скандалить... по науке
- Осенние выкройки - тем, кто не боится выделиться из толпы
- Царство тыквы: и ваза, и десерт

С пылу, с жару

РУЛЕТЫ ИЗ ЛАПШИ С СЫРОМ

400 г муки, 3 яйца, соль, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 г сыра, 2 яичных желтка, 50 г рубленой смешанной зелени, перец, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 500 мл молока.

Замесить тесто из муки, яиц, соли и растительного масла. Завернуть в пленку и оставить на 30 минут. Лук и чеснок порубить. Потушить в сливочном масле и дать остыть. Перемешать с сыром, желтками и зеленью. Приправить.

Разделить тесто на 2 порции и раскатать в прямоугольники. Намазать

ФАРШИРОВАННАЯ
ТЫКВА

Она заменит любое горячее блюдо, если готовить ее знаючи. Небольшую тыкву облупить снаружи, отрезать макушку и хорошенько выскоблить изнутри. Потом начинить мелко изрубленной бараниной с луком. Добавить промытый рис, зелень петрушки, а также соль, перец и томаты. Положить тыкву в широкую кастрюлю с водой так, чтобы она не доставала до среза, и варить полтора часа, предварительно плотно накрыв тыкву срезанной макушкой. Чтобы конденсат не выходил из съедобной «кастрюли», линию среза необходимо смазать тестом.

Внутренность тыквы с оставленными в ней зернами заполняется разрезанными ломтиками той же тыквы с прибавлением нарезанных яблок, груш и небольшого количества меда или сахара. После этого тыква ставится в печь или духовку и слегка запекается. Для лучшего вкуса в нее кладут пряности.

литровые банки - около часа, литровые - час с четвертью, немедленно закатайте.

Можно добавить в баклажаны помидоры и печеный перец.

Из этого полуфабриката получается очень вкусная икра. Выложите содержимое банки на тарелку, измельчите ножом, добавьте по вкусу мелко нарезанный лук, молотый черный горький перец и заправьте 2 ст. ложками подсолнечного масла.

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ
С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ
И ВИНОГРАДОМ

Отберите зрелый красный перец правильной формы, обмойте и удалите семена, вырезав аккуратно острием ножа небольшое круглое отверстие вокруг плодоножки так, чтобы не допустить растрес-

кивания и разрывов. Подготовленные плоды опустите на минуту в подсоленную по вкусу воду для слабого размягчения. В каждый перец положите смесь из мелко нарезанного корня сельдерея, зелени петрушки и по одному соцветию цветной капусты. Наполненные стручки уложите в банку отверстиями вверх, между ними поместите гроздь винограда (с 10-12 ягодами), морковь и сельдерей (нарезанные гофрированным ножом или в виде спирали), а также тонкие ломтики хрена, залейте прокипяченным рассолом, придавите решеткой из тонких дощечек, чтобы овощи погрузились в рассол на 5-6 сантиметров. Посуду накройте и храните в холодном помещении.

Рассол: вода - 1 л, уксус - 1 л, соль - 120 г.

Сытно

УРАЛЬСКИЕ КОЛДУНЫ

Для 1 кг сырых колдунов провернуть через мясорубку 375 г говяжьего или свиного жира, 120 г говяжьего или свиного жира, 100 г мелко нарубленного репчатого лука. Добавить в фарш

УРАЛЬСКИЕ КОЛДУНЫ

Для 1 кг сырых колдунов провернуть через мясорубку 375 г говядины, 120 г говяжьего или свиного жира, 100 г мелко нарубленного репчатого лука. Добавить в фарш 100 г холодной воды или мелко толченого льда, соль, перец по вкусу и хорошо перемешать. Квашеную капусту потушить с добавлением жира или сливочного масла, охладить и соединить с фаршем. Приготовить тесто, как для пельменей, - из 300 г муки, 2 яиц, 110 мл молока, 30 г сливочного масла, соль добавить по вкусу. Из теста и фарша сделать крупные вареники (колдуны) и варить их в подсоленной воде или на пару. Подать со сметаной, маслом.

Замесить тесто из муки, яиц, соли и растительного масла. Завернуть в пленку и оставить на 30 минут. Лук и чеснок порубить. Потушить в сливочном масле и дать остыть. Перемешать с сыром, желтками и зеленью. Приправить.

Разделить тесто на 2 порции и раскатать в прямоугольники. Намазать каждый половиной начинки, скатать и закрепить концы. Положить рулеты в большую форму для жаренья и залить кипящей подсоленной водой. Закрывать форму и тушить в духовке 20 минут при температуре 180 градусов. Приготовить подливку из сливочного масла, муки, молока и приправить. Нарезать рулеты ломтиками, полить соусом и запечь в духовке.

Плотно накрыв тыкву срезанной макушкой. Чтобы конденсат не выходил из съедобной «кастрюли», линию среза необходимо смазать тестом. Внутренность тыквы с оставленными в ней зернами заполняется разрезанными ломтиками той же тыквы с прибавлением нарезанных яблок, груш и небольшого количества меда или сахара. После этого тыква ставится в печь или духовку и слегка запекается. Для лучшего вкуса в нее кладут пряности.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

На пол-литровую банку: баклажаны - 0,5 кг, соль - 0,75 чайной ложки, 10-процентный уксус - 1 ст. ложка, помидоры - 1 шт., перец болгарский - 4-5 шт.

Баклажаны испеките в духовке, очистите от кожицы, плодоножек и уложите горячими в подготовленные банки (не заполнять доверху - оставить примерно 1,5-2 сантиметра). Затем добавьте соль, уксус и стерилизуйте: пол-

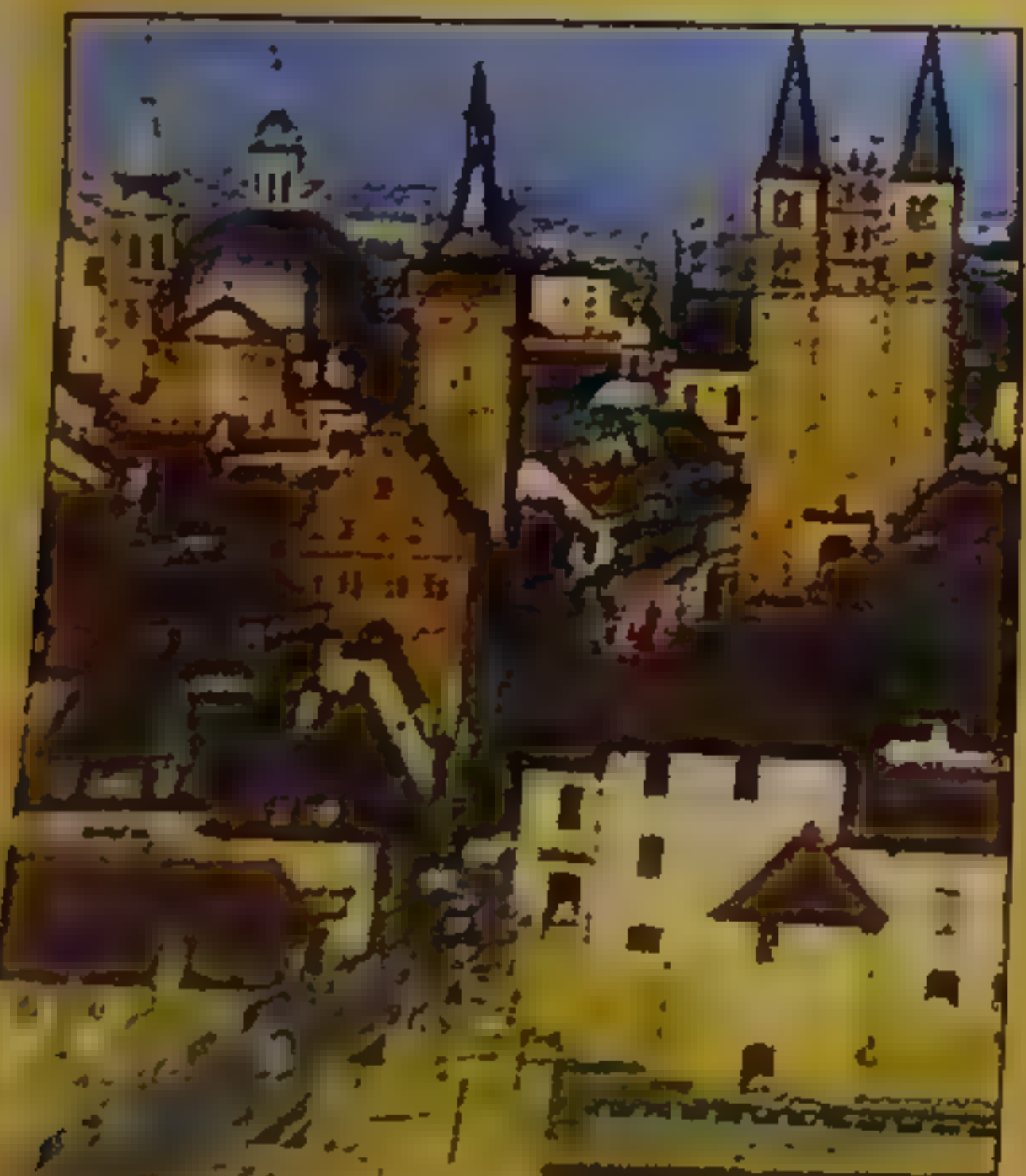
Отберите зрелый красный перец правильной формы, обмойте и удалите семена, вырезав аккуратно острием ножа небольшое круглое отверстие вокруг плодоножки так, чтобы не допустить растрес-

вите решеткой из тонких дощечек, чтобы овощи погрузились в рассол на 5-6 сантиметров. Посуду накройте и храните в холодном помещении.

Рассол: вода - 1 л, уксус - 1 л, соль - 120 г.



Сегодня мы отправимся в гости к немцам. Немецкую кухню не назовешь одной из самых вкусных в мире. И все-таки она далеко не ограничивается колбасками, всевозможными сосисочками, кислой капустой и пивом. Кроме того, немецкие блюда очень разнятся в зависимости от федеральных земель. Так, на западе Германии рыба считается деликатесом и стоит очень дорого (например, осетрина



Пища разных народов: Германия

Обед на берегу Рейна

горячего копчения - 180 марок за 1 кг!), на севере - у Северного моря - рыбные блюда, конечно, всегда на столе.

Для нашего знакомства с немецкой кулинарной традицией мы выбрали Рейнский регион. Итак, просим к столу!

Селедочный салат

Яичные желтки, несколько капель лимонного сока взбить, при постоянном взбивании добавить оливковое либо растительное масло, уксус, пока не образуется не слишком густой майонез. Заранее сваренную говядину нарезать небольшими кусочками, филе селедки очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Так же нарезать моченые яблоки, сваренную в мундирах картошку, соленые огурцы, вареную свеклу. Майонез смешать со сметаной (сливками), натереть туда репчатый лук, посо-

лить, поперчить. Готовым соусом залить салат. Из миски лучше выложить его на плоское блюдо и дать настояться 24 часа в прохладном месте. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

На восемь селедочек - 3 яичных желтка, четверть литра оливкового масла (если брать подсолнечное, то без запаха), немного лимонного сока, 1-2 ст. ложки уксуса, 4 маринованных или моченых яблока, 0,5 кг картофеля, 4 соленых или маринованных огурца, 1 вареная свекла, 0,5 кг вареной говядины, 0,25 литра сметаны. Специи - соль, сахар, молотый перец, уксус.

«Зауербратен» - тушеная говядина, вымоченная в уксусе

Более традиционное рейнское блюдо трудно себе пред-

ставить, оно так же часто становится объектом шуток, как и пресловутые сосисочки. Здесь вам понадобится огромное количество самых разных специй. Главное в этом блюде - точное соблюдение пропорций.

Маринад: в 500 мл воды и 250 мл красного винного уксуса положить чайную ложку соли, две головки репчатого лука, 1 морковь, пять гвоздик, 10 горошин черного перца, 0,5 ч.л. горчичных семян, 2 лавровых листа, по щепотке майорана и кориандра, чайную ложку листочков розмарина и вскипятить.

Остывшим маринадом залить говядину (1 кг, лучше брать лопатку) и мариновать ее при периодическом переворачивании три дня. Затем мясо вынуть, обсушить и поджарить со всех сторон в кастрюле в сильно разогретом жиру. Добавить изюм и две мелко нарезанные

луковицы и тушить 15 минут. Потом влить весь маринад, можно добавить стакан красного вина и тушить до готовности. Затем добавить яблочного сиропа, еще раз поперчить и посолить, полить сметаной.

К «зауербратен» подаются картофельные оладьи или отварная картошка.

«Райбекухен» - картофельные оладьи

На 1 кг картошки - 1 большая луковица, два яйца.

Картофель натереть на средней терке над ситом, чтобы стекла вода, добавить мелко нашинкованный лук, яйца, 1 ч. ложку соли, немного муската, немного муки или овсяных хлопьев. Тесто должно получиться не очень густым. Тяжелую сковородку раскалить, налить масла, когда оно начнет дымиться, выкладывать тесто столовой ложкой. Обжарить с обеих сторон. Немцы едят картофельные оладьи с яблочным сиропом или яблочным пюре.

© «Работница».

Питание и здоровье

Так можно защитить себя от сальмонелл

- Скоропортящиеся продукты питания животного происхождения всегда следует хранить в холодильнике, причем отдельно от других продуктов. В случае, если вы намереваетесь использовать не все сразу, то в течение первых двух часов после покупки такие продукты необходимо положить на хранение в холодильник.
- Прежде всего это относится к фаршу, который считается скоропортящимся продуктом. Лучше всего употреблять его в пищу в тот же день.
- Купленные яйца также следует сразу положить в холодильник.
- Если желток в готовом блюде не растекается, то опасности заразиться сальмонеллами нет. Поэтому яичницу следует жарить с двух сторон. Можно

пользоваться также сковородой с крышкой. Только незначительная степень риска сохраняется при употреблении в пищу популярного на завтрак яйца всмятку, которое из холодильника кладется в холодную воду, а затем остается в кипящей воде в течение трех минут.

• Для приготовления блюд, в которые по рецепту добавляется сырой белок или желток, необходимо также использовать яйца из холодильника или свежие яйца, которым не более десяти дней.

Яйца, находившиеся продолжительное время вне холодильника, а также по истечении срока годности, следует употреблять только в вареном виде.

• Предлагаемые пищевой промышленностью продукты, содержащие в себе яичные компоненты, не представляют никакой опасности для здоровья, ибо в процессе их приготовления используется, как правило, пастеризованное жидкое яйцо.

• В приготовлении домашних блюд старайтесь придерживаться по крайней мере правил, принятых в ресторанах в целях избежания возможности размножения бактерий: теплые блюда с сырым яйцом (напр., приготовленный соус) необходимо употреблять в пищу в

первые два часа после приготовления, а холодные (майонез, пудинг, тирамизу и т.д.) не оставлять дольше одного дня в холодильнике. Лучше всего сразу же употреблять в пищу приготовленные блюда!

• Для приготовления майонеза можно использовать вареный яичный желток или сгущенное молоко без сахара.

• Если приготовленные на огне блюда должны подаваться на стол холодными, их необходимо сразу же охладить (в течение первых двух часов) в холодильнике, а еще лучше - в холодной воде. Предусмотренную для этой цели емкость следует заполнить водой, уровень которой не должен превышать 5 см. Не оставляйте такие блюда на долгое время стоять при комнатной температуре. Многие сладкие блюда можно также хранить в морозилке.

• При приготовлении блюд из птицы, а также котлет обращайте внимание на то, чтобы они были доведены до готовности. Это означает, что, по крайней мере, в течение нескольких минут внутри этих продуктов должна быть достигнута температура не ниже 70°C, т.е. когда из мяса больше не выделяется красный мясной сок. Прежде всего вышесказанное необходимо учитывать во время приготовления фаршированной птицы. Хорошим подспорьем в оп-

ределении температуры может стать специальный градусник для мяса.

• Любители сочных антрекотов не подвергают себя никакой опасности.

• Если вы пользуетесь микроволновой печью, то следует позаботиться о том, чтобы блюдо нагревалось равномерно как минимум до 70°C. Лучше нагревать пищу медленно, соблюдая продолжительность выдержки и предотвращая таким образом возможность образования целых колоний бактерий в некоторых оставшихся холодных местах.

• Особая осторожность никогда не повредит в домашней кухне при приготовлении блюд из птицы. Если размороженный петушок содержит в себе сальмонеллы, то они беспрепятственно могут попасть, например, в приготавливаемый т у т

же картофельный салат (контакт через руки) и размножиться в нем. Чтобы избежать этого, необходимо учесть следующее:

• Перед размораживанием необходимо удалить упаковку, талую воду осторожно слить.

• Готовя блюда из птицы, не прикасайтесь к другим продуктам.

• Миски, дощечки, щетки и тряпки после употребления вымыть горячей водой. Тщательно вымыть руки. С точки зрения гигиены пластмассовые дощечки лучше деревянных.

• Размораживать кур следует либо в холодном помещении, либо в холодильнике. Тогда у сальмонелл нет возможности размножиться (не размораживать при комнатной температуре!).

• Приготовление блюд из птицы, замороженной небольшими порциями, возможно без предварительного размораживания.

• Сальмонеллы не выносят алкоголя (от 12° и выше). Поэтому нет смысла отказывать себе в яичном ликере.

© «Питание и здоровье».

Вышел в свет очередной номер газеты

Скайперт-ГАЗЕТА

В нем вы

прочитаете:

- советы экономным
- яблочный пир
- если крышки все-таки вздулись
- капуста на закуску
- лучшие рецепты наших читателей

Скайперт-ГАЗЕТА

размножения бактерий: теплые блюда с сырым яйцом (напр., приготовленный соус) необходимо употреблять в пищу в сок. Прежде всего вышесказанное необходимо учитывать во время приготовления фаршированной птицы. Хорошим подспорьем в оп-

Подпишись!

Сделайте шаг в будущее!
Началась подписка
на первое полугодие 2003г.
на газету "Соляночка".

Солим сами

Начинаем с посолки

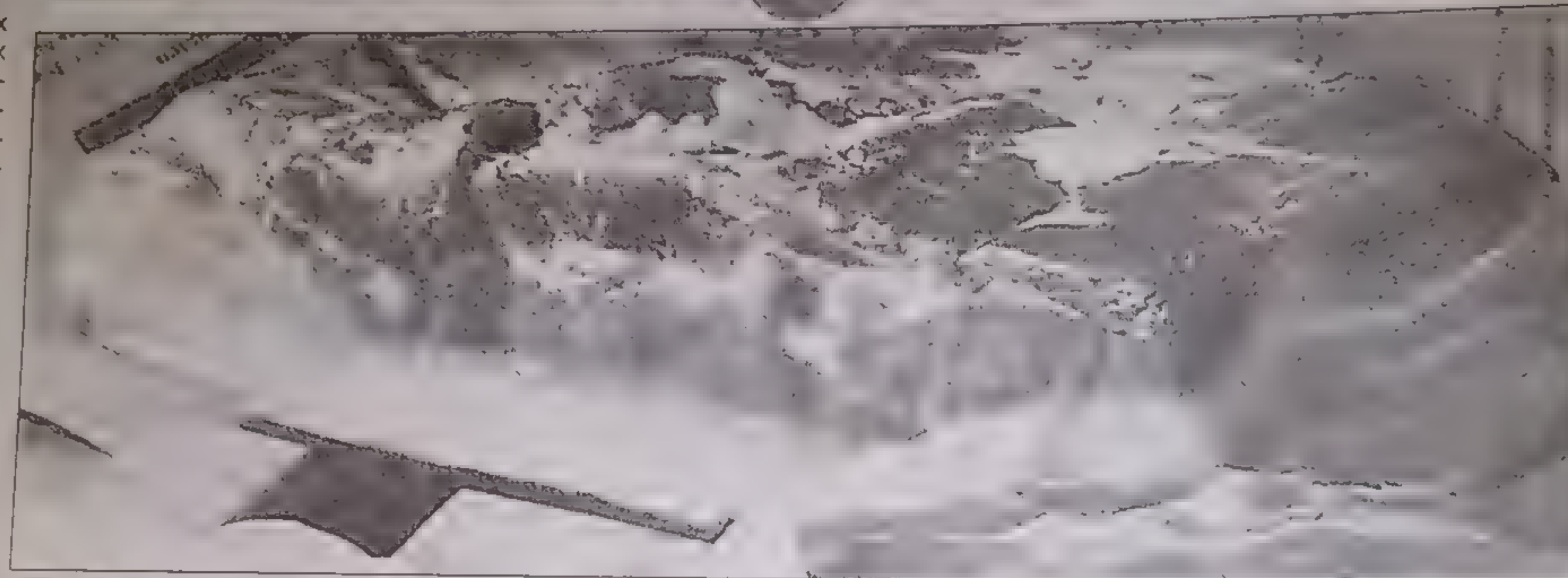
Посолка мяса, сала и других продуктов - один из самых распространенных способов сохранения их в условиях положительных температур. Посолка является также одной из технологических операций при изготовлении ветчины, окороков, копчений и др. Солёные продукты получают из свинины, баранины, конины, режы говядины и других видов мяса и тушек птицы.

Консервирующее действие соли заключается в том, что ее наличие в продукте приводит к обезвоживанию присутствующих в продукте микроорганизмов. Учтите, что развитие микроорганизмов солью задерживается, но они не уничтожаются. Поэтому посолка не может служить средством обеззараживания мяса больных животных. Мясо, предназначенное для посола, должно быть только от здоровых животных, свежее и доброкачественное.

Оптимальная температура посола 2-4°C. При более высокой температуре одновременно с посолкой могут происходить процессы, вызывающие порчу мяса. При температурах ниже оптимальной мясо и мясопродукты просаливаются неравномерно, медленно и недостаточно. При посолке мясо подвергается воздействию ферментом самой ткани. В результате мясо, просаливаясь, приобретает более нежную, сочную консистенцию, приятный вкус и запах, ветчинный аромат.

При посолке в рассол попадают растворимые части мяса. Поэтому получаемая солонина будет качественнее и вкуснее, если рассол используется для посола мяса неоднократно. Ведь тогда в рассол из мяса уйдет меньше растворимых компонентов, придающих солонному мясу специфический вкус. В домашних условиях мясо и мясные продукты солят в простом и сложном рассолах. При простом рассоле используется только соль. Этот рассол применяют для консервирования жирных мясопродуктов, в том числе шпика (сала).

В сложный рассол, кроме соли, добавляют аскорбиновую кислоту, сахар и другие компоненты, существенно влияющие на процесс посола.



Мясо и сальцо на зиму

Оказывается, что не так уж и сложно в домашних условиях приготовить соленый шпик, соленое и вяленое мясо. А что это так, доказывает предлагаемый материал

привкуса водопроводной или артезианской воде ее не кипятят. Профильтровать же рассол никогда не мешает, так как в соли иногда попадают нерастворимые включения (камешки, песок, порода).

Мясо и мясопродукты обрабатывают тремя способами: сухим (сухой солью), мокрым (в рассоле) или смешанным.

Посолка сухой солью

Это наиболее простой и поэтому достаточно распространенный способ посола. Применяется он для заготовки жирных мясопродуктов, сала, так как жировая ткань в этом случае меньше теряет влаги и компонентов, чем мясо.

Итак, куски сала или жирного мяса натирают сухой солью и укладывают в тару (деревянные ящики, плотные мешки, кадушки), перекладывая солью каждый ряд. Качество продукта выше при более плотной укладке кусков, поэтому сверху на мясо лучше положить гнет.

Посолка в рассоле, или Мокрый посол

Мясопродукты укладывают в бочки, кадки, пластмассовые ящики и заливают холодным (2-4°C)

кореики). Солить лучше всего хорошо охлажденное или подмороженное мясо.

После отделения ножек и хвоста тушу делят либо пополам, разрубая по хребту, либо на три части (переднюю, среднюю и заднюю). Снимают аккуратно шпик, который разрезают на куски размером примерно 20x20 см. Куски шпика солят обычно сухим способом, складывая их в чистый деревянный ящик или плотный мешок. Шпик должен солиться в холодном и темном помещении.

Обрезную свинину разделяют, отделяя передние и задние окорока, из средней части вырезают грудинку и корейку, шейную часть. Затем тушу разрезают на куски (отрубы) нужных размеров и формы (тушу средних размеров обычно делят на 10-15 частей). Для ускорения посола толстые мя-

кое, рассол необходимо срочно сменить. Может быть, это придется сделать неоднократно. При вытекании рассола из бочки мясо очень быстро портится. Солонина хорошего качества, отличается плотной слегка упругой консистенцией, имеет равномерную розовую окраску на разрезе, поверхность куска не ослизлая и без плесени, запах свежий, характерный для соленого мяса. Рассол должен быть розово-красного цвета, прозрачный, без пены и постороннего запаха.

В прохладном (температура 3-7°C) проветриваемом помещении солонина неплохо сохраняется в течение 6-8 мес.

Говядину и баранину солят точно так же, как и свинину.

Теперь засолим окорок

Отрезав окорок, возможно, более круглой или слегка овальной формы, в нем делают разрез между сухожилием и костью у коленного сустава. Затем окорок, используя этот разрез, укрепляют на крюке и острым ножом срезают лишнее мясо, придавая окороку законченный вид.

Окорок можно солить тщательным втиранием в него соли. Расход соли - 2 стакана на 1 кг мяса.

Можно окорока солить с помощью шприца, вводя рассол в кровеносные сосуды и мышечную ткань. Рассол для шприцевания пастеризуют, для чего нагревают его до 90°C и выдерживают при этой температуре примерно полчаса. Затем рассол процеживают и охлаждают до 3-5°C. Количество необходимого рассола составляет 8-12% от массы окорока. Сверху окорок натирают сухой солью или посолочной смесью (примерно 3% от массы окорока), помещают в бочку и накладывают гнет. Через 12-15 ч бочку полностью заливают раствором, содержащим 16-17% соли. Через 15-20 дней окорока вынимают из рассола и укладывают на 6-10 суток в холодное помещение один на другой для стекания рассола и созревания, после чего развешивают там же для заветривания. Правильно посоленные окорока имеют чистую без пятен поверхность, в меру соленый вкус, ветчинный аромат, на разрезе розовый равномерный цвет, плотную упругую консистенцию.

На очереди шпик (сало)

Шпик рекомендуется снимать со спины и боков туши, где толщина его не менее 2,5 см. Как правило, для соленого шпика не используют слой с брюшины, а также сало от хряков или пожелтевший и мягкий шпик.

Слой сала разрезают на куски размером примерно 20x20 см. Солят шпик сухим способом, тщательно со всех сторон натирая сухой солью.

Чистый деревянный ящик изнутри выстилают черной бумагой, сверху кладут чистый пергамент и насыпают на дно слой соли толщиной 0,5-1,5 см. Шпик плотно и аккуратно (шкурой вниз) укладывают на этот слой соли, причем каждый слой шпика, в том числе и верхний, а также пространство между кусками и стенками ящика засыпают солью. Сверху укладывают чистую белую бумагу, а затем черную бумагу или ткань, накрывают все крышкой с грузом и ставят в холодное темное место.

Расход соли около 13% от массы шпика, причем на натира-

му получаемая солонина будет качественнее и вкуснее, если рассол используется для посола мяса неоднократно. Ведь тогда в рассол из мяса уйдет меньше растворимых компонентов, придающих солоному мясу специфический вкус.

В домашних условиях мясо и мясные продукты солят в простом и сложном рассолах. При простом посоле используется только соль. Такой посол применяют для консервирования жирных мясopодуKтоB, в том числе шпика (сала).

В сложный рассол, кроме соли, добавляют аскорбиновую кислоту или ее соли, сахар и другие компоненты - преимущественно пряности.

Поваренная соль изменяет естественную окраску мяса. Поэтому для придания солонине естественного розового цвета применяют селитру и некоторые другие соли азотной, а также азотистой кислоты. В настоящее время в промышленности селитру стараются не применять, так как продукты ее разложения (нитриты и нитраты) считаются ядовитыми.

Однако в домашнем хозяйстве селитру еще применяют. Поэтому приводим здесь состав посолочной смеси с селитрой с той целью, чтобы указать предельно допустимую ее дозу в рассоле. Лучше же ее не применять вовсе!

Итак, в рассол из 10 л воды, 1,6 кг соли и 100 г сахара положить можно (но не нужно!) не более 0,05 г селитры. Не забудьте добавить в рассол черный и душистый перец, лавровый лист, тмин, анис, кардамон, кориандр, чеснок и др.

Воду для рассола лучше прокипятить, а сам рассол профильтровать. При очень хорошей, чистой, мягкой, без посторонних запаха и

запаха, так как жировая ткань в этом случае меньше теряет влаги и компонентов, чем мясо.

Итак, куски сала или жирного мяса натирают сухой солью и укладывают в тару (деревянные ящики, плотные мешки, кадушки), перекладывая солью каждый ряд. Качество продукта выше при более плотной укладке кусков, поэтому сверху на мясо лучше положить гнет.

Посолка в рассоле, или Мокрый посол

МясopодуKтоB укладывают в бочки, кадки, пластмассовые ящики и заливают холодным (2-4°C) рассолом. Сверху на мясо ставят гнет (деревянный круг с грузом), бочку закрывают крышкой или обвязывают плотной тканью (серпянкой, мешковиной).

Смешанная посолка

Применяется для получения солонины, которой предстоит длительное хранение. Здесь куски сначала натирают солью и укладывают в бочки, пересыпая каждый ряд солью. Пригнетают и выдерживают 3-4 дня. Затем мясо заливают холодным рассолом так, чтобы он полностью покрыл мясо, и выдерживают в нем солонину от нескольких суток до нескольких недель. По окончании посолки продукт подвешивают для стекания, проветривания и обсушки.

Делаем солонину

Как уже говорилось, посолка - необходимая операция при производстве варено-копченых и копченых изделий, используется посолка также для консервирования мяса, получения шпика. При заготовке свиные применяются все виды посола: сухой (шпик), мокрый (окорока), смешанный (окорока, грудинки, рульки,

тушу делают либо целиком, разрубая по хребту, либо на три части (переднюю, среднюю и заднюю). Снимают аккуратно шпик, который разрезают на куски размером примерно 20x20 см. Куски шпика солят обычно сухим способом, складывая их в чистый деревянный ящик или плотный мешок. Шпик должен солиться в холодном и темном помещении.

Обрезную свинину разделявают, отделяя передние и задние окорока, из средней части вырезают грудинку и корейку, шейную часть. Затем тушу разрубают на куски (отрубы) нужных размеров и формы (тушу средних размеров обычно делят на 10-15 частей). Для ускорения посола толстые мягкие куски надрезают или прокалывают острым ножом. Трубочатые кости, как правило, разрубают (в косом направлении).

При мокром посоле мясо укладывают в бочку рядами, после чего заливают охлажденным рассолом, накладывают гнет и выдерживают 20-30 сут. В процессе посолки необходимо периодически доливать рассол, контролировать качество и просаливаемость мяса.

При смешанном посоле куски мяса сначала натирают солью (расход соли 80-100 г на 1 кг мяса). Сложенные в бочку куски, каждый ряд которых пересыпан солью, накрывают дощатым кругом и ставят на него груз.

Через 3-4 дня, когда мясо уплотнится и пустит сок, в бочку доливают свежий охлажденный заливочный рассол с содержанием соли 20-22%. Через 15-20 суток мясо окончательно просолится, и его хранят в холодном месте, закрыв бочку крышкой.

При хранении следует периодически проверять качество мяса и рассола. Если рассол грязно-красный, пенный с неприятным запахом, а мясо имеет серый или темный цвет, лип-

на неплохо сохраняется в течение 6-8 мес.

Говядину и баранину солят точно так же, как и свинину.

Теперь засолим окорок

Отрезав окорок, возможно, более круглой или слегка овальной формы, в нем делают разрез между сухожилием и костью у коленного сустава. Затем окорок, используя этот разрез, укрепляют на крюке и острым ножом срезают лишнее мясо, придавая окороку законченный вид.

Окорок можно солить тщательным втиранием в него соли. Расход соли - 2 стакана на каждые 10 кг окорока. Закончив эту операцию, окорока укладывают на дно бочки, где уже насыпан слой соли. Сверху окорок также посыпают солью, накрывают его деревянным кружком и оставляют на 12-15 дней в прохладном месте. Затем заливают охлажденным и процеженным через плотную ткань (бязь, льняное полотно) рассолом, состоящим из 10 л воды, 1,2-1,3 кг соли, 1 кг сахара и 0,5 г нитритов. Сверху кладут гнет и выдерживают так окорока 2-3 недели, после чего их развешивают для стекания рассола и обветривания в прохладном затемненном помещении или на улице в тени, оберегая от мух.

В домашних условиях окорока солят и другим способом. В этом случае натертые сухой солью окорока укладывают кожей вниз в дощатые ящики или бочки с отверстиями в дне, чтобы образующийся рассол вытекал из ящика в подставленную емкость. Ящик ставят в холодное место и через каждые 3-4 дня окорока перекладывают (верхние - вниз, нижние - наверх), пересыпая солью. Через 2-3 недели окорока просолятся, и их развешивают в сухом прохладном помещении для стекания рассола и заветривания.

Сверху кладут чистый пергамент и насыпают на дно слой соли толщиной 0,5-1,5 см. Шпик плотно и аккуратно (шкурой вниз) укладывают на этот слой соли, причем каждый слой шпика, в том числе и верхний, а также пространство между кусками и стенками ящика засыпают солью. Сверху укладывают чистую белую бумагу, а затем черную бумагу или ткань, накрывают все крышкой с грузом и ставят в холодное темное место.

Расход соли около 13% от массы шпика, причем на натирку кусков расходуется около 5%. Продолжительность посола 15 сут. Содержание соли в шпике 3-4%. Для его ароматизации, улучшения вкуса в соль добавляют молотый перец, чеснок, душистые травы.

Некоторые любители предпочитают шпик с брюшины с прослойками мяса. Особенно хорошо такое сало для бутербродов, в качестве закуски.

Высококачественный шпик имеет чистую без пятен поверхность с ровными краями кусков. Слои мяса не должны превышать 5% от массы куска шпика. Иногда у сала для домашнего потребления специально оставляют тонкий слой мяса. На разрезе шпик должен иметь белый или со слегка розовым оттенком цвет. Консистенция плотная, упруго-пластичная. Вкус в меру соленый, запах свежий, характерный.

Продолжительность хранения соленого шпика в холодном (до +10°C) месте без доступа света около года. Пожелтение шпика происходит особенно быстро, если его держат на свету.

© «Сделай сам».

прямая линия

Чудесный горшочек

Расскажите о правилах приготовления пищи в горшочках.

О.ЛАВРЕНТЬЕВА

Если вы готовите пищу в глиняном горшочке, то должны знать некоторые тонкости. Горшочек перед употреблением нужно залить горячей водой, поставить на огонь, затем сно-

ва на полчаса залить водой, чтобы все поры пропитались влагой. Впоследствии горшочек перед каждым приготовлением пищи нужно заливать водой на десять минут. В глиняном горшочке можно готовить мясо, рыбу или овощи, поставив его в духовку и накрыв крышкой. Жир или воду, как правило, не добавляют. Поэтому на приготовление блюда расходуется сравнительно небольшое количество энергии, а пища сохраняет ценные качества и аромат.

Вы спросили - мы ответили

Отвечали: шеф-повар кафе «Mon Paris» Г.Позднякова и главный редактор «Соляночки» С.Мандрусов.

Мировой закусон без уксуса

Слышала, что можно солить огурцы без уксуса. Дайте, пожалуйста, рецепт.

Н.САФОНОВА

Одинаковые по размеру огурчики сутки вымачиваются в пресной воде (из них выходит воздух).

В чистые банки укладываются пряности: укроп (только цветки, от листьев рассол может закиснуть), чеснок, хрен, эстрагон, майоран, чабрец, листья вишни и черной смородины. Аккуратно и только вертикально укладываются огурчики. Банки залива-

ются холодным рассолом: на 1 литр воды - 0,5 ст. ложки соли крупного помола (вода - лучше колодезная или родниковая, а если из-под крана, то прокипяченная и остуженная). Трое суток огурцы стоят в банках. Пену нужно снимать как можно чаще и доливать рассол доверху. Когда рассол перестанет пениться, закрутить. Хитрость именно в том, что рассол заливается до краев и не оставляет воздуха. Хранятся такие банки прекрасно, а огурчики хрустят даже через год!

вкусные рассказы Вильяма Похлебкина



Вопрос о том, что едят великие, был интересен публике всегда. «Сунуть нос в чужую кастрюлю» отнюдь не считается зазорным, поскольку сопоставлять свое личное положение с положением недосигаемых лиц психологически легче именно на бытовом, кулинарном уровне. Во-первых, «великие люди» всегда, в любом случае, должны быть умнее «обычного человека». Такова презумпция. Во-вторых, к чему иметь ум и возможности, если не наладить себе нормальную жизнь. Мы же предпринимаем наш исторический обзор кулинарных привычек великих или известных людей XX столетия единственно с научно-просветительской целью. Итак, рассказ — о Ленине.

За столом с Лениным

Ленин происходил из очень интеллигентной семьи. Отец вышел, по сути дела, из низов, причем провинциальных и отчасти инородческих, что заставляло его особенно прилежно почитать и исполнять русские национальные традиции. Мать родилась и воспитывалась в протестантской среде немцев Поволжья, где культивировались немецкие традиции.

С детства в семье у Ленина — строгий распорядок дня, в том числе и питания. Завтрак в будни — в 8 часов утра. В праздники — в 12. Обед в будни — в 14 часов, в праздники — в 16. Ужин ежедневно в 20-21 час.

Еда русско-немецкая. Супы молочные, растительные, крупяные, но редко — русские кислые щи, считавшиеся «тяжелыми» и «грубыми». Редко, сравнительно с волжскими возможностями, и русская уха — иногда летом. Вообще супы не доминировали. Интеллигентность не допускала следовать столь «вульгарному» столу. Это относилось и к хлебу. Черный употреблялся лишь в будни к обеду. К чаю, ужину полагался белый. В воскресные дни и праздники на столе появлялся ситный.

Мать Мария Александровна, имея на руках хозяйство и большую семью, старалась готовить так, чтобы было поменьше кухонной разделки. Молочные блюда в соединении с мучной основой предоставляли эту возможность, делали кухонную работу «чистой» и «быстрой». Вот почему мясных блюд готовили мало. Да и то говядину лишь отваривали, а не жарили: отваривать было легко, и отварная пища считалась «легкой», «полезной», а жарить — надо было возиться и уметь. О ботвинье, окрошке, солянках, рассольниках и кальях, распространенных в Центральной России, здесь даже и не слышали в то время. Среди горячих блюд доминировала яичница, а из немецких — армериттер — моченный в молоке белый хлеб, поджаренный слегка на сковородке на сливочном масле и залитый яйцом. Крутые яйца и яйца всмятку по воскресеньям были обычным блюдом за завтраком и ужином. Другим дежурным блюдом были бутерброды — совсем уже немецкое в то время «кулинарное изделие». Бутерброды делались либо просто с маслом, либо с хорошей копченой рыбой — с осетриной, с балыком, с севрюгой. Именно копченая красная рыба была единственным сравнительно ценным пищевым компонентом, который получал в детстве Ленин.

В 1891 г. Ленин приезжает в Петербург и, едва сдав экстерном экзамены за университет, отправляет свою младшую сестру Ольгу в Женеву на женских Бестужевских курсов, чтобы избежать от болезни, буквально нещадно опустошавшей в то время да еще в интеллигентных семьях отборную часть населения.

«Союз борьбы за освобождение рабочего класса», у Ленина не было никакой возможности обращать внимание на еду. Питались кое-как, всухомятку. Наедались лишь в большие праздники — на масленицу, на пасху, когда устраивали складчину. Едой в такие моменты, разумеется, наслаждались, но даже в этом случае расценивали ее, скорее, как хорошее средство для конспирации, а не как кулинарное событие. За какие-нибудь два-три года неустроенной холостяцкой жизни Ленин превратился из волжского парня-здоровяка в хилого, исхудавшего, облысевшего интеллигента, страдающего гастритом.

В конце 1895 г. следует первый арест. В тюрьме гастрит Ленина вначале обостряется. Но регулярное русское тюремное

ссылке Ленин и Крупская, также был весьма здоровым и вкусным. Это было свежее, парное, молодое мясо, свежая речная рыба лучших лососевых сортов, лесная пернатая дичь, разнообразные овощи и грибы, лесные ягоды, мед, квашения и соленья.

А вот яиц практически не было в рационе. Молочные продукты были в достаточном количестве, но не доминировали. Одну неделю ели телятину, другую — баранину, поскольку надо было быстрее съесть специально забитого барашка. Молодых бычков и телок забивали исключительно для ссыльных.

Крупская с матерью устроили огород. С ранней весны ели свою редиску и салат. Правда Крупская ни разу не упоминает среди овощей петрушку, лук и чеснок. Не мудрено, что ее

Переезд Ленина в 1903 г. вновь на континент, в Женеву, не внес перемен в характер его питания. «Один швейцарский рабочий, — пишет Крупская, — нам посоветовал: «Вы обедайте лучше не с туристами, а с кучерами, шоферами, чернорабочими. Там вдвое дешевле и сытнее». Мы так и стали делать. И Владимир Ильич с особенным удовольствием шел в людскую застольную на постоянных дворах, ел там с особым аппетитом и усердно дешевый и сытный обед.

Возвращение после поражения революции 1905 — 1907 гг. во вторую эмиграцию началось для Ульяновых с трагического в кулинарном отношении события. Они зашли в Штутгарте в какой-то дешевый ресторан, где настолько сильно отравились рыбой, что едва смогли дойти до гостиницы. Пришлось вызвать врача, хотя паспорта у них были фальшивые. Самым ужасным было то, что паспорт, имевшийся у Ленина, был выписан на имя финского повара. В то же время на вопросы врача, какие блюда ел Ильич, тот не смог сказать ничего вразумительного. Естественно, что у врача закрались подозрения насчет странной пары, и он, воспользовавшись этим, слупил с них такой громадный гонорар, что у них едва хватило денег доехать до Женевы.

В Париже решили во что бы то ни стало питаться дома, но делать горячие обеды. Осознание этого наконец наступило.

Осенью 1912 г. Ульяновы решили покинуть Париж. При отъезде произошел небольшой кулинарный инцидент, давший повод для шуток над Ильичом. Новый жилец, вздумавший поселиться в покидаемой Лениным квартире, оказался поляком, и поэтому стал расспрашивать «соотечественника» о ценах в Париже, причем в основном на продовольствие: почему, дескать, здесь телятина и гуси. Разумеется, Ленин ничего не мог поведать на такие темы, но в семье тем не менее стали подтрунивать, что-де Ильич стал «знатоком» пищевых вопросов, у него даже консультируются по ним. Эта шутка между тем покоилась на том, едва заметном факте, что Ленин в пору сорокалетия стал действительно проявлять если не интерес к еде, то во всяком случае обнаружил понимание вкуса блюд.

Мать Ленина, с которой он встретился после долгой разлуки в Стокгольме в 1910 г., видимо, также почувствовала перемену. Она дважды присылает Ленину «огромные посылки» с копченой рыбой, икрой и различными русскими сладостями.

А родные посылали варенье, пряники «абрикосовский мармелад», халву, изюм, урюк — все то, чего тогда в Западной Европе не было и насчет чего соскучились все русские люди, жившие долго в эмиграции, в чем они видели «кусочек России».

даже были бутерброды - совсем уже немецкие в то время «кулинарное изделие». Бутерброды делались либо просто с маслом, либо с хорошей копченой рыбой - с осетриной, с балыком, с севрюгой. Именно копченая и соленая красная рыба была единственным сравнительно ценным пищевым компонентом, который получал в детстве Ленин.

В 1891 г. Ленин приезжает в Петербург и, едва сдав экстерном экзамены за университет, хоронит свою младшую сестру Ольгу, курсистку женских Бестужевских курсов, которая умирает от болезни, буквально немислимой в мирное время да еще в интеллигентной среде, - от брюшного тифа. Единственное объяснение - привычное со времен домашнего житья употребление сырой воды и молока. В Симбирске воду пили сырой, волжскую или ключевую, молоко - парное, от соседки-молочницы. В Петербурге же и того и другого нельзя было делать. То, что на рубеже XX века в России огромное число молодых людей погибало от разных болезней именно в Петербурге, было результатом не столько «сырого петербургского климата» и «полуголодного существования», как тогда считалось, а следствием неприспособленности русской интеллигенции к быту. И.В. Бабушкин, приехав в 1902 г. в Лондон и увидев, в каких условиях жили вожди революционеров Степняк-Кравчинский, Вера Засулич, Мартов, Ульянов, Крупская, откровенно сказал им в глаза буквально следующее: «У русского интеллигента всегда грязь - ему прислуга нужна, а сам он за собой прибрать не умеет». Ленин немедленно сделал для себя из этого вывод: он никогда больше не жил в «коммуналке».

В период напряженной жизни в Питере в 1893 - 1895 гг., когда создавался

са), у Ленина не было никакой возможности обращать внимание на еду. Питались кое-как, всухомятку. Наедались лишь в большие праздники - на масленицу, на пасху, когда устраивали складчину. Едой в такие моменты, разумеется, наслаждались, но даже в этом случае расценивали ее, скорее, как хорошее средство для конспирации, а не как кулинарное событие. За какие-нибудь два-три года неустроенной холостяцкой жизни Ленин превратился из волжского парня-здоровяка в хилого, исхудавшего, облысевшего интеллигента, страдающего гастритом.

В конце 1895 г. следует первый арест. В тюрьме гастрит Ленина вначале обостряется. Но регулярное русское тюремное питание (щи, каша) постепенно стабилизируют положение. И еще более благоприятные условия складываются для Ленина в ссылке. Попав в Красноярск на частную квартиру с полным пансионом, т. е. с обильной русской кормежкой по четыре-пять раз в день и настоящим сибирским меню (щи грибные, телятина, рыба отварная, пироги, пельмени, шанежки, баранина с кашей и др.), Ленин восторженно пишет родным: «Живу хорошо, столом вполне доволен. О минеральной желудочной воде забыл и думать и, надеюсь, скоро забуду и ее название!» Находясь в ссылке, почувствовал себя хорошо.

Ленин и Крупская склонны были думать, что все дело в том, что они пребывают на свежем воздухе, мало работают, много отдыхают и хорошо едят. Все это так. Но они не понимали, что к восстановлению нормальной деятельности желудка ведет регулярное суповое питание, ежедневное употребление щей, главной составной частью которых была не только капуста, но и борщевик сибирский.

Состав продуктов, которыми питались в

здоровый и вкусный. Это было свежее, парное, молодое мясо, свежая речная рыба лучших лососевых сортов, лесная пернатая дичь, разнообразные овощи и грибы, лесные ягоды, мед, квашения и соленья.

А вот яиц практически не было в рационе. Молочные продукты были в достаточном количестве, но не доминировали. Одну неделю ели телятину, другую - баранину, поскольку надо было быстрее съесть специально забитого барашка. Молодых бычков и телок забивали исключительно для ссыльных.

Крупская с матерью устроили огород. С ранней весны ели свою редиску и салат. Правда Крупская ни разу не упоминает среди овощей петрушку, лук и чеснок. Не мудрено, что ее стряпней был доволен только Ильич, а все остальные находили ее блюда невкусными и примитивными.

Когда на празднование Нового 1899 года съехались ссыльные со всего округа, то над слишком здоровым видом четы Ульяновых все «охали да ахали», а мать Крупской, приехавшая навестить свою дочь, не удержалась даже от восклицания при виде своего раздобрешего зятя: «Эк вас разнесло!»

По окончании ссылки Ленин уехал в Псков. Не прошло и месяца, как он с тревожной сообщил матери и жене, что положение с его желудком таково, что он серьезно намерен посоветоваться с доктором о своем катаре.

Таким образом, всю трехлетнюю поправку хорошим столом в Сибири «удалось ликвидировать» буквально за месяц сухомятной пищи. Полубольным Ленин выехал летом 1900 г. за границу, в свою первую эмиграцию.

Остановился он вначале в Мюнхене, у какой-то немки, которая кормила его вермишелью, макаронами и клецками, благо Ленин в еде ничего не понимал и никаких претензий к этому кулинарному примитиву не предъявлял. Ел он в этот период фактически один раз в день - в полдень. Получалось, что питался он в это время хуже, чем в русской тюрьме, не говоря уже о привольном житье в русской ссылке.

(Л. Г. Дейч писал в мае 1930 г. в своем дневнике: «Вспомнилось сегодня, что нам отпускалось в сутки на каторге 2 с половиной фунта хлеба (т. е. 1 кг) и 136 г мяса. Крупа, овощи, сало, зелень и прочее - фактически без ограничений». Таким образом, «каторжная норма мяса» составляла в месяц более 3,5 кг, в то время как по карточкам в 1930 г. отпускалось иждивенцам только 1,5 кг, а рабочим - 2,5 кг. Каторжанам в царской России отпускалось мяса больше, чем солдатам срочной службы (130 г в день), учитывая «тяжелые климатические» условия Сибири.)

Когда в январе 1901 г. Крупская приехала в Мюнхен, состояние Ильича было настолько тяжелым, что, хотя ничего не понимала в кухне, она решила все же немедленно наладить домашнюю кормежку.

В Лондоне, где «домашнее питание» оказалось настолько плохим и примитивным, что это почувствовал даже кулинарно раз питаться в пабах - пивных, где можно было получить яичницу с беконом, пинту пива и

заметном факте, что Ленин в пору сорокалетия стал действительно проявлять если не интерес к еде, то во всяком случае обнаружил понимание вкуса блюд.

Мать Ленина, с которой он встретился после долгой разлуки в Стокгольме в 1910 г., видимо, также почувствовала перемену. Она дважды присылает Ленину «огромные посылки» с копченой рыбой, икрой и разными русскими сладостями.

А родные посылали варенье, пряники, «абрикосовский мармелад», халву, изюм, урюк - все то, чего тогда в Западной Европе не было и насчет чего соскучились вообще русские люди, жившие долго в эмиграции, и в чем они видели «кусочек России».

Однако кулинарные радости были не долги. Началась первая мировая война, пришлось переходить целиком на крестьянскую пищу - «квашне млеко с земляками» (т. е. простоквашу с отварной картошкой). Когда Ленина арестовали как русского и посадили в тюрьму в местечке Новый Тарг (близ Поронино), то ему носили передачи, обычные для польских крестьян - сало, черныи хлеб, соль.

О питании Ленина в России начиная с апреля 1917 г. и до самой смерти в январе 1924 г. достаточно хорошо известно. Оно продолжало быть традиционно «подпольным» в период с мая по октябрь 1917 г. - сухомятка, в лучшем случае молоко, яйца. Новым элементом был, несомненно, чай, причем начиная с июля 1917 г. очень крепкий. Перерыв в чае был только во время пребывания в Финляндии в сентябре - октябре 1917 г., и Ленин остро (и впервые!) почувствовал всю трагедию такого отсутствия, особенно в период напряженной работы и громадных нервных нагрузок накануне Октябрьской революции и непрерывной ночной работы.

Отсюда одним из первых распоряжений Советской власти был декрет о чае и создании Центрочая, т. е. приказ о конфискации и передаче в руки правительства всех запасов чая на территории России. Что же касается питания Ильича в период гражданской войны, то оно стало еще более скудным, чем в эмиграции. Отличительным элементом стало резкое снижение доли яиц, ранее доминировавших в рационе. Именно это обстоятельство способствовало временному замедлению процессов склерозирования и поддержанию высокой степени работоспособности в 1918 - 1920 гг. Вместе с тем общее и нервное истощение дало себя знать с 1921 г., и уже никакие меры, в том числе и создание нормального режима питания в Горках в 1921 - 1923 гг., не смогли сколь-нибудь существенно сдержать развитие органического поражения склерозом мозговых сосудов.

Ленинская жизнь - именно благодаря тому, что ее можно проследить из года в год документально - представляет прекрасный пример того, как не следует организовывать свое питание, что полезно есть, а чего следует избегать.

По материалам «Огонька».
(Печатается с сокращениями.)

КУРИЦА ПО-ИСПАНСКИ

Надо (на четыре порции): курица, красный и желтый сладкий перец по 1 шт., оливковое масло - 3 ст. ложки, оливки - 100 г, томатный сок - 0,5 л, соль, перец, лавровый лист, перец чили, душица, крахмал.

Стручки перца запечь на решетке или в духовке. Когда кожура станет коричневой и начнет пузыриться, ее нужно снять и разрезать перец пополам. Удалить косточки, мякоть нарезать полосками. Куски курицы поместить, досуха обтереть и обжарить в растительном масле. Положить в огнеупорную форму залить томатным соком, добавить полоски перца и специй. Поставить в духовку на 50 мин. Оливки нарезать кружками и добавить к жаркому за 10 минут до готовности. Курицу выложить в теплое место, соус слить в кастрюлю. Смешать крахмал с небольшим количеством воды, вылить смесь в соус, довести до кипения. Выложить птицу на блюдо, залить соусом и украсить листиками душицы и петрушки.

рецепт от звезды



От Вероники Кастро

внимание, конкурс!

Друзья! Газета «Соляночка» объявляет
ЧИТАТЕЛЬСКИЙ КОНКУРС

на лучший тост,
поздравление к любому празднику:
Новый год, юбилей, свадьба,
день рождения и прочее.

Дерзайте! Победителя ждет оригинальный приз.
Свои варианты с пометкой «Конкурс тостов» присылайте на адрес редакции. Не забудьте указать свой полный почтовый адрес, инициалы с фамилией, телефон.

За жизнь-сказку!

Знаете, чем сказка отличается от были? Сказка - это когда женился на лягушке, а она оказалась царевной.

А была - это когда наоборот.

Так давайте выпьем за то, чтобы наша жизнь была похожа на сказку!!!

Прислал А.РУБЦОВ,
Н.Новгород.



желудочные прибомбасы

Вишни вместо аспирина

Сотрудники Мичиганского университета (США) показали, что вещества антоцианины, придающие темно-красный цвет спелым вишням, в 10 раз активнее аспирина блокируют воспалительные процессы. Двадцать вишен заменяют одну-две таблетки аспирина.

Эти растительные пигменты содержатся не только в вишнях, но и во многих других темно-красных ягодах и овощах - в ежевике, черной смородине, землянике, в красной капусте, да и в красных осенних листьях. Но жевать опавшие листья вместо аспирина ученые пока не предлагают.

Что значит пить «на посошок»?

Традиция эта очень древняя.

Гости издавна приходили с посохом, с верхнего конца которого было углубление. Туда-то и ставили чарочку. Если гость ее выпивал, не прикасаясь руками, - значит, ничего, до дому дойдет сам. А вот если чарка падает, лучше этого друга оставить ночевать от греха подальше.

Потом пили «запорожную» - когда гость за порог переступал. Сунет ногу в стремя - «стременную». Таких «проводяльных» чарок - 23 штуки! В каком состоянии гость добирался до дому, представить нетрудно...

Плоды голландского патриотизма

Привычная всему свету оранжевая морковь выведена в XVI веке садоводами в честь короля Вильгельма I Оранского, воевавшего с испанцами за независимость.

Натуральный же цвет моркови, ввезенной в Европу лет за двести до этих событий, - лиловый, белый и желтый.

Теперь селекционеры попытались вернуть овощу исходную окраску. Первый урожай фиолетовой моркови, выращенный в Кембриджшире, появится на прилавках британских магазинов уже скоро.

Утверждается, что такая морковь гораздо слаще и, кроме того, полезнее для здоровья. Правда, ее сердцевина так и осталась оранжевого цвета.

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО

Уважаемая редакция, посылаю свои рецепты на конкурс. Надеюсь на удачу.

М.А.КОЖОХИНА, с. Сурадеево Бутурлинского р-на, Нижегородской обл.

Торт «Мозаика»

Продукты: 400 г печенья, 8 яичных желтков, 8 ст. ложек сахара, 2 ч. ложки муки, 1,5 стакана молока, 4-5 долек шоколада, 1/2 стакана толченых орехов.

Для крема растереть желтки с сахарным песком, влить молоко и развести массу молоком. Добавить дольки шоколада, орехи и прогнать массу

Пирожные на кефире

500 г муки, 0,5 стакана сахарного песка, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч.л. соды, гашенной 4 ст. ложками 6%-ного уксуса, повидло, орехи для посыпки.

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром. Добавить соду, погашенную уксусом, всыпать всю муку и замесить тесто.

Салат с грибами

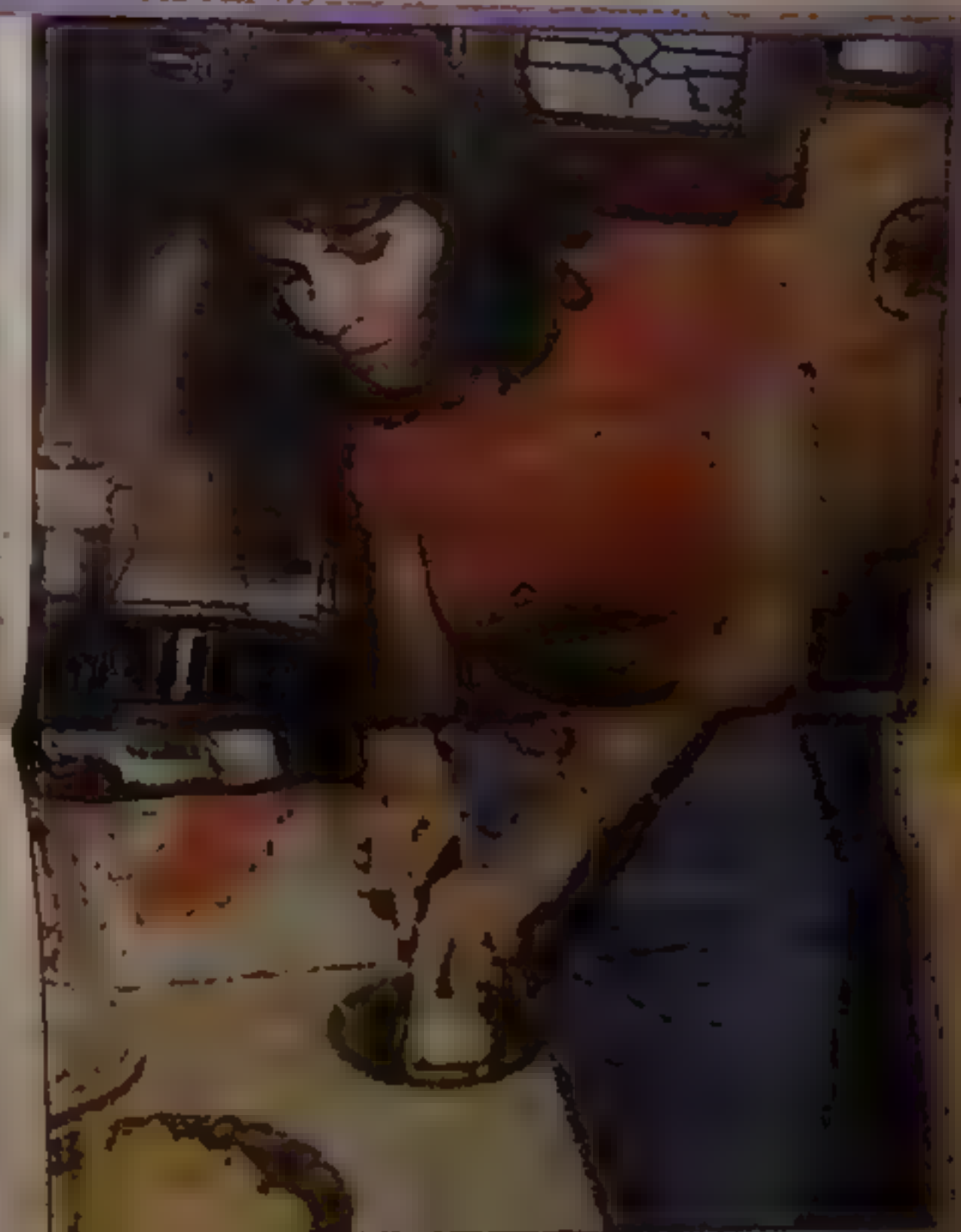
Отварные вешенки (200 г) порезать соломкой, мякоть курицы - соломкой, орехи грецкие - измельчить, лук репчатый - соломкой. Все смешать, заправить чесноком, майонезом.

Бифштекс «Полянка»

Панделки из мясного фарша без

И.В.ТИЩЕНКО, г. Иваново.

наливаем растительное масло и остальные продукты кладем слоями: кабачок, очищенный и порезанный мелко, картофель - соломкой, грибы отварные - рубленые, фарш мясной - лепешками, морковь - кружочками, капуста свежая - соломкой, соль и сверху залить майонезом, все тушить до готовности.



МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО

Уважаемая редакция, посылаю свои рецепты на конкурс. Надеюсь на удачу.

М.А.КОЖОХИНА, с. Сурадеево Бутурлинского р-на, Нижегородской обл.

Торт «Мозанка»

Продукты: 400 г печенья, 8 яичных желтков, 8 ст. ложек сахара, 2 ч. ложки муки, 1,5 стакана молока, 4-5 долек шоколада, 1/2 стакана толченых орехов.

Для крема: растереть желтки яиц с сахарным песком, вмешать муку и развести массу молоком. Прибавить дольки шоколада, толченые орехи и прогреть массу до кипения на слабом огне, непрерывно помешивая, пока крем не станет густым.

Печенье нарезать кусочками, добавить в охлажденный крем, перемешать, переложить на мокрую салфетку, придать форму толстой колбаски и охладить. Переложить торт на овальное блюдо, обильно посыпать сахарной пудрой и украсить ядрами орехов.

Пирожные на кефире

500 г муки, 0,5 стакана сахарного песка, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч.л. соды, гашенной 4 ст. ложками 6%-ного уксуса, повидло, орехи для посыпки.

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром. Добавить соду, погашенную уксусом, всыпать всю муку и замесить тесто.

Раскатать пласт толщиной 1-1,5 см, выложить на лист, смазанный маслом. Поверхность пласта в нескольких местах проколоть вилкой, смазать слоем повидла и посыпать орехами.

Испекь подготовленную основу пирожных в хорошо нагретой духовке и горячими нарезать нужной формы. Подавать на стол остывшими.

Пирог «Улыбка»

2 яйца, 2 стакана песка, 1 ч.л. соды, все смешать, затем добавить 2 ст. ложки какао, 1,5 ст. молока, 2,5 стакана муки, все смешать и печь.

Крем: 1 желток, 0,5 ст. сахарного песка, 2 ст. ложки какао, все смешать, добавить 0,5 стакана молока и варить на медленном огне до кипения, в теплый крем добавить 100 г сливочного масла.

«Золотое сердце»
500 г сердца, 4 луковицы, 3 моркови, 1 б. майонеза.

Сердце отварить, лук, морковь обжарить по отдельности. На дно блюда-сердце, затем смазываем майонезом, лук, на лук морковь, затем сердце, слой лука, затем морковь и смазать майонезом. Оставить в холодильнике на 1,5 ч.

Здравствуйтесь, сотрудники газеты «Соляночка».

Я решила принять участие в вашем конкурсе, посылаю рецепты, которые уже много лет я готовлю для своей семьи, для родных и друзей, и хочу поделиться с читателями газеты. Может, им они тоже понравятся.

И.В.ТИЩЕНКО, г. Иваново.

Салат с грибами

Отварные вешенки (200 г) порезать соломкой, мякоть курицы - соломкой, орехи грецкие - измельчить, лук репчатый - соломкой. Все смешать, заправить чесноком, майонезом.

Бифштекс «Поляна»

Падучки из мясного фарша без каких-либо добавок жарятся почти до готовности. Затем на них положить поджаренный лук, заправленный майонезом, а сверху посыпать тертым сыром и поставить в духовку, чтобы сыр запекся. Украсить клюквой.

Ассорти

Берем большую сковородку с толстыми стенками, на дно

Здравствуйтесь! С большим удовольствием читаю вашу «Соляночку». Покупаю ее с 1-го номера. Решила прислать на конкурс рецепты любимых блюд нашей семьи.

И.ПУТКОВА, г. Дзержинск Нижегородской обл.

Пирог «Утопленник»

50 г дрожжей, 2 яйца, 8 ст. ложек муки, 1 пачка (200 г) маргарина.

Дрожжи растворить в яйцах (предварительно взбить). Маргарин натереть на крупной терке. Все вымесить с мукой. Тесто скатать в форме колобка. Опустить в большую кастрюлю с холодной водой и оставить, пока не всплывет. Вытащить колобок, переложить в тарелку, добавить 1 стакан сахара и 4 ст. ложки муки, можно добавить изюм, грецкие орехи и т.д. Все вымесить, положить на смазанную маслом сковороду, придать форму коржа и поставить в разогретую духовку. Готовый пирог горячим вынуть из формы. Можно украсить сахарной пудрой или вареньем.

наливаем растительное масло и остальные продукты кладем слоями: кабачок, очищенный и порезанный мелко, картофель - соломкой, грибы отварные - рубленые, фарш мясной - лепешками, морковь - кружочками, капуста свежая - соломкой, соль и сверху залить майонезом, все тушить до готовности.

Бутерброд на завтрак

3 шт. замороженных сосисок (их лучше натереть на терке замороженными), 3 шт. сырого картофеля натереть на мелкой терке, 1 головку лука репчатого натереть на терке, 1 ст.л. майонеза, яйцо.

Все смешать, намазать на кусочек белого хлеба и обжарить на растительном масле фаршем вниз, под крышкой.

Витаминный торт-салат

4 вареных яйца, 1 морковь сырая, 2 луковицы, 1 яблоко, 50 г сыра (лучше твердого), 1 банка майонеза.

Белки натереть на терке, выложить первым слоем на тарелку. Смазать негусто майонезом.

2-й слой - лук полукольцами;
3-й слой - морковь, натертая на крупной терке. Смазать майонезом;
4-й слой - яблоко на крупной терке;
5-й слой - сыр на мелкой терке. Сверху залить майонезом.

Верхний слой - вареные желтки, тертые на мелкой терке. Украсить зеленью.

Салату желательно дать настояться в холодильнике не менее 30 минут.

Печень по-королевски

Печень (500 г) вымочить в молоке 2 часа, проверить через мясорубку с большой луковицей.

Добавить 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки манки, 2 яйца, соль по вкусу.

Фруктовый чай

Фрукты нарезать дольками (яблоки, лимон, апельсин и т.д.), положить ягоды (смородина, клубника, малина), засыпать песком и дать постоять полчаса, затем залить не очень крепким горячим чаем, посуду закрыть крышкой, укутать и дать настояться, потом можно подавать теплым или охлажденным.

Все перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Готовность определяется по трещинкам сверху.

Разрезать на порции и выложить в кастрюлю. Сверху положить лук с морковью (пассерованные) - 300 г моркови и 4 большие луковицы.

Залить 1 стаканом молока и банкой майонеза.

Поставить в духовку и тушить 15 минут под крышкой.

Солонка сборная

Сварить мясной бульон из пятины.

Мелко нарезать лук, соленые огурцы, тушить на масле в сковороде под крышкой, добавить томатной пасты.

Нарезать сосиски, язык отварной, копчености, мясо из бульона.

Огурцы с луком после тушения выложить в бульон, добавить нарезанные мясные продукты, 1 бульонный кубик. Дать покипеть, добавить чуть сахара, досолить. Выключить огонь. Добавить мелко нарезанный лимон, оливки, лавровый лист. Дать настояться 30 минут.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Подписано в печать 3.10.2002 г. в 17.00 (по графику - в 17.00)

Тираж 73425 Заказ № 7019
Цена договорная

Отпечатано
в типографии ЗАО «ОГФ Н.Н.»,
603600, Н.Новгород,
ул. Литвинова, д. 74

СОЛЯНОЧКА

Главный редактор
С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (8312)32-75-86

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых информационных
21.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ №77-11661

Учредитель
ООО «Слог»
Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон (8312)32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Жизнь дается человеку один раз, и нужно прожить ее так,
чтобы не ошибиться в рецептах».

Венедикт ЕРОФЕЕВ

Соляночка

Газета для тех,

№23(24)

2002 г

кто умеет готовить или хочет этому научиться

Как удивить
соседа икрой,
сделанной
из манки

Стр. 2

Суп-пюре:
просто,
дешево,
вкусно

Стр. 3

Эти галушки

рецепт
на первую полосу

**Салат
слоеный, с курицей**

- 150 г куриного филе (лучше грудки),
- 2-3 вареные моркови, 100 г отварных грибов,
- 3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленых грецких орехов, соль, майонез.
- Куриную грудку отвариваем до готовности. Остужаем, режем поперек волокон тонкими полосками. Морковь трем на крупной терке, половину на блюдо, посыпаем натертыми на крупной терке яичными белками и заливаете все майонезом. Выкладываем слой куриного мяса, затем грибов, рубленых орехов и присыпаем тертыми желтками. Заливаем майонезом. Последний слой моркови. Все слои должны хорошо пропитаться майонезом, поэтому готовый салат на несколько часов надо оставить в холодильнике.

Пробовали ли вы
настоящий салат
"Оливье"?

Стр. 6

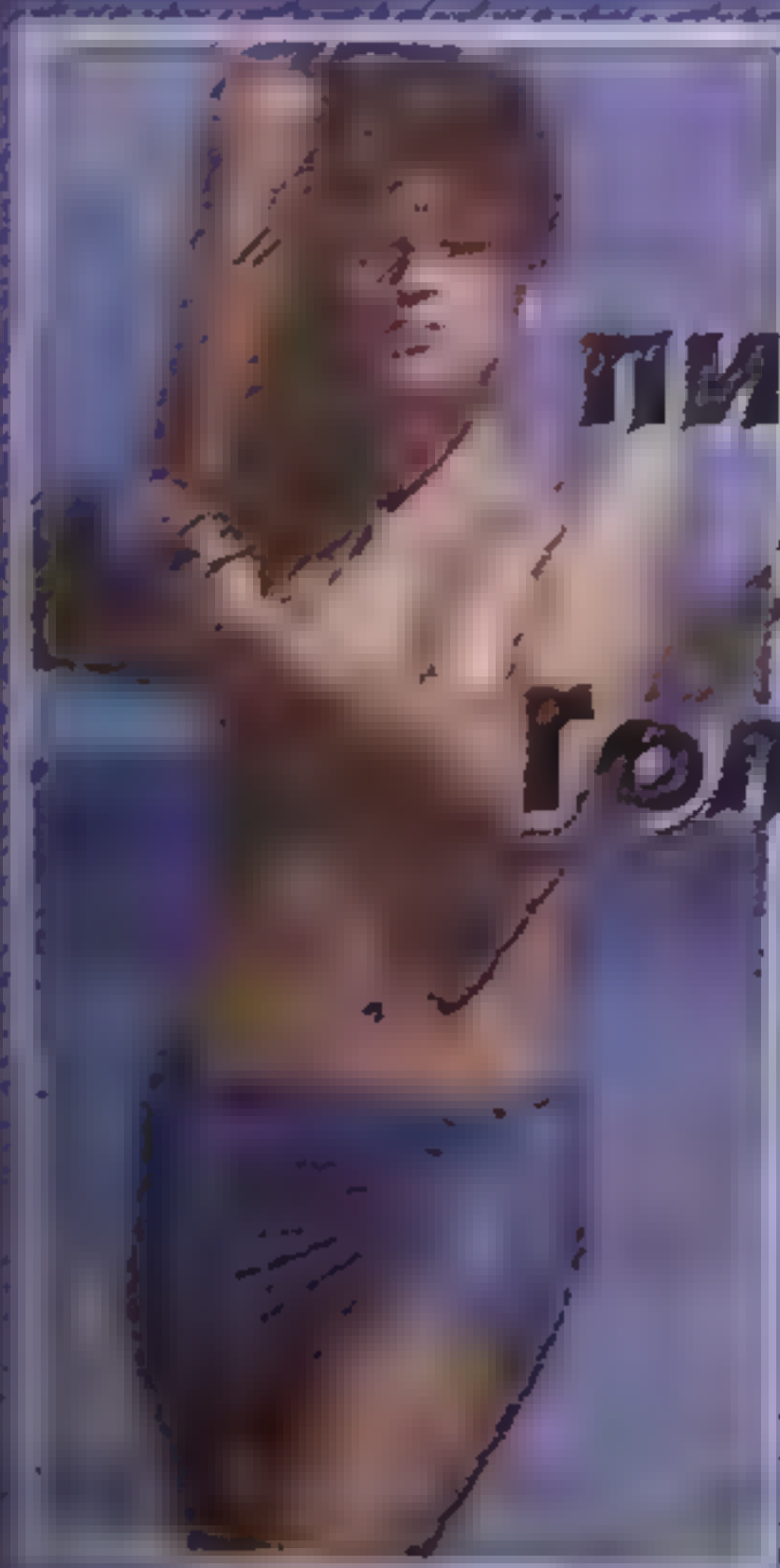
Стр. 3

Эти галушки -
просто сказка!

Стр. 4

А на десерт -
торт "Птичье
молоко"

Стр. 5



Как
питаются
звезды
Голливуда

Стр. 7

ной терке
майонезом. Выклад
затем грибов, рубленых
тартными желтками. Заливаем майонезом. Все сполн должно
Последний слой моркови. Все сполн должно
шо пропитаться майонезом, поэтому готовый
салат на несколько часов надо оставить в хо-
лодильнике.

Мясо
под пивным
маринадом

Стр. 2

рецепт
на первую
полосу

Карп

фаршированный

Очищенных карпов на 30 минут за-
лейте подсоленной водой, чтобы уве-
личился запах. Затем каждую тушку
посолите, поперчите чуть-чуть, чтобы
не перебить вкус рыбы, обмажьте
майонезом и отложите на полчаса. А
за это время приготовьте фарш. Мож-
но сделать такой: мелко порубите яич-
ко, смешайте его с поджаренным реп-
чатый луком и солеными (предвари-
тельно вымоченными) грибами.

Заложите фарш в брюшко карпов и
выложите их на противень, смажьте
сырым яйцом, сверху - нарезанный
колечками лук, кружочками морковь.
И в духовку.

Наша «Солнышко»
будет рада
вам с удовольствием,
если вы подпишитесь!

ПОДПИШИСЬ
на
1-е полугодие 2003 г.

просто, со вкусом

Французский салат

Два яблочка, измельченных на крупной терке, выложите на плоскую тарелку. Помажьте сверху сметаной. Следующий слой - два-три крупных яйца, натертых на терке. Этот слой сдобрите майонезом. 150 г любого сыра (не плавленого) натрите на крупной терке и помажьте смесью сметаны с майонезом. Сверху положите необычный лук. Предварительно 2 луковицы порежьте как можно тоньше полукольцами и несколько раз ошпарьте круто посоленным кипятком, потом откиньте его на дуршлаг. Луковый слой помажьте сметаной. Поставьте салат в холодильник.

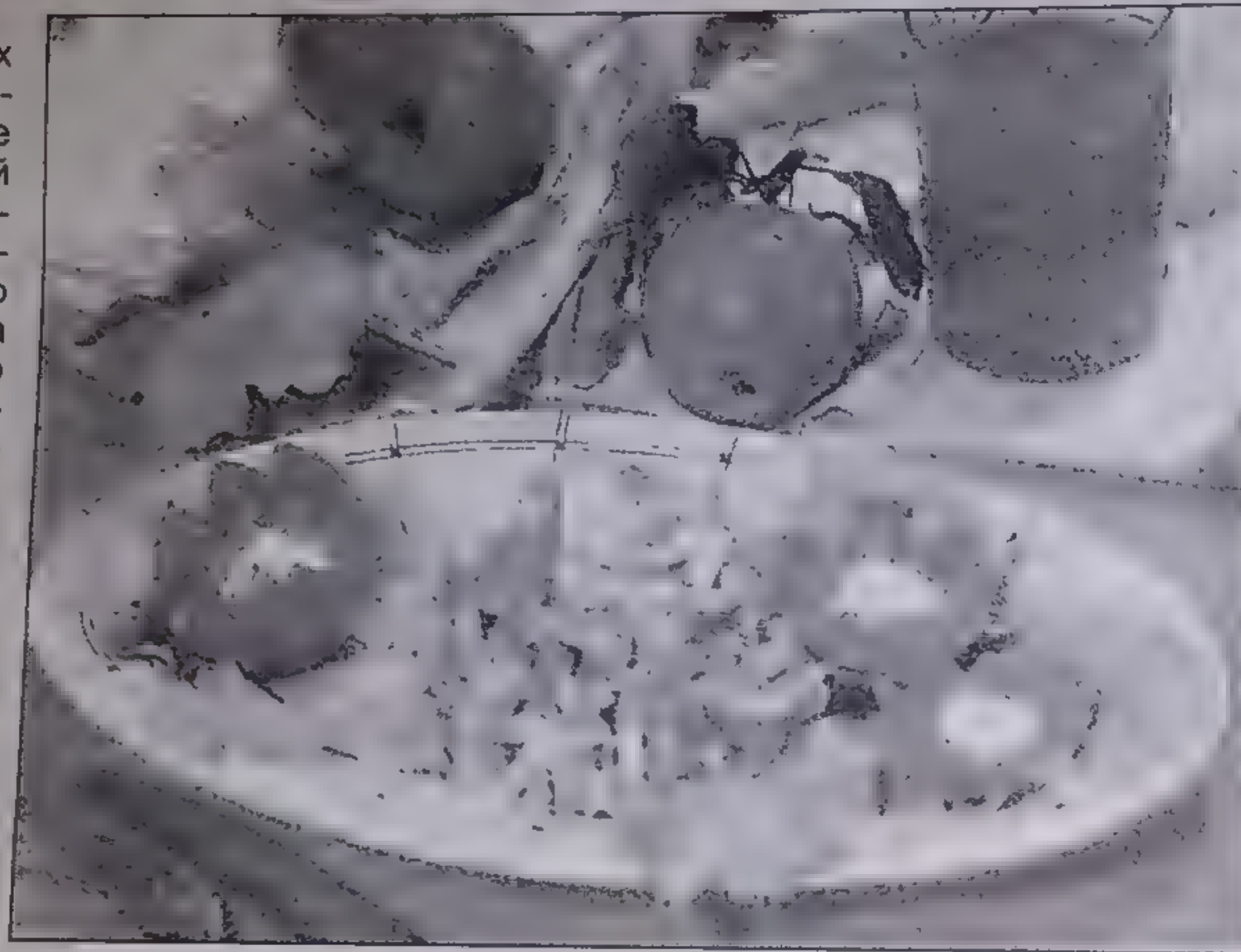
Салат «Новогодний»

Прежде всего порежьте кубиками 200 г отварного мяса, 2 соленых огурца, 3-4 вареные картофелины. Яблоко - на терку, мелко нарежьте луковичу. Все это вместе с зеленым горошком (250 г) смешайте с майонезом, добавьте соль и сахар по вкусу и выложите в большой круглый салатник. Сваренные вкрутую яйца разрежьте на половинки. Натертым желтком посыпьте салат, на него уложите половинки белков выпуклой стороной вверх, слегка утопив их в салате.

Нарежьте очень тонкой соломкой вареную свеклу или стручок сладкого красного маринованного перца. Выложите на белках римские цифры. Из моркови сделайте стрелки. Вот и все. Перед вами часы - главный атрибут новогоднего торжества.

Грибной салат

Замочите 100-200 г сухих грибов в горячем молоке на ночь. Порежьте их. Поджарьте два-три большие мелко нарезанные луковичы на подсолнечном масле. Смешайте их с грибами. Добавьте в эту массу 2 нарезанных соленых огурца. Потушите



бавьте яблоко (через крупную терку), крутое яйцо, майонез.

Салат «Генеральский»

Обратите внимание на соотношение продуктов: 1 часть вареного мяса, столько же вареного картофеля, репчатого лука, сыра, а вот свеклы вареной в 2 раза больше. Все это укладывается слоями в такой последовательности: мясо (нарезанное кубиками), картофель (соломкой), лук (мелко нарезанный, предварительно замаринованный в слабом растворе уксуса, подержите его в нем примерно полчаса), свекла (соломкой), натертый сыр. Каждый слой промажьте майонезом. Украсьте салат зернами граната. «Генеральский» желателен приготовить за 12 часов до еды.

Салат «Адмирал»

«Адмирала» надо «поселить» не где-нибудь, а на большой плоской тарелке. Сначала натрите на крупной терке пару вареных больших картофелин. Разровняйте их на блюде, смажьте

Творожный салат

Творог как следует разотрите, добавьте измельченные грецкие орехи и чеснок, посолите и поперчите. Украсьте зеленью.

Салат «Мимоза»

Прежде всего мелко нарежьте и ошпарьте кипятком луковичу средних размеров. Пусть будет под рукой измельченная вареная крупная морковь, банка рыбных консервов в масле, пять вареных яиц. Итак, сначала на плоскую тарелку выкладывается слой моркови, затем слой лука, далее белки, измельченные на средней терке, за ними идут рыбные консервы, размятые вилкой, шестой слой - 5 желтков, а сверху зеленый горошек. Самое главное: каждый слой, кроме верхнего, не забудьте полить майонезом, а сверху на «Мимозу» посыпьте зеленый лучок.

оригинально

ОБМАННАЯ
ИКРА

1 ст. густого томатного сока, 1 ст. растительного масла, 1 ст. процеженного рассола от сельди (бочковой или баночной).

Все прокипятить, помешивая, 2-3 мин. с момента закипания и засыпать 1 ст. манной крупы очень тонкой и ровной струйкой, чтобы не было комочков. Проварить 2-3 мин. на слабом огне. Снять с плиты, остудить. Намазывать, как икру, на черный хлеб.

ШАМПИньОНЫ,
ТУШЕННЫЕ
СО СЛИВКАМИ

1 кг грибов, 1 стакан сливок, 30 г сливочного масла, 1 лимон, соль.

Свежие шампиньоны обдать кипятком, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, посолить и залить сливками. Тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей заправить сливочным маслом и лимонным соком.

конкурс тостов



Здравствуй, дорогая «Соляночка»!

Решила поучаствовать в конкурсе тостов. Хочу поделиться своей коллекцией с читателями «Соляночки».

О.ЛОРЕТУС, с. Смоленское
Алтайского края.

Наливайте бокалы
на счастье,
Я скажу сейчас
праздничный тост:
Выпиваем до дна
все несчастья,
Пусть не будет у нас
в жизни слез.

За то, что ты пришел, гость
дорогой,
Давай бокалы сдвинем в первом
тосте.
Пусть не наступит в жизни день
такой,
Когда б в мой дом не постучали
гости!

Во славу вам дарю свой тост:
Любви желаю без заката,
Пускай печаль осенних дней
Уходит в зиму без возврата.

пикантно

чек сладкого маринованного перца. Выложите на белках римские цифры. Из моркови сделайте стрелки. Вот и все. Перед вами часы - главный атрибут новогоднего торжества.

Грибной салат

Замочите 100-200 г сухих грибов в горячем молоке на ночь. Порежьте их. Поджарьте две-три большие мелко нарезанные луковички на подсолнечном масле. Смешайте их с грибами. Добавьте в эту массу 2 натертых соленых огурца. Потушите. Добавьте 2 тертые вареные картофелины. Выложите в салатницу, остудите. Заправьте майонезом. Верх можно украсить яичком.

Салат «Ах, лето!»

Свежие помидоры нарежьте кружочками и уложите на блюдо по всей плоскости. Посолите. Сделайте еще четыре-пять слоев, каждый раз отступая от края предыдущего. Залейте получившуюся пирамиду майонезом с чесноком. Сверху посыпьте тертым сыром.

Салат «Осенний»

Лук, нарезанный кольцами, посыпьте кипятком, до-

растворе уксуса, подержите его в нем примерно полчаса), свекла (соломкой), натертый сыр. Каждый слой промажьте майонезом. Украсьте салат зернами граната. «Генеральский» желателен приготовить за 12 часов до еды.

Салат «Адмирал»

«Адмирала» надо «поселить» не где-нибудь, а на большой плоской тарелке. Сначала натрите на крупной терке пару вареных больших картофелин. Разровняйте их на блюде, смажьте этот первый слой майонезом. Мелко нарезанный лук подержите несколько минут в уксусе, а затем и в тряпочке. Уложите его на первый слой, покройте майонезом. Третий слой - редька величиной с большой кулак, натертая на крупной терке. И этот, и два последующих слоя тоже поливайте майонезом. Итак, после редьки идут: сначала натертая свежая морковь, затем кислое твердое яблоко, желателен антоновка. На самом вершине - два сваренных вкрутую протертых яйца. Из яиц можно сделать нечто вроде розочек. Заглядывайте салат со всех сторон, и вы увидите, что он здорово соответствует своему названию - настоящий «Адмирал».

яиц. Итак, сначала на плоскую тарелку выкладывается слой моркови, затем слой лука, далее белки, измельченные на средней терке, за ними идут рыбные консервы, размятые вилкой, шестой слой - 5 желтков, а сверху зеленый горошек. Самое главное: каждый слой, кроме верхнего, не забудьте полить майонезом, а сверху на «Мимозу» посыпьте зеленый лучок.

Бабушкин салат

На терку - бочковые помидоры, свежую морковь. Мелко нарежьте чесночок, добавьте растительное масло. Вот и готов вкуснейший салат. А сколько в нем витаминов!

Салат с... семенами

Мелко нашинкуйте свежую капусту, яблоки, вареный картофель, колбаску, лук зеленый или репчатый, добавьте зеленый горошек. Все перемешайте. А изюминка вот в чем: возьмите (за неимением зелени) семена укропа, чеснок, посолите, потолките это толкушкой. Образовавшуюся душистую массу добавьте в салат и залейте майонезом.

сливочным маслом и лимонным соком.

Пикантно



МЯСО ПОД ПИВНЫМ МАРИНАДОМ

1 кг мяса (телятины), 0,5 л пива, 0,5 стакана винного или яблочного уксуса, 50 г изюма, 1 луковичка, 20 г копченого сала, 0,5 л сливок, гвоздика, перец горошком, соль.

Пиво смешиваем с уксусом, добавляем изюм, гвоздику, перец горошком, соль. Заливаем полученным маринадом кусок мяса и оставляем на сутки в прохладном месте. Затем мясо вынимаем из маринада и обсушиваем салфет-

кой. Лук и сало режем мелкими кубиками и обжариваем в жаровне. Кладем в жаровню мясо, обжариваем со всех сторон до румяной корочки. Вливаем процеженный маринад, закрываем крышкой и ставим тушить на полтора часа. Готовое мясо режем порционными кусочками. В оставшийся в жаровне соус вливаем сливки, солим, перчим по вкусу и даем закипеть. Выкладываем на блюдо ломтики мяса и поливаем соусом.

на скорую руку

САЛАТ ИЗ... КОНСЕРВНОЙ БАНКИ

Кому из хозяек не приходилось угощать домашних или даже гостей наскоро вскрытыми консервами? Когда нет времени, это выход! Особенно популярны в этом плане консервы из лосося: выложишь из банки в салатник, залышь соком оттуда же. Приятный розовый цвет, аппетитный аромат, можно подать и к рису, и к картофелю, и просто в виде закусочки, и размяв вилкой, как бутербродную пасту. Однако совсем немного выдумки - и из консервированного лосося можно приготовить более оригинальное блюдо.

Выливаем содержимое банки в дуршлаг, даем жидкости стечь. Разбираем рыбу, отделяем кожу и косточки. Мякоть разминаем, заправляем майонезом, украшаем салат дольками отваренных яиц, кольцами лука, пред-

варительно ошпаренного кипятком.

Вместо майонеза такой салат можно заправить соусом «винегрет»: смешать столовую ложку уксуса с тремя столовыми ложками растительного масла, добавить мелко нарезанную зе-

лень, соль и перец. Соль нужно предварительно растворить в уксусе, чтобы она разошлась равномерно.

Как вариант соуса «винегрет»: вместо 3 столовых ложек растительного масла можно взять 2 столовые ложки томатной пасты, разведенной столовой ложкой уксуса. Этот соус хорош не только к консервированному лососю, но и к любой жареной, тушеной или отварной рыбе.

Если в соус «винегрет» добавить мелко нарезанные оливки, или маслины, или маринованные огурчики, а также измельченный лук, получим соус «кравигот», который также идет и к нашему салату, и к любой жареной рыбе.

Сытно

САЛАТ ИЗ СОЛОНИНЫ

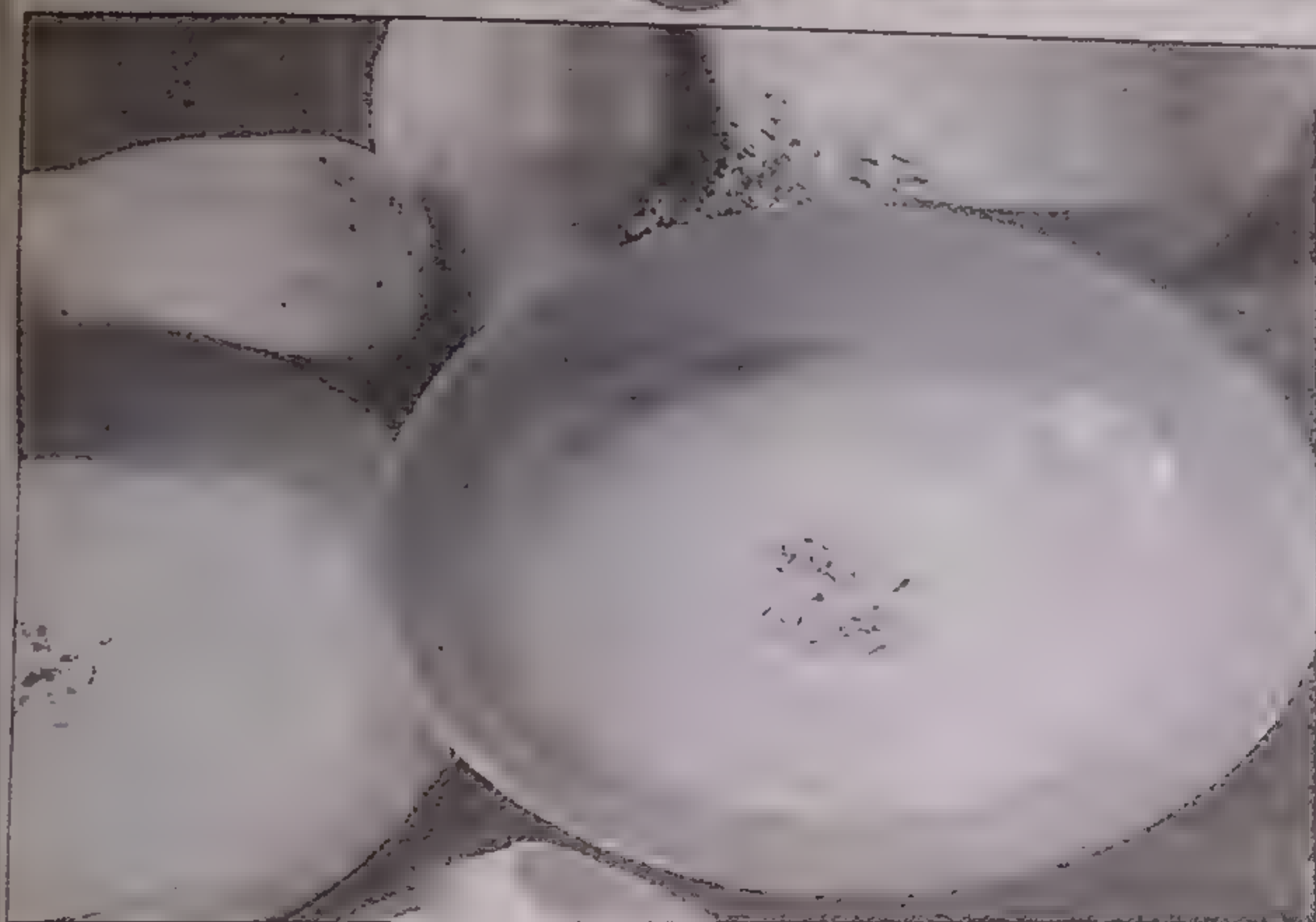
На 200 г хорошо вымоченной и отваренной солонины - 100 г отварного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 4 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 3/4 стакана майонеза, 0,5 стакана сметаны, соль, перец, горчица, маринованная зелень по вкусу.

Мясо, картофель, 3 яйца, очищенные от кожицы огурцы нарезают полосками, добавляют горошек. Майонез смешивают со сметаной, приправляют солью, перцем, горчицей и заливают продукты. Салат выкладывают в салатницу, украсив яйцами и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ОКОРОКА

На 200 г копченого постного окорока - 3-4 вареных яйца, 1 ст. ложка консервированного укропа, 0,5 стакана отварного рассыпчатого риса, неполный стакан сметаны, соль по вкусу. Окорок нарезают кубиками, яйца - мелко рубят, все перемешивают. К сметане добавляют соль, укроп и рис, заливают салат. Украсить его можно крошечными солеными зелеными помидорками.

просто, со вкусом



Супы-пюре

Суп-пюре из картофеля

На 1 кг картофеля - 4-5 стаканов молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порей. Для заправки - 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25-30 мин.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп приправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Следует подать гренки или хрустящее яблоко.

Суп-пюре

окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 мин., процедить и влить в кипящий суп, после чего прокипятить его еще раз. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп-пюре из моркови с рисом

На 500 г мяса или 2,5 стакана молока - 600 г моркови, 150 г риса, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2-3 ст. ложки молока.

Этот суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Промытую, очищенную от кожицы и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими. Затем добавить молоко и желтки, взбитые с маслом, и прокипятить.

с пылу, с жару

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

500 г мяса, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1-2 луковицы, 1-2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, лавровый лист, перец, зелень, сметана и соль по вкусу.

Квашеную капусту предварительно потушить. Для этого положить ее в кастрюлю, залить стаканом воды, добавить немного масла и тушить на слабом огне около часа. Если капуста очень кислая, предварительно промыть в холодной воде и отжать.

Сварить мясной бульон, положить в него капусту, поджаренные на масле лук, морковь, томат-пасту и варить до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавить специи и обжаренную до слегка кремоватого цвета муку. Подавать с зеленью и сметаной.

ЩИ С ГРИБАМИ МАСЛЯНЫЕ

1 кг квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1/2-1 стакан сметаны, 5-7 горошин перца, соль по вкусу.

Лук мелко изрубить, поджарить в 1 столовой ложке масла. Затем квашеную капусту отжать и продолжать жарить вместе с луком. Сварить грибной бульон. Отваренные грибы мелко нашинковать. В грибной бульон положить капусту с луком и варить на слабом огне.

Перед подачей обжарить муку в 1 столовой ложке масла, развести грибным бульоном, влить в щи, добавить грибы, перец, соль по вкусу и прокипятить. Подавать со сметаной.

необычно

МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ

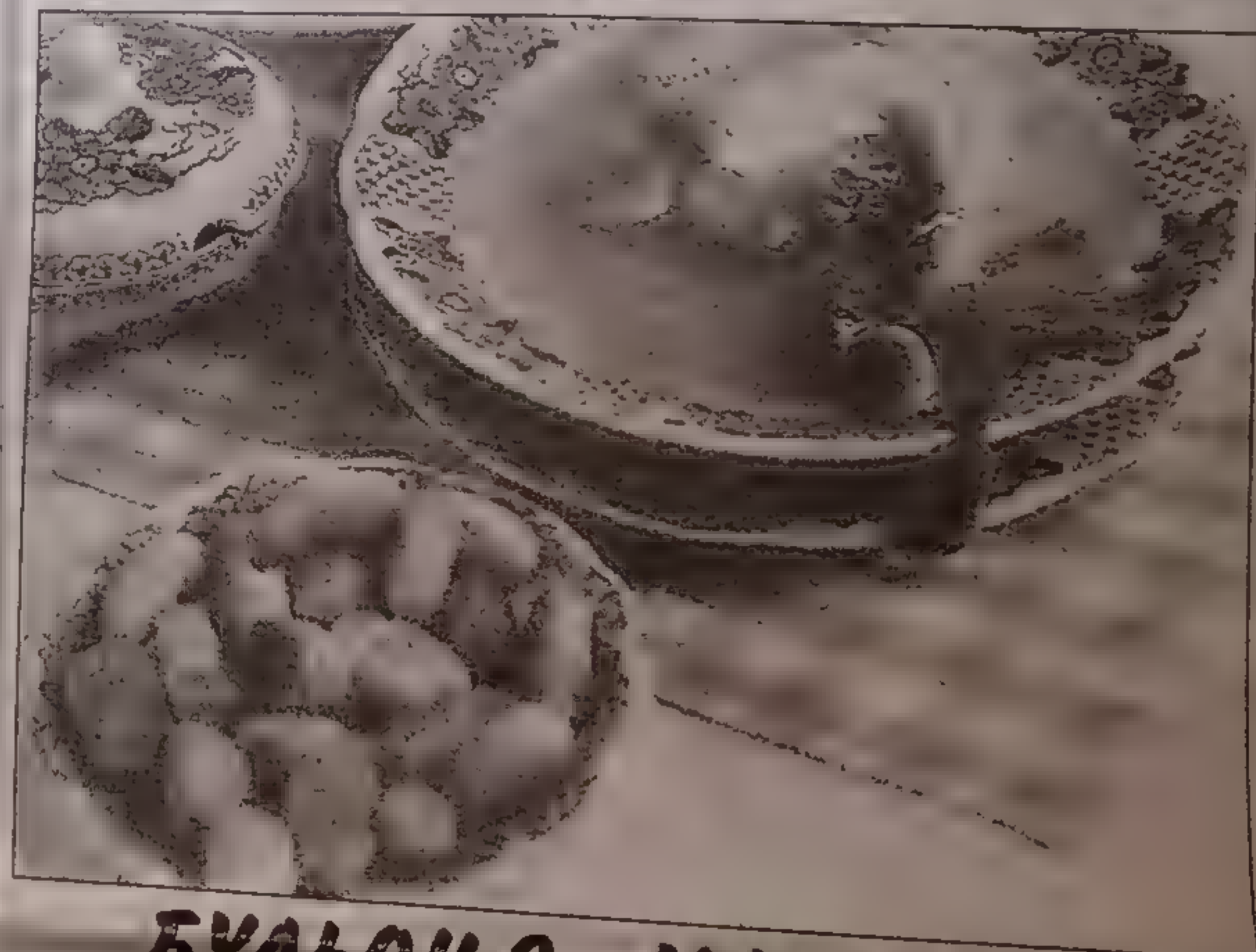
300 г молодой баранины без костей, 500 мл овощного бульона, 500 мл молока, 1 луковица, 1 крупная морковь, 1 лук-порей, 50 г перловой крупы, 3 толченых зубчика чеснока, 1 ст. ложка маргарина, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тимьяна, соль и черный перец по вкусу.

Замочите перловку в воде на 3-4 часа. Порежьте мясо на тонкие полоски, а морковь кубиками. Растопите в кастрюле маргарин. Положите измельченный лук, лук-порей, нарезанный полосками, чеснок и пассеруйте на слабом огне. Добавьте бульон, молоко и доведите до кипения. Добавьте лавровый лист, тимьян, мясо, крупу, морковь и кипятите 15 мин. Приправьте солью, перцем и варите до готовности. Украсьте мелко порубленной зеленью.

пикантно

ЛУКОВЫЙ СУП

из еврейской кухни



БУЛЬОН С «МАНДАЛЕХ»

Бульон из курицы варят обычным способом. «Мандлех» готовят следующим образом: 5 яиц взбить, добавить 1 ст. ложку растительного масла и муки, «сколько заберет», чтобы тесто было некрутое. Тесто раскатать в тонкие жгутики и нарезать маленькими квадратиками (2 см).

3 стаканами воды, положить соль и варить 25-30 мин. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, приправить горячим молоком и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп-пюре из свеклы

На 500 г мяса - 1 кг свеклы, 50 г масла, 1,5 ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить 1 ст. ложку уксуса и несколько ложек бульона или горячей воды, положить масло, закрыть посуду крышкой и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть ее, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить. За 10 мин. до

на молока - 600 г моркови, 150 г риса, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2-3 ст. ложки молока.

Этот суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Промытую, очищенную от кожицы и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими, после чего морковь и рис вместе с отваром протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, заправить по вкусу солью и сахаром, поставить на огонь и прокипятить. Приготовить яично-молочную смесь (желтки растереть, подливая понемногу молоко), влить ее в снятый с огня горячий суп, заправить его, все время помешивая, сливочным маслом, разделанным на маленькие кусочки, и прогреть на огне, не доводя до кипения, после чего сразу подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

Положить измельченный лук, лук-порей, нарезанный полосками, чеснок и пассеруйте на слабом огне. Добавьте бульон, молоко и доведите до кипения. Добавьте лавровый лист, тимьян, мясо, крупу, морковь и кипятите 15 мин. Приправьте солью, перцем и варите до готовности. Украсьте мелко порубленной зеленью.

пикантно

ЛУКОВЫЙ СУП

100 г ропчатого лука, 10 г сливочного масла или маргарина, 10 г кукурузной муки, 1 стакан бульона, 100 г молока, 50 г сливок, 50 г булки, 1 яйцо, 20 г тертого сыра, соль.

Лук нарезать полукольцами и тушить в масле на слабом огне, не давая зарумяниться. Всыпать муку, перемешать, развести бульоном (лучше всего - куриным или говяжьим), дать прокипеть. Заправить перцем, солью, молоком и сливками. Ломтики булки, подсушенные в духовке, смазать смесью тертого сыра с сырым желтком. Положить их в суповую миску, залить горячим супом, дать постоять 3-4 минуты и подавать на стол.

БУЛЬОН С «МАНДЛЕХ»

Бульон из курицы варят обычным способом. «Мандлех» готовят следующим образом: 5 яиц взбить, добавить 1 ст. ложку растительного масла и муки, «сколько заберет», чтобы тесто было некрутое. Тесто раскатать в тонкие жгутики и нарезать маленькими квадратиками (2x2 см).

Противень густо смазать растительным маслом. Выложить «мандлех» на противень и запечь в духовке. Готовность определяется тем, что «мандлех» увеличиваются в размере и становятся красновато-коричневого цвета.

«Мандлех» можно подать на тарелочке к бульону или сразу положить в суповую тарелку.

БУЛЬОН С «РОЗАМИ»

Приготовить тесто так же, как для «мандлех», раскатать и разрезать на полоски - 15 см длиной, 3 см шириной. На этих полосках с обеих сторон сделать вдоль короткие надрезы, затем свернуть их в виде спирали на палочку. Свернутую полоску осторожно опустить с палочки во фритюр (кипящий жир) и зажарить. Полученные «розы» кладут на тарелку и заливают горячим бульоном.

малый кулинарный словарь: от А до Я

БИТКИ, БИТОЧКИ. Русское название отбивных котлет, главным образом бараньих, круглой формы, из вырезки и без косточки (с косточкой свиные котлеты называются не битки, а отбивные). Во французской кухне, откуда они пришли в XVIII в., носят название «медальоны». В XIX в. битки из-за незначительного количества пригодного для них сырья уступили место рубленым котлетам, для которых выбор сорта мяса не имел серьезного значения. В XX в. в ресторанной кухне битками стали постепенно называть рубленые котлеты круглой формы, так что сам по себе этот термин потерял первоначальный смысл.

БИФСТЕКС (от англ. beef - мясо и steak - кусок). Английское национальное блюдо, получившее распространение во всей европейской кухне. В Россию пришло в XVIII в.

Для бифштекса берется говядина (бычья или воловья провесная мясо, выдерживаемое не менее двух недель после убоя при температуре не ниже +4°C и не выше +8°C, в проветриваемом помещении, на весу) из поясничной части,

предпочтительнее вырезка или филе, которое режется крупными «кубиками» 65 или 75 см поперек волокон и жарится в собственном соку (на решетке на сильном огне в течение десяти-пятнадцати минут) без добавления соли или иных приправ. Центр бифштекса обычно остается сырым или сыроватым, но мягким, нежным. При сервировке на бифштекс кладется кусок сливочного масла (20-25 г) и посыпается пряностями: петрушкой, сельдереем, черным перцем.

БЛАНШИРОВАТЬ (фр. blanchir - побелеть). Широко распространенный термин в поварском и кондитерском деле, встречающийся чаще всего в искаженной форме: бланширить, обланширить, бланжирить. Означает быстрое обваривание или ошпаривание любого пищевого продукта: мяса, рыбы, овощей, фруктов, в результате которого они меняют (теряют) цвет - чаще всего белеют. Бланширование достигается либо окатыванием продукта кипятком в замкнутом сосуде (но не дуршлаге, где вода

проходит), либо чаще всего мгновенным погружением продукта в кипяток (до 1 минуты). Дальнейшее пребывание в кипятке - уже варка. Бланширование называют иногда и выдерживание продукта в жидкой среде до момента ее закипания, что не совсем верно.

БЛИНЫ. Блин - испорченное от млин (от глагола мельить), т.е. изделие из наменного, из муки. В русской кухне блюдо, приготавливаемое из жидкого дрожжевого теста, специально выдержанного до состояния максимального образования в нем углекислого газа, что сообщает тесту особую разреженность и быстроту приготовления. Блины разного типа, разной консистенции и из разной муки известны почти у всех народов, от англичан до узбеков. Наибольшее развитие это блюдо получило у славянских народов, где имеет только специфическую - дрожжевую разновидность. (В Западной Европе и Средней Азии блины приготавливают из пресного теста разного состава.)

Известны русские блины из пшеничной, ячневой, овсяной, гречневой муки и их различного сочетания, в разных пропорциях. Лучшая пропорция муки: 2,5 стакана пшеничной, 1 стакан гречневой. Обычная: 4 стакана пшеничной муки. Соотношение жидкости (вода + молоко) и муки в блинах: в равных долях по объему (на 3 стакана муки - 3 стакана жидкости), дрожжей - 10-15 г на каждый стакан муки. Кроме того, после подхода теста - перед выпечкой блинов - в него добавляется для улучшения вкуса небольшое количество сливочного масла (20-25 г на 3 стакана муки), а также горячее молоко или сливки и взбитый белок одного-двух яиц.

Порядок приготовления следующий:

1. Приготовление опары.
2. Замес теста (мука, дрожжи, вода, масло, сахар, соль) и его выстойка, подход.
3. После подхода теста введение добавок (сливки, белок).
4. Выпекание блинов.

Блины выпекаются только на предварительно вычищенных солью с маслом и прогретых черных (чугунных) сковородках (без ручек). Перед выпечкой каждого блина сковородка смазывается тонким слоем растительного масла при помощи половника, лукавицы, насаженной на вилку. Пока блин печется на одной стороне, другая, после затягивания пленкой, также смазывается маслом «луковичной щеточкой».

Выпечка происходит с обеих сторон блина в течение 2 минут. Существует разновидность блинов с припеком, когда на поверхность блина тонким слоем наносится пастообразный пищевой продукт (творог, мясной или рыбный фарш) и быстро припекается к блину на разогретой сковородке (обычно же блины после изготовления сдабриваются маслом или сметаной или их едят с соленой (копченой) рыбой, икрой).

Из книги В. ПОХЛЕБКИНА
«Большая энциклопедия
кулинарного искусства».

рецепты от Солохи

ЭТИ ГАЛУШКИ -
ПРОСТО СКАЗКА!

Чтобы приготовить их, нам понадобится 300 г муки, 1 яйцо, 150 г молока или воды, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль по вкусу. Замесите негустое тесто, раскатайте его толщиной в 2 см и нарежьте квадратиками или так, как подскажет вам ваша фантазия. Бросьте их в подсоленную кипящую воду на 2-3 мин. Готовые галушки заправьте маслом или сметаной, растопленным салом или обжаренным луком. Очень сытно и дешево!

Если к этому блюду подойти творчески, то можно приготовить галушки с капустой, с маком, картофельные, творожные и так далее. Фантазируйте! И последнее: горилка должна быть хорошо охлажденная.

РУЛЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 4 порции: печень говяжья - 400 г, сало свиное - 200 г, лук репчатый - 2 шт., желатин - 1 ст.л., соль, перец по вкусу.

Говяжью печень ошпарить крутым кипятком (этим удаляется горечь) и, нарезав тонкими брусочками, обжарить в масле до полной готовности. Лук нашинковать соломкой и обжарить в масле до золотистого цвета. Сало опустить целиком в кипящую воду и варить примерно 30 минут.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками, соединить его с обжаренным луком, печенью и желатином, посыпать все солью и перцем, перемешать, завернуть в целлофан в виде рулета, опустить в кипящую воду и варить в течение 10 минут на среднем огне. Целлофан снять.

После охлаждения рулет украсить сливочным маслом, нарезанным кружочками.

просто, со вкусом

КАРТОФЕЛЬ,
ЗАПЕЧЕННЫЙ С РЕДЬКОЙ

3 редьки, 6 клубней картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками, уложить на сухой противень или форму и запечь в духовке (20-25 мин.). Запеченный картофель полить растительным маслом и подать с натертой редькой.

ГОЛУБЦЫ
С КАРТОФЕЛЕМ

5 картофелин, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана молока, 1 небольшой кочан свежей белокочанной капусты, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 100 г сыра, соль, перец.

Очищенный картофель отварить на пару и горячим протереть сквозь сито. Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. В горячее картофельное пюре положить соль, пассерованный лук, влить горячее молоко, хорошо взбить. У кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан промыть, проварить в кипящей соленой воде 5-6 мин., вынуть из воды, разобрать на листья. Отбить тупой толщеники части листа, уложить на них картофельный фарш, придать голубцам форму цилиндра. Уложить голубцы в форму, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке (10-12 мин.).

Приготовление сметанного соуса: муку залить сметаной, тщательно перемешать, чтобы не было комков, посолить, поперчить и проварить 1-2 мин.

При подаче голубцы полить соусом, в котором они тушились.

рецепты от профессионала

КОТЛЕТЫ
С ГРИБАМИ

300 г мясного фарша, 200 г вареных грибов, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г белого хлеба, 1 сырое яйцо, чеснок, соль, перец, панировочные сухари, жир для жарки.

Грибы обжариваем в топленом масле и вместе с фаршем, замоченным в молоке или воде хлебом пропускаем через мясорубку. Добавляем манку, соль, перец, размятый чеснок. Полученную смесь хорошенько взбиваем, потом разделяем на котлеты, обваливаем в панировочных сухарях (хлебных крошках) и жарим.

Г.ПОЗДНЯКОВА, шеф-повар кафе «Mon Paris»

МОРСКОЙ ОКУНЬ С БАЗИЛИКОМ

На 4 персоны: 4 окуня (по 200 г), 200 г рыбного бульона, 8 маслин.

Для соуса: 250 г растительного масла, 2 помидора, 1 ст.л. винного уксуса, 1/2 луковицы, 1 пучок огородной зелени, несколько листиков базилика, соль, перец.

Приготовить соус заранее (за сутки или двое): очистить от кожицы и удалить семечки из помидоров, мякоть порезать маленькими кубиками. Нашинковать лук, смешать все ингредиенты и поставить все в прохладное место мариноваться в масле. Срезать филе, удалить кости. Положить филе на смазанный маслом противень, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и готовить в заранее разогретой духовке при температуре 210°C. Разложить рыбу по тарелкам, полить соусом и украсить маслинами и листьями базилика.

сытно

речь в духовке (10-12 мин).
Целлофан снять.

После охлаждения рулет украсить сливочным маслом, нарезанным кружочками.

Приготовление сметанного соуса: муку залить сметаной, тщательно перемешать, чтобы не было комков, посолить, поперчить и проварить 1-2 мин. При подаче голубцы полить соусом, в котором они тушились.

вкусно

КОЧАННАЯ КАПУСТА

Продукты: 3 кг свежей кочанной капусты, 50 г лука, 50 г муки, 60 г жира, соль, тмин, петрушка.

Вилочку свежей капусты нарезать полосками шириной около 1 см и сварить ее в подсоленной воде с тмином. Когда капуста почти сварится, ее нужно заправить мукой, поджаренной с мелко нарезанным луком до желтоватого оттенка. По желанию можно положить мелко нарезанную петрушку.

Это очень вкусное блюдо служит гарниром к любому мясному блюду.

с пылу, с жару

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА С СОУСОМ И КАРТОФЕЛЕМ

800 г говядины, 1,2 кг картофеля, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 небольшая луковица, соль по вкусу, соус.

Подготовленную мякоть говядины опустить в кипящую воду (вода должна покрывать мясо не более чем на 3-5 см) и кипятить 10 мин. Огонь уменьшить и варить мясо 1,5 ч, снимая накипь. Затем добавить лук, коренья и варить мясо до готовности. За 20-30 мин. до конца варки мясо посолить. Почистить и отварить в соленой воде картофель. Мясо разрезать на 5-10 широких тонких ломтиков, полить соусом, рядом положить картофель, посыпать зеленью.



СОЧНЫЕ ТНЕЗДЫШКИ

Возьмите: 1/2 кг смешанного мясного фарша, 1 белую булку, 1 большую луковицу, 1 яйцо, 2 больших помидора, 150 г сыра, соль, молотый черный перец, пряности (по вкусу), зеленый лук, масло для жарки.

Замочите булку. Очистите лук и нарежьте кубиками. Фарш смешайте с отжатой булкой, луком и яйцом. Приправьте, слепите 8 больших котлет, в каждой

из которых сделайте углубление. Котлеты обжарьте снизу и выложите на противень. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками. Сыр тоже нарежьте кубиками и смешайте с помидорами. Положите смесь в углубления на котлетах. Поставьте в духовку и запекайте 10 мин., чтобы сыр полностью расплавился. Готовые котлеты перед подачей на стол посыпьте рубленым зеленым луком.

очень вкусно!

БИФШТЕКС ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦОМ

На 1 кг филе рыбы понадобятся 2-3 яйца, 2-3 луковицы. Соль, перец по вкусу. Мука для панировки нужна пшеничная, белая.

Филе рыбы, лучше трески или пикши (в них наибольшее количество белка - бифштекс получается вкуснее), пропускаем через мясорубку вместе с пассерованным луком. Добавляем сырые яйца, соль, перец. Тщательно перемешиваем и взбиваем, чтобы масса была пышной. Формируем бифштексы, панируем в муке, жарим с обеих сторон до румяной корочки, а затем минут на 5-7 ставим в

разогретую духовку или накрываем дуршлагом сковороду на 5-10 минут (огонь средний). Если накрыть сковороду крышкой, из рыбы выпарится жидкость, бифштексы станут сухими, а их сок останется в сковороде.

Подаем с жареным картофелем или картофельным пюре. Гарнир укладываем горкой, на горку кладем бифштексы, на каждый - глазунью из одного яйца (можно обойтись и без глазуньи), горку обкладываем нарезанными овощами (свежими или солеными) и зеленью. Чудо как вкусно!

■ Замерзшие яйца оттаивают, выдерживая несколько часов в сильно подсоленной холодной воде.

■ Яйца не следует хранить в неветилируемом помещении рядом с сильно пахнущими продуктами - они впитывают все запахи через поры скорлупы.

■ Чтобы отличить сырое яйцо от вареного, покрутите его на гладкой поверхности. Вареное яйцо будет вертеться быстрее сырого.

■ Яйца варят, залив их холодной водой. Продолжительность варки считают с момента закипания воды.

■ Яйца всмятку варят 3 минуты, в мешочек - 4 минуты, умеренно крутые - 5 минут, очень крутые - до 6 минут.



■ Яйца взбивают в фарфоровой или стеклянной посуде. Белки взбивают в теплом месте, а желтки - в холодном.

■ Если варить яйца на сильном огне, белок быстро затвердевает, а желток остается мягким. При варке на умеренном огне желток становится твердым, белок - вкусным и мягким.

■ Лопнувшие яйца нужно варить в сильно подсоленной воде, тогда белок не вытечет.

■ Сваренное вкрутую яйцо выньте из кипятка и немедленно облейте холодной водой - яйцо легко очистится от скорлупы.

■ Посуду, в которой взбиваете белки, тщательно вымойте и протрите бумагой, чтобы убрать все следы жира - иначе белок не взбивается.

Аппетит... С БУЛОЧКОЙ

5

празднично



ОРЕХОВЫЕ РУЛЕТКИ С НАЧИНКОЙ

Муку, сахар, масло или маргарин, дрожжи, которые предварительно распускают в молоке, тщательно вымешивают, массу оставляют на расстойку на полчаса. В это время готовят начинку. Затем тесто раскатывают в тонкий пласт, намазывают начинкой и сворачивают в рулет, который в сыром виде нарезают ломтиками в 1 см. Ломтики перекладывают на противень неплотно друг к другу и выпекают в горячей духовке.

Начинка: вместе с яичными белками взбивают в густую белковую пену, добавляют в нее орехи, ванильный сахар и перемешивают.

200 г муки, 20 г сахарной пудры, 140 г сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 20 г дрожжей.

Начинка: 17 г сахарной пудры, 2 яичных белка, 170 г растертых орехов, 30 г ванильного сахара.

пальчики оближешь...

ТОРТ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»



Тесто

4 яичных желтка, 0,5 стакана сахарного песка, 100 г масла, 0,5 стакана сметаны (можно кефир), 1 ст. ложка какао, 1 ч. ложка соды, мука - сколько возьмет тесто.

Желтки растереть с сахарным песком, какао и сметаной. Добавить размягченное масло (не топленое, не жидкое!). Соду погасить уксусом. Соединить масло с яичной смесью и содой и хорошо взбить. Добавить муку до образования такого теста, которое по густоте напоминает густую манную кашу. Испечь 2 коржа и один высокий бисквит и разрезать его пополам. Остудить. Пропитать сиропом.

Проложить кремом коржи (1/2 часть крема). Вторую часть крема уложить сверху и залить шоколадной глазурью, обсыпать кокосовой крошкой, орехами. Там уже все зависит от фантазии. Можно залить шоколадом, а сверху посадить большую кремовую бежевую розу.

Суфле

1,5 ст. ложки желатина, 1,25 стакана сахарного песка, 0,3 стакана воды, 4 шт. яичных белков, 1/4 ч. ложки лимонной кислоты, 200 г масла, 200 г сгущенки.

Желатин залить водой и оставить для набухания (можно поставить на край плиты, пока пекутся коржи). Масло взбить со сгущенкой. Белки взбить с сахарным песком и лимонной кислотой в крутую пену. Влить в белки (не переставая взбивать) желатин. Затем соединить белки и масло и еще раз хорошенько взбить. Крем должен быть пышным.

Внимание! Крем в холодильнике быстро густеет. И не тает, как простой масляный!

Глазурь: 200 г шоколада растопить на водяной бане. Добавить 2 ст. ложки сметаны, перемешать.

Вот и все. Очень вкусно, честное слово! Не поленитесь и испеките этот торт своим друзьям.

быстро

ПИРОЖКИ «НА СКОРУЮ РУКУ»

Ингредиенты: 1 пачку творога (200 г) смешать с 2 яйцами, соль, сода по вкусу.

Приготовление: добавить 2 ст. ложки с горкой муки. Замесить тесто и оставить приблизительно на 0,5 часа.

За это время приготовить любую начинку. Тесто накладывать ложкой в муку, немного разминать его и класть начинку. Жарить на сковороде.

ПИЦЦА ЗА 5 МИНУТ

Ингредиенты: помидоры, лук, чеснок, сыр, морковь, перец, молоко 1/2 стакана, яйцо, мука, соль.

Приготовление: все овощи мелко нарезать, поджарить на растительном масле в сковороде. Яйцо, молоко, соль, чуть-чуть соды, муку взбить, залить поджаренное. Закрыть крышкой, через 5 минут можно подавать к столу, посыпав укропом.

на десерт

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

100 г ягод, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки желатина

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

50 г плиточного шоколада положить в чашку, залить двумя-тремя столовыми ложками

реки приготовить липкую начинку. Тесто накладывать ложкой в муку, немного разминать его и класть начинку. Жарить на сковороде.

Яйцо, молоко, соль, чуть-чуть соды, муку взбить, залить поджаренное. Закрыть крышкой, через 5 минут можно подавать к столу, посыпав укропом.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

100 г ягод, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки желатина, 600 г воды.

Отжать сок из ягод и поставить в холодное место. Между залить горячей водой и, доведя до кипения, процедить. В отвар добавить сахар, еще раз довести до кипения, влить растворенный желатин и охлажденный сок. Размешать, процедить и разлить в порционную посуду. Поставить в холодное место для застывания. При желании в желе можно добавить свежие или консервированные ягоды и нарезанные кусочками фрукты.

НО ДЕСЕРТ

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

50 г плиточного шоколада положить в чашку, залить двумя-тремя столовыми ложками молока и растопить на водяной бане или в микроволновой печи на полной мощности в течение 1/2-1 минуты. Непрерывно помешивая, добавить 250 мл молока, щепотку растворимого кофе, яичный желток, 2 столовые ложки сахара и поставить в холодильник.

В охлажденную жидкость положить 2 столовые ложки желатина и дать набухнуть. Потом нагревать около 10 минут, но не доводить до кипения. Перемешать и остудить.

Когда масса начнет затвердевать, разложить по порциям, выложить наверх взбитый яичный белок, а затем взбитые сливки.

Густую манную кашу. Испечь 2 коржа и один высокий бисквит и разрезать его пополам. Остудить. Пропитать сиропом.

Проложить кремом коржи (1/2 часть крема). Вторую часть крема уложить сверху и залить шоколадной глазурью, обсыпать кокосовой крошкой, орехами. Там уже все зависит от фантазии. Можно залить шоколадом, а сверху посадить большую кремовую бежевую розу.

еще раз хорошенько взбить. Крем должен быть пышным.

Внимание! Крем в холодильнике быстро густеет. И не тает, как простой масляный!

Глазурь: 200 г шоколада растопить на водяной бане. Добавить 2 ст. ложки сметаны, перемешать.

Вот и все. Очень вкусно, честное слово! Не поленитесь и испеките этот торт своим друзьям.

ИЗ ЯБЛОК, ДА НЕ ТОРТЕЛОЧКИ!



ШТРУДЕЛЬ

(сладкий слоеный пирог) с яблоками

Продукты для штруделя с яблоками: 1 кг теста, 350 г сливочного масла, 1 кг кислых яблок, 350 г сахарного песка, 100 г изюма, 200 г ореховых ядер, 100 г сухарей, 2 г корицы.

Тесто вы можете готовить как для обыкновенной раскатки вручную. Готовые листы теста нужно слегка подсушить на ткани, сбрызнуть растопленным маслом, а затем уложить на них приготовленные для начинки фрукты. Каждый лист закатать в рулет с помощью ткани и уложить на смазанный маслом противень.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семечки и нарезать тонкими ломтиками в виде полумесяца или измельчить на терке. Затем добавить сахарный песок, изюм, мелко нарубленные грецкие орехи, толченые и просеянные через сито сухари и мелко истолченную корицу, перемешать и уложить на приготовленные листы теста длинной полосой посередине каждого листа. Слой свернуть так, чтобы начинка осталась посередине.

ПАНИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Продукты для кляра: 300 г муки, 150 г пива, 1 яичный желток, 2-3 яичных белка, 30 г рафинированного подсолнечного масла, 7 г соли. Все смешать до получения теста жидкой консистенции.

Продукты для панировки яблок: 500 г теста, 1 кг яблок, 200 г сахарной пудры.

Яблоки очистить, удалить сердцевину с семечками, нарезать равными кружочками толщиной до 1,5 см, слегка посыпать сахарной пудрой, обмакнуть в приготовленное пивное тесто, после чего жарить в сильно нагретом фритюре до образования золотистого цвета. Подавать горячими.

маленькие хитрости

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2-3 картофелины на 1 кг муки).

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наворачните на скалку и разверните над противнем - тесто не разорвется.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

Если в дрожжевом тесте недостаточно сахара, пирога с румяной корочкой не получится. Но избыток сахара замедляет процесс брожения теста. Слишком сладкие пироги плохо пропекаются внутри. Так что сахара кладите точно в меру, по рецепту.

Если жиров слишком много, пироги получатся расплывчатыми с плотным мякишем.

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит, тесто получится пышнее.

Мягкое липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать и бутылкой, наполненной холодной водой.

В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесите.

Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка намочите их водой.

Не смазывайте яйцом края изделия из слоеного теста - при выпекании они затвердеют и тесто не поднимется.

Чтобы кекс получился ярко-желтым, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

Пончики и пирожки лучше всего жарить в такой смеси: 30 процентов свиного сала, столько же говяжьего и 40 процентов растительного масла.



новый год - не за горами

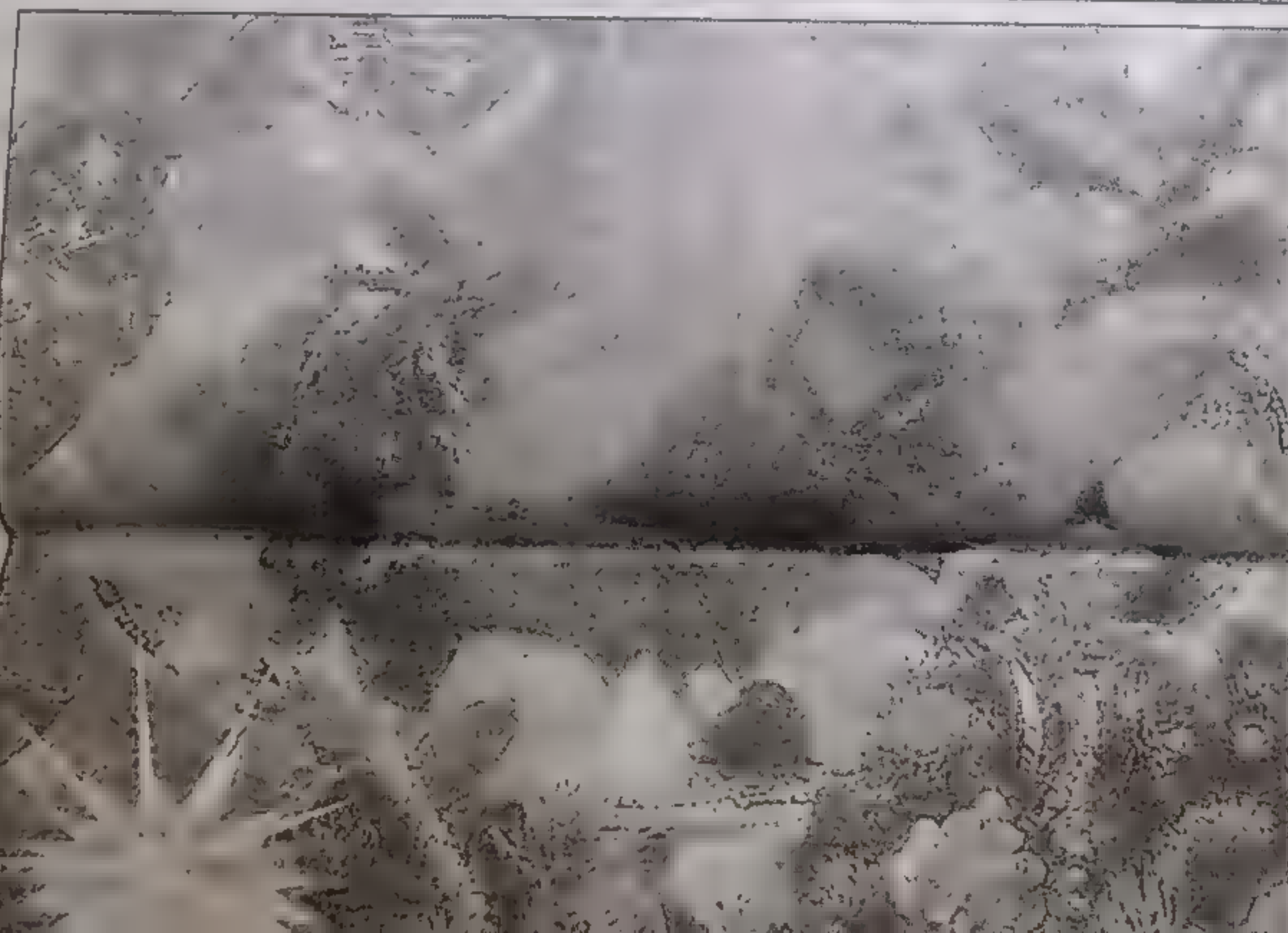
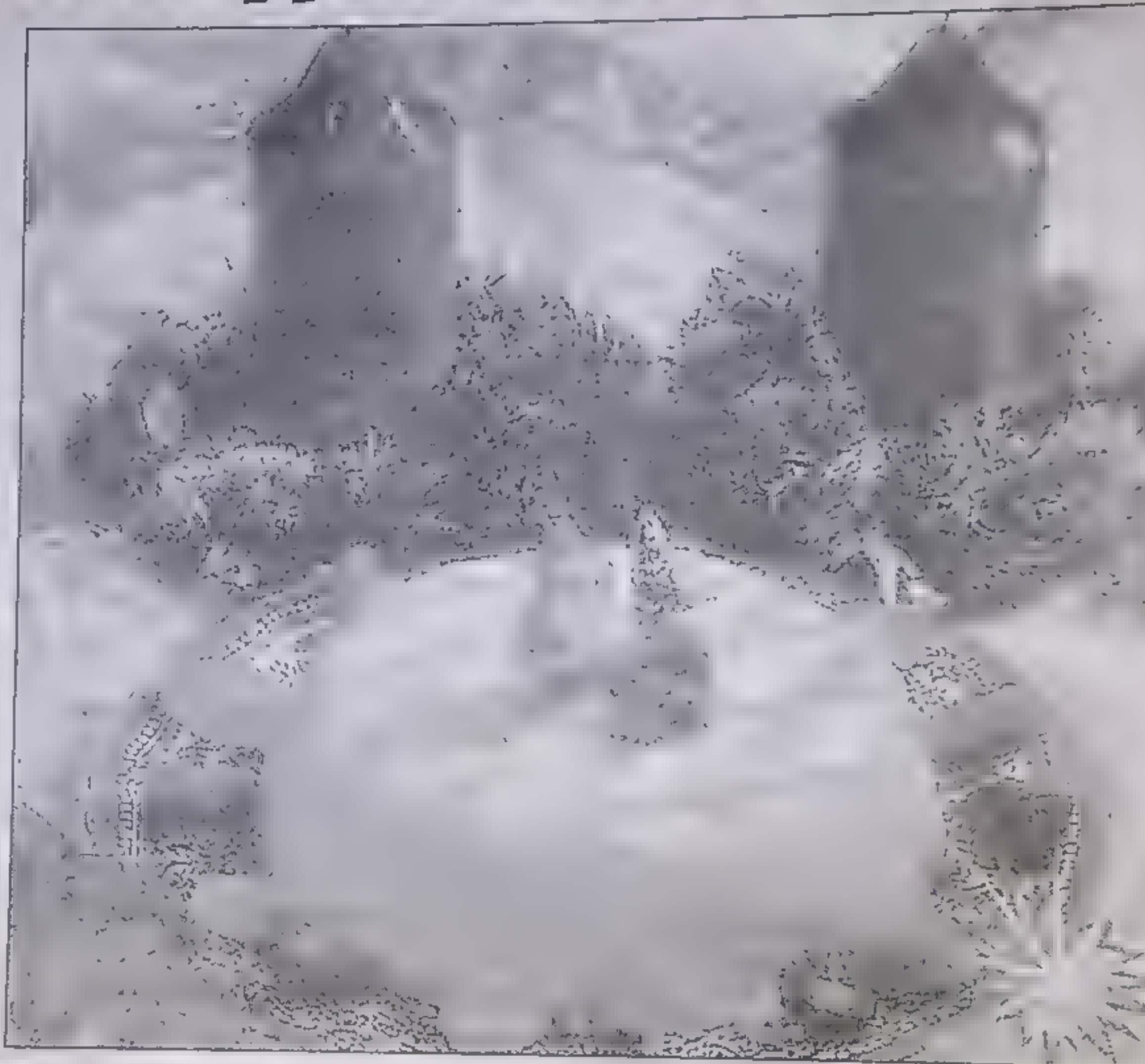
ЧТО ПОДАВАЛИ НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Для большинства жителей России в ночь на 1 января начнется новогодний застольный марафон, который может продлиться аж до 14 января, до старого Нового года. Чтобы составить новогоднее меню, давайте вспомним некоторые кулинарные секреты русской праздничной кухни.

Начнем, конечно, с незабвенного салата оливье. Изобретатель шедевра, француз Оливье, к сожалению, сохранил в тайне подробности своего рецепта. Известно лишь одно, что особую тонкость его салату придавало сочетание маринованных (не соленых!) огурцов и сладких яблок, причем их предварительно очищали от кожуры. Салат оливье популярен и поныне во всем мире из-за своей демократичности: каждая хозяйка может менять рецептуру в зависимости от вкуса и достатка в доме. Некоторые добавляют в салат клюкву, лимон с цедрой, апельсин, зеленый или репчатый лук (предварительно ошпаренный кипятком) и даже спаржу, а также смешивают соленые и свежие огурцы. Правда, есть и такие повара, которые строго соблюдают классический набор ингредиентов и их пропорции. Они таковы: основные овощи (картофель, огурцы, зеленый горошек) берут в равных частях, а белое отварное куриное мясо (или индейку) - в двойном количестве. Иногда кусочки мяса предварительно обжаривают. Крутые яйца в салате оливье по советам обязательны, обычно кладут и морковь. Опытные хозяйки стараются избегать

меру и форме кусочками, причем чем мельче, тем лучше. Заправляется блюдо готовым или самодельным майонезом. Чтобы его приготовить, нужно хорошенько растереть в миске три сырых желтка с половиной чайной ложки соли, одной чайной ложкой горчицы и двумя чайными ложками сахара. Затем, продолжая помешивать (обязательно в одну сторону), тонкой струйкой влить стакан растительного (лучше оливкового) масла и следом - две столовые ложки уксуса. Заправленный оливье обычно украшается зеленью и разноцветными овощами.

Так готовится легенда советского застолья, а вот в былые времена на Руси на праздничном столе был обязателен жареный гусь с яблоками. Птицу специально откармливали как раз к Рождеству, и технология ее дальнейшей обработки соблюдалась строго. Нафаршированного очищенными и нарезанными яблока-



бавляли измельченные пороссячи внутренности и равное количество крутых и сырых яиц.

На сладкое подавали ягодные морсы и желе, орехи в сахаре, слоеные пироги с фруктовой начинкой. Поскольку в Новый год россияне любили погулять по морозцу, поколдовать, то обязательно готовился горячий сладкий сбитень (его рецепт прост: стакан сахара и стакан меда на литр кипящей воды, немного корицы, лавровый лист, имбирь по вкусу, все хорошенько размешать и еще раз прокипятить).

Раньше на Руси понятия не имели о мудреном выражении «похмельный синдром», зато были хорошо изобретены

споемте, друзья



Застольные песни Сиреневый туман

Слова М. Матусовского,
музыка Я. Сашина

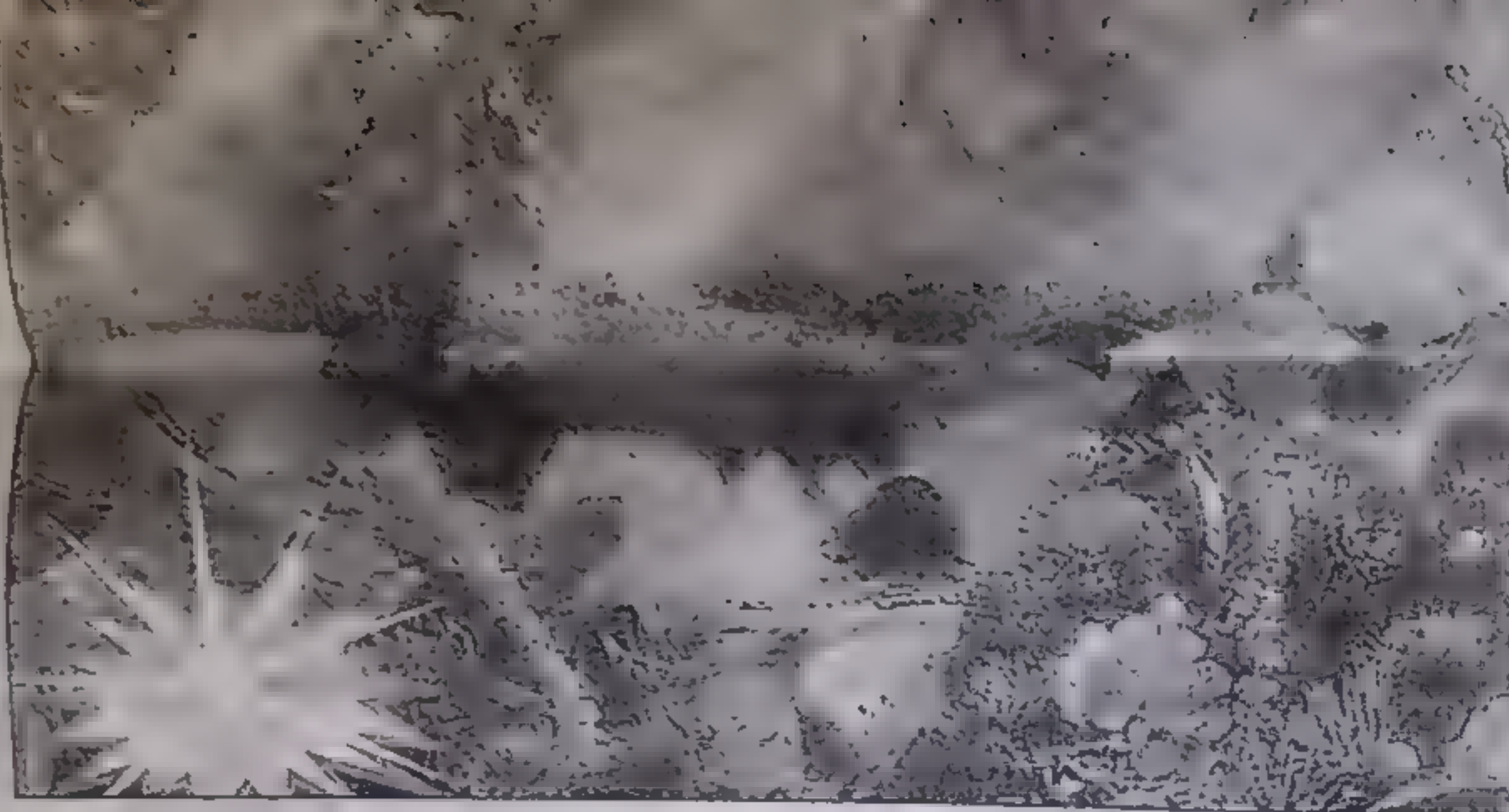
Сиреневый туман
над нами проплывает,
Над тамбуром горит
полночная звезда.
Кондуктор не спешит,
кондуктор понимает,
Что с девушкой я
прощаюсь навсегда.

Ты смотришь мне в глаза
и руку пожимаешь,
Уеду я на год, а может
быть, на два,
А может, навсегда
ты друга потеряешь,
Еще один звонок -
и уезжаю я.

Последнее «прости»
с любимых губ слетает,
В глазах твоих больших
тревога и печаль.
Еще один звонок,
и смолкнет шум вокзала,
И поезд унесет
в сиреневую даль.

Сиреневый туман
над нами проплывает,
Над тамбуром горит
полночная звезда.
Кондуктор не спешит,
кондуктор понимает,
Что с девушкой я
прощаюсь навсегда.

и даже спаржу, а также смешивают соленые и свежие огурцы. Правда, есть и такие повара, которые строго соблюдают классический набор ингредиентов и их пропорции. Они таковы: основные овощи (картошку, огурцы, зеленый горошек) берут в равных частях, а белое отварное куриное мясо (или индейку) - в двойном количестве. Иногда кусочки мяса предварительно обжаривают. Крутые яйца в салате оливье по-советски обязательны, обычно кладут и морковь. Опытные хозяйки стараются избежать упрощенного варианта салата - с колбасой (даже свежайшая «Докторская» превращает классический салат в блюдо совсем другого толка). В правильном салате оливье ингредиенты нарезаются одинаковыми по раз-



ми (обязательно антоновскими!) гуся зашивали шелковыми нитками, в процессе жарки часто и обильно поливали его собственным жиром. В самом конце на противень к гусю подкладывали несколько крупных, присыпанных сахаром яблок, которыми впо-

следствии и украшали блюдо. В праздничном меню наших предков были также фаршированная дичь, громадные кулебяки, ароматнейшие окорока, студень и всякие заливные. Кто мог себе позволить, закапывал к празднику кабанчика.

Технология приготовления молочного поросенка с гречневой кашей - также популярного праздничного блюда - имела несколько секретов. Скажем, сам поросенок должен был быть женского пола. А чтобы начинка была правильной, гречневую крупу долго варили в грибном бульоне с мелко нарезанными белыми грибами, после чего до-

харе, слоенные пироги с фруктовой начинкой. Поскольку в Новый год россияне любили погулять по морозцу, поколядовать, то обязательно готовился горячий сладкий сбитень (его рецепт прост: стакан сахара и стакан меда на литр кипящей воды, немного корицы, лавровый лист, имбирь по вкусу, все хорошенько размешать и еще раз прокипятить).

Раньше на Руси понятия не имели о мудреном выражении «похмельный синдром», зато были хорошо известны средства против похмелья. Отлично восстанавливал силы густой, наваристый борщ, который готовили сразу на несколько дней. Праздничный характер борща зависел и от набора продуктов, используемых для бульона: парное мясо, язык и колчености. Борщ поглощали в огромных количествах, каждый день добавляли в него новые ингредиенты. Наличие борща на праздничном столе почитали за хорошую примету - стало быть, предстоящий год будет сытным. Любопытно, что один из вариантов такого борща, иногда называемого московским, готовился без картошки.

© «ТВ Парк».

Еще один вариант, и смолкнет шум вокзала, И поезд унесет в сиреневую даль.

Сиреневый туман над нами проплывает, Над тамбуром горит полночная звезда. Кондуктор не спешит, кондуктор понимает, Что с девушкой я прощаюсь навсегда.

конкурс тостов



За дам!

За окошком светит солнышко,
И щебечет птишечка,
За присутствующих дам
Выпьем по рюмашечке.

А.М.ПУРТОВА,
г.Урень Нижегородской обл.

прямая линия

ВЫ СПРОСИЛИ - МЫ ОТВЕТИЛИ

Дым в бутылках

Сейчас в продаже появились так называемые коптильные жидкости. Что это такое и как надо правильно их использовать?

П.РАКОВА, Н.Новгород.

Эти жидкости представляют собой разведенный в воде конденсат, полученный из дыма при сжигании опилок ароматных видов деревьев, традиционно используемых для копчения продуктов, - ольхи, вишни, яблоки и других.

Представьте себе: дома, в городе, вам вдруг очень захотелось шашлычка, настоящего, с

запахом от древесных углей. Так вот, имея под рукой «жидкий дым», нет ничего проще! При мариновании мяса для шашлыка достаточно добавить в маринад коптильной жидкости из расчета несколько капель на 1-2 килограмма мяса. Теперь мясо, даже пожаренное на сковороде, а не на углях, получит превосходный вкус и аромат дымка, как настоящий шашлык. Но не переборщите: главное при использовании коптильной жидкости - не поливать (как соусом) мясо при жарке или уж на тарелке, а применять ее только при замачивании (мариновании) и лишь в ничтожных количествах.

рецепты народной медицины

Луковый сок от ангины

Из свеженатертого репчатого лука выжимают сок и сразу же проглатывают его медленными глотками (количество - 1 чайн. ложка).

Так делают 3 раза в день. Это радикальное антибактериальное средство, убивающее микробов, которые вызывают воспаление зева.

Маска из картофеля

Сварить в мундире большую картофелину, очистить ее, размять вилкой, добавив немного молока, затем смешать с желтком одного яйца.

Получившееся пюре снова разогреть, поставив посуду с картофельной массой в кастрюлю с горячей водой. Горячей смесью (как только можно терпеть) намазать лицо.

Действие маски усиливается, если накрыть лицо плотной тканью, чтобы тепло дольше держалось. Через 20 мин смыть маску горячей водой, затем ополоснуть холодной. Маска освежает, питает и разглаживает морщинистую кожу, а сухую делает нежной и упругой.

Отвар дубовой коры

Чтобы уменьшить потение ног, их можно присыпать на ночь толченой дубовой корой.

Утром кору смывают прохладной водой. Также полезно протирать ноги отваром дубовой коры.

При отсутствии аппетита

Хорошо помогает настой из корня одуванчика: 30 г корня заваривают 1 л кипятка.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Можно употреблять корень одуванчика и в виде порошка: 0,5 г, или на кончике ножа, тоже 3 раза в день.

Для укрепления волос

Шесть столовых ложек смеси корней лопуха и аира (1:1) залить 1 л воды, кипятить 15-20 мин.

Дать отвару остыть. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю.

Редька от кашля

Мелко нарезать редьку, положить ломтики в кастрюлю и засыпать сахаром. Поставить в духовку на 2 ч. После этого смесь процедить, жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

© «Луза».

из жизни небожителей

КАК ПИТАЮТСЯ ЗВЕЗДЫ? СБАЛАНСИРОВАННО!

Звезды Голливуда - такие же люди, как и все мы, только очень знаменитые. И чтобы поддерживать себя в форме, им, беднягам, постоянно приходится ограничивать себя в еде, заниматься спортом, отказываться от таких милых привычек, как послеобеденная рюмочка и сигаретка...

Например Мадонна - большая поклонница всевозможных блюд из разных сортов капусты. Именно капустная диета в сочетании с интенсивными физическими упражнениями помогла ей войти в форму после рождения дочери. Кроме того, она выпивает не меньше восьми стаканов минеральной

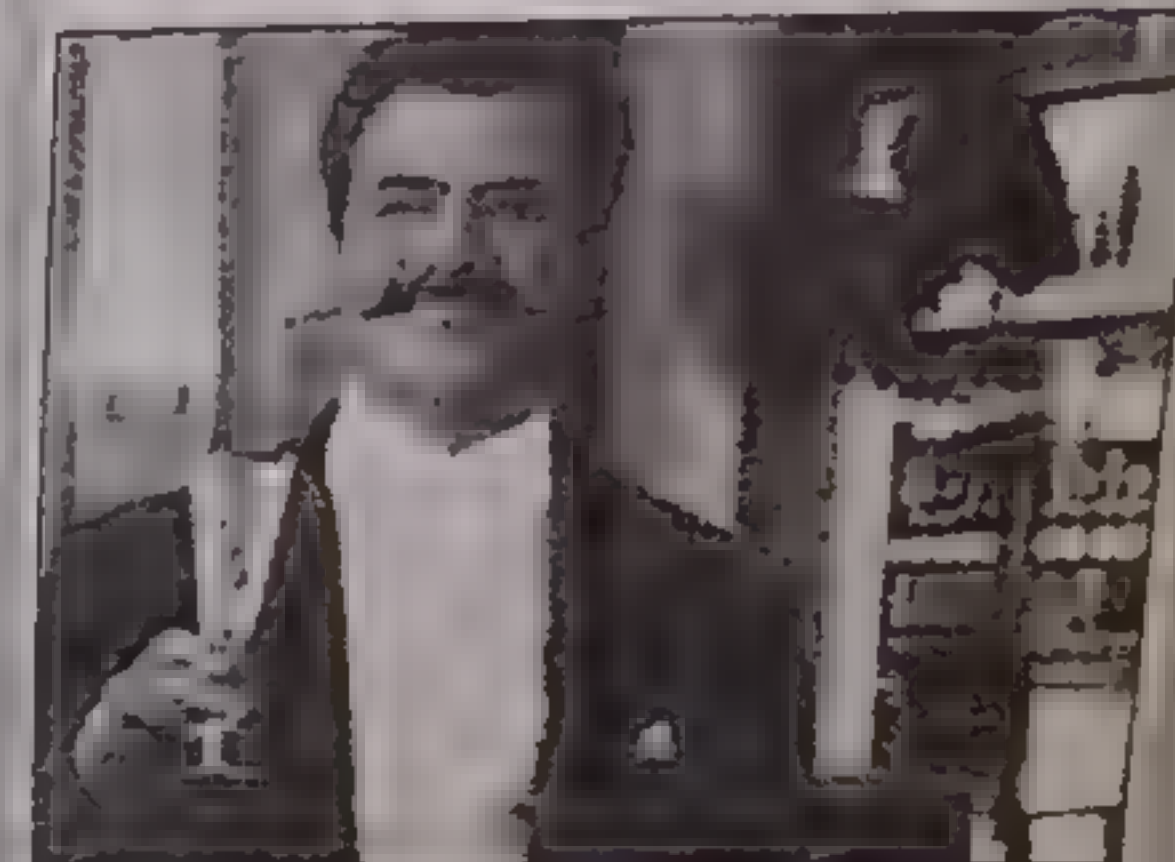
негазированной воды в день, что является оптимальной нормой для организма. Клаудиа Шиффер не способна голодать долго и планомерно. Поэтому она полноценно питается, но заливает трапезу огромным количеством зеленого чая. Он помогает очищать организм и выводит шлаки.

Синди Кроуфорд тоже не приемлет длительных диет. Будучи, как и Мадонна, убежденной вегетарианкой, она старается ограничивать себя только в мучном и сладком, любит рыбу, овощи и зелень, особенно петрушку. Раз в неделю Синди садится на рисовую диету.

Джейн Сеймур каждую неделю устраивает себе разгрузочный день: 15 стаканов чистой воды. А вот Пета Уилсон доголодалась до анорексии, что привело к истощению организма. Но она сумела преодолеть свой недуг и теперь не отказывает себе в еде, лишь раз в два месяца садясь на диету.

© «Отдохни!»

конкурс тостов



Здравствуй, редакция газеты «Соляночка».

Решила поучаствовать в вашем конкурсе. Так как очень много знаю тостов. Может быть, какой-нибудь вам понравится.

С.Н.ВИНОГРАДОВА,
г. Кингисепп
Ленинградской обл.

Говорят, что вначале человек должен изучить теорию, а потом набираться практики. В любви все наоборот: теоретиками становятся тогда, когда вся практика уже закончилась.

Так выпьем за то, чтобы теория никогда не отрывалась от практики.

Чтобы дожить до серебряной свадьбы, надо иметь золотой характер жены и железную выдержку мужа.

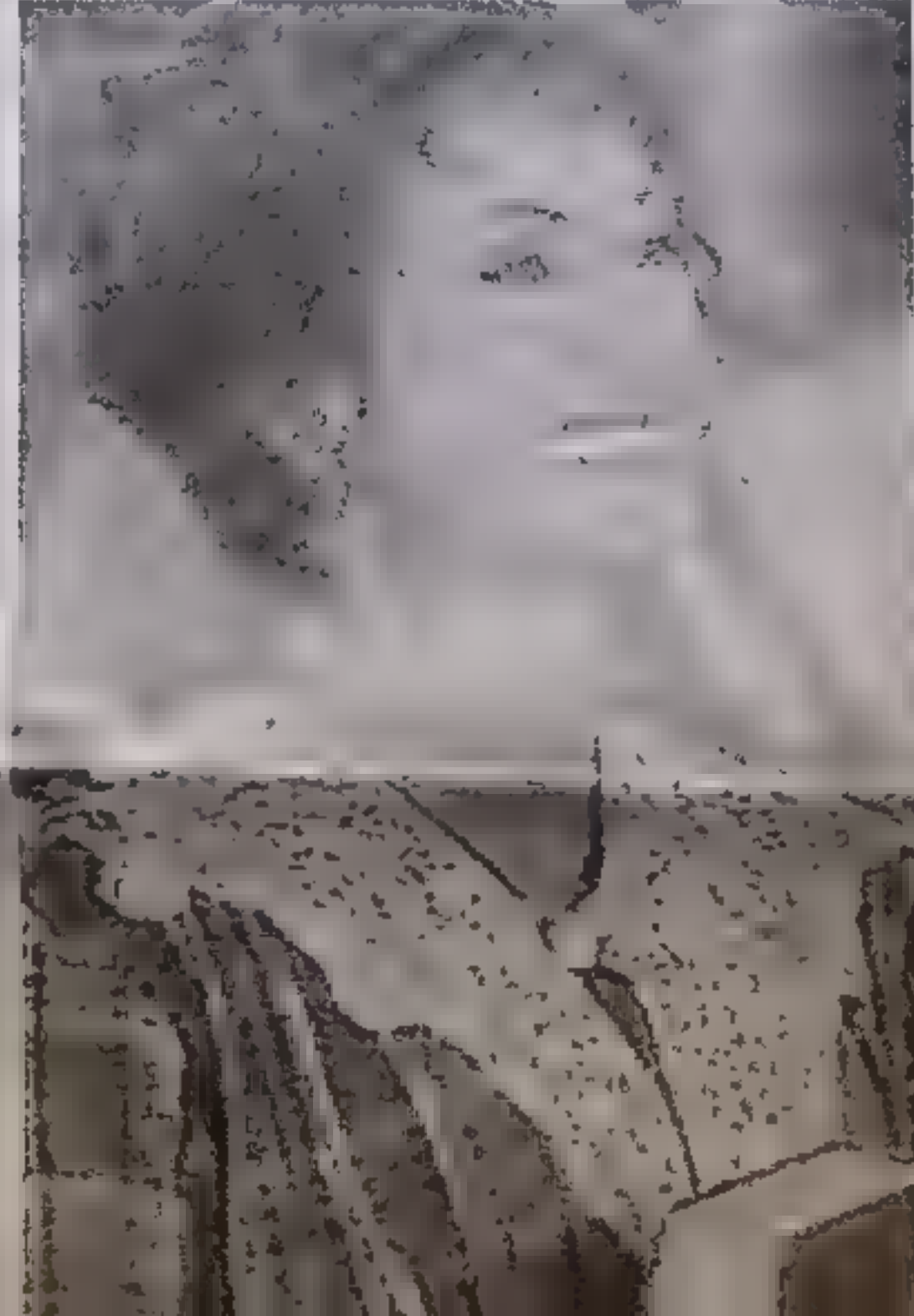
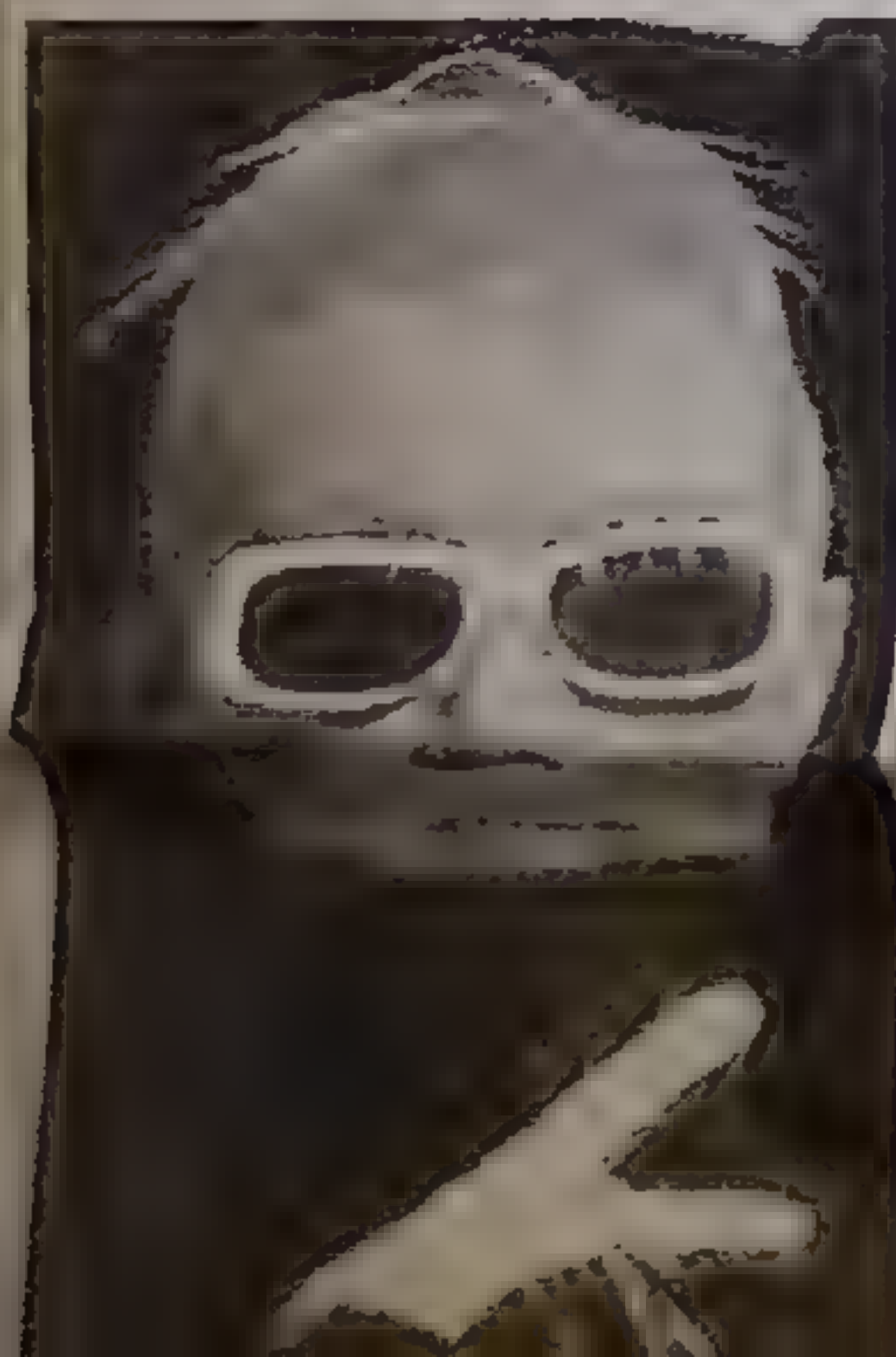
Выпьем же за чудесный сплав.

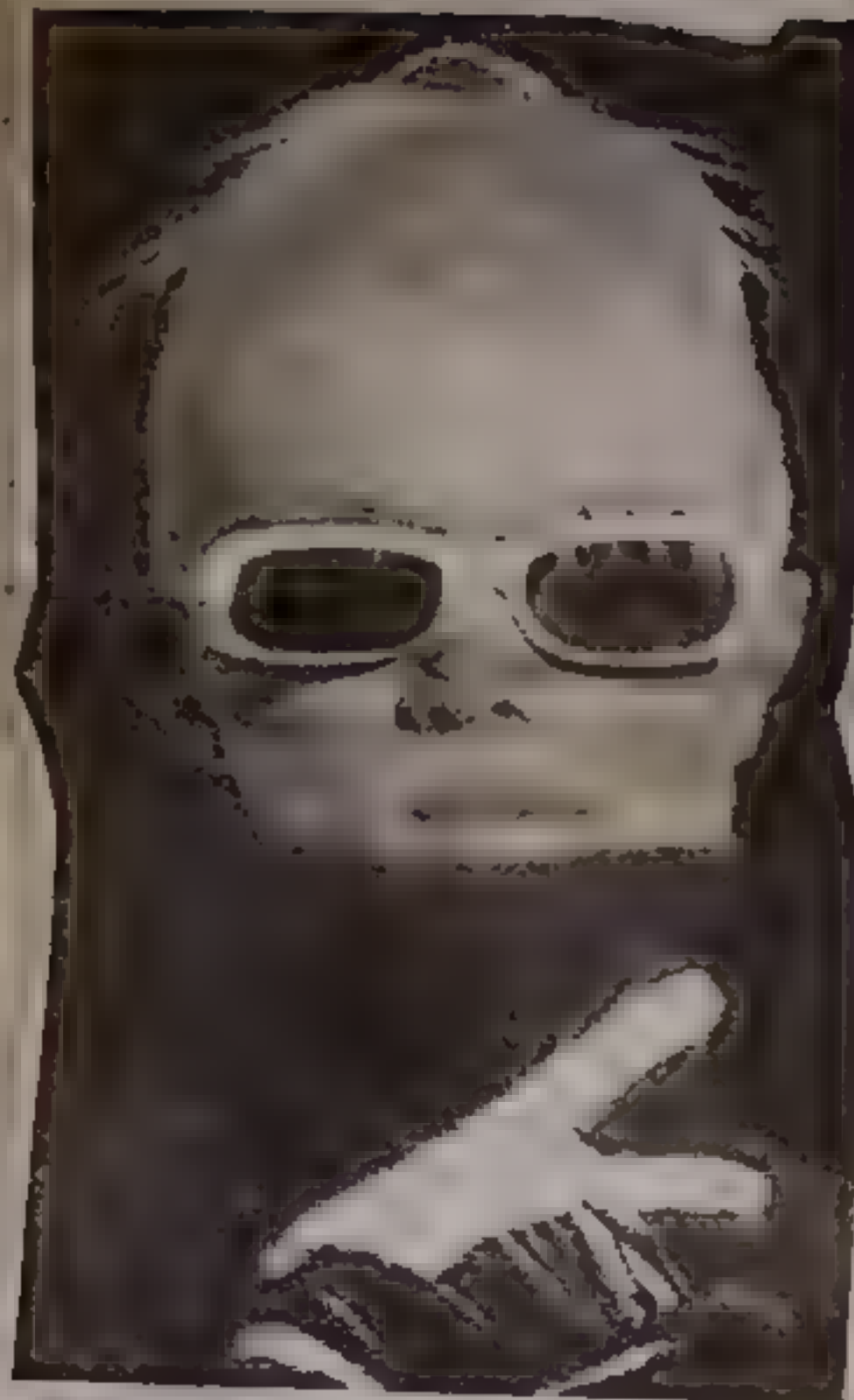
Выпьем за брак, за это счастливое состояние, напоминающее ножницы: хотя разделить их и невозможно, их составные части двигаются в разных направлениях и сурово карают любого, кто появляется между ними.

Одного мужчину спрашивают: «Почему ты носишь обувь на два размера меньше, чем тебе нужно?» Тот отвечает: «Нарочно. Жена у меня некрасивая. К тому же злая. Готовит плохо! Сын - двоечник! Теща - ведьма! Единственная радость -»



Клаудиа Шиффер балуется чайком.

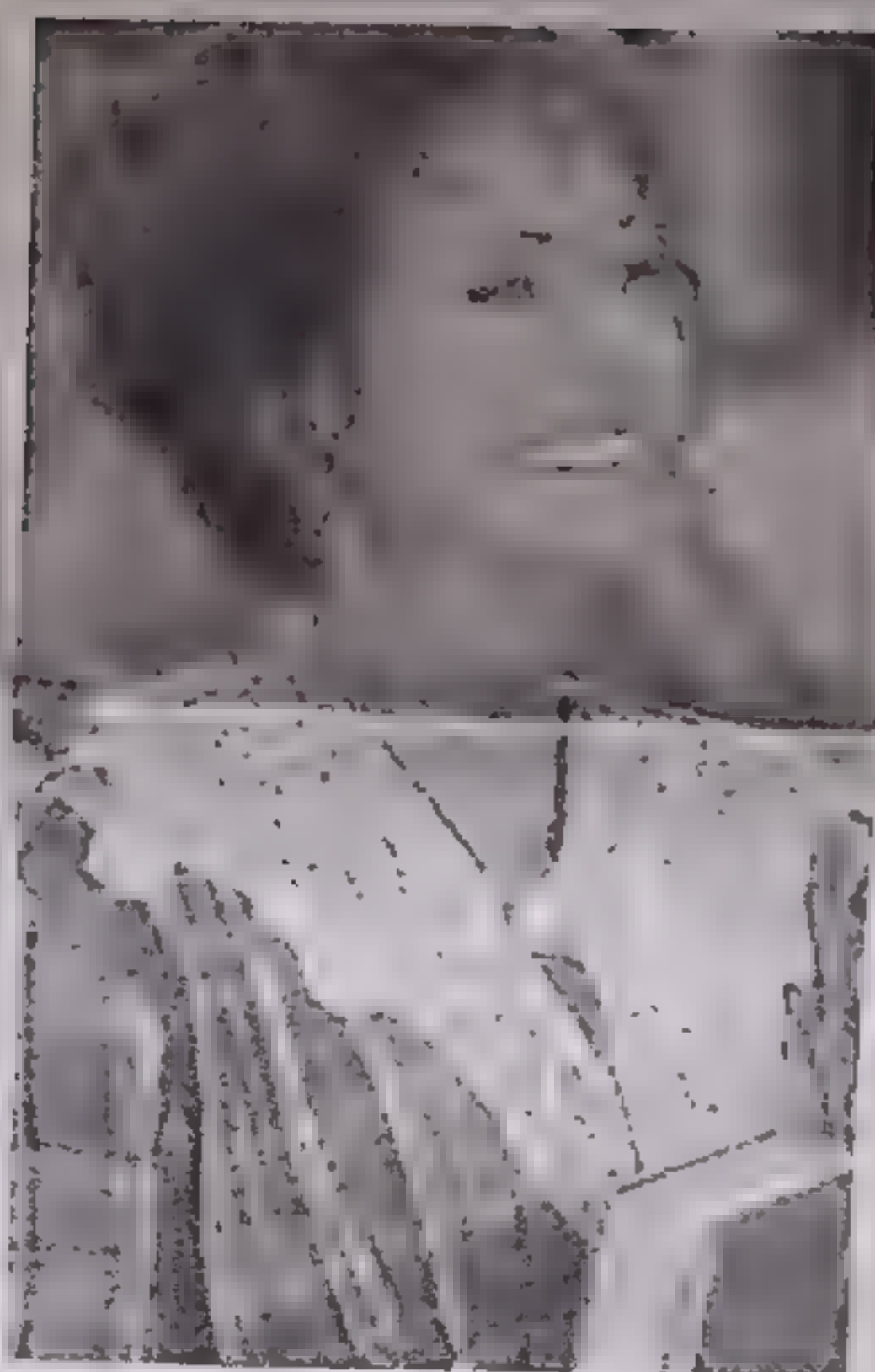




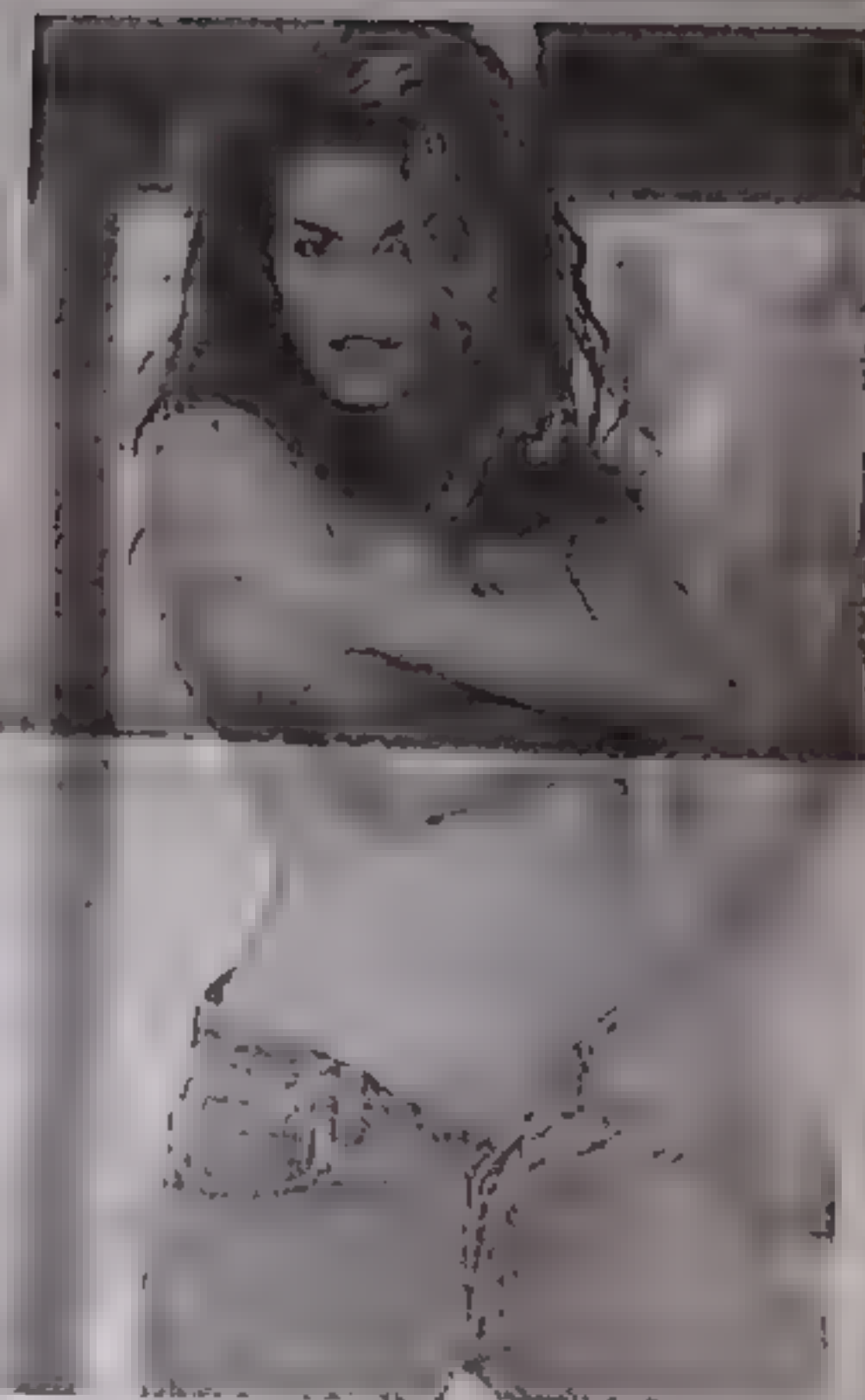
Наша Никита - Пета Уилсон - бросила голодать.



Мадонна любит коней и капусту.



Джейн Сеймур глушит воду стаканами.



Синди Кроуфорд всему предпочитает петрушку.

Чтобы дожить до серебряной свадьбы, надо иметь золотой характер жены и железную выдержку мужа.

Выпьем же за чудесный сплав.

Выпьем за брак, за это счастливое состояние, напоминающее ножницы: хотя разделить их и невозможно, их составные части двигаются в разных направлениях и сурово карают любого, кто появляется между ними.

Одного мужчину спрашивают: «Почему ты носишь обувь на два размера меньше, чем тебе нужно?» Тот отвечает: «Нарочно. Жена у меня некрасивая. К тому же злая. Готовит плохо! Сын - двоечник! Теща - ведьма! Единственная радость у меня в жизни, когда я вечером снимаю обувь!»

Давайте же выпьем за то, чтобы в Новом году у нас были и другие радости.

рецепт от звезды

Ленивые сациви

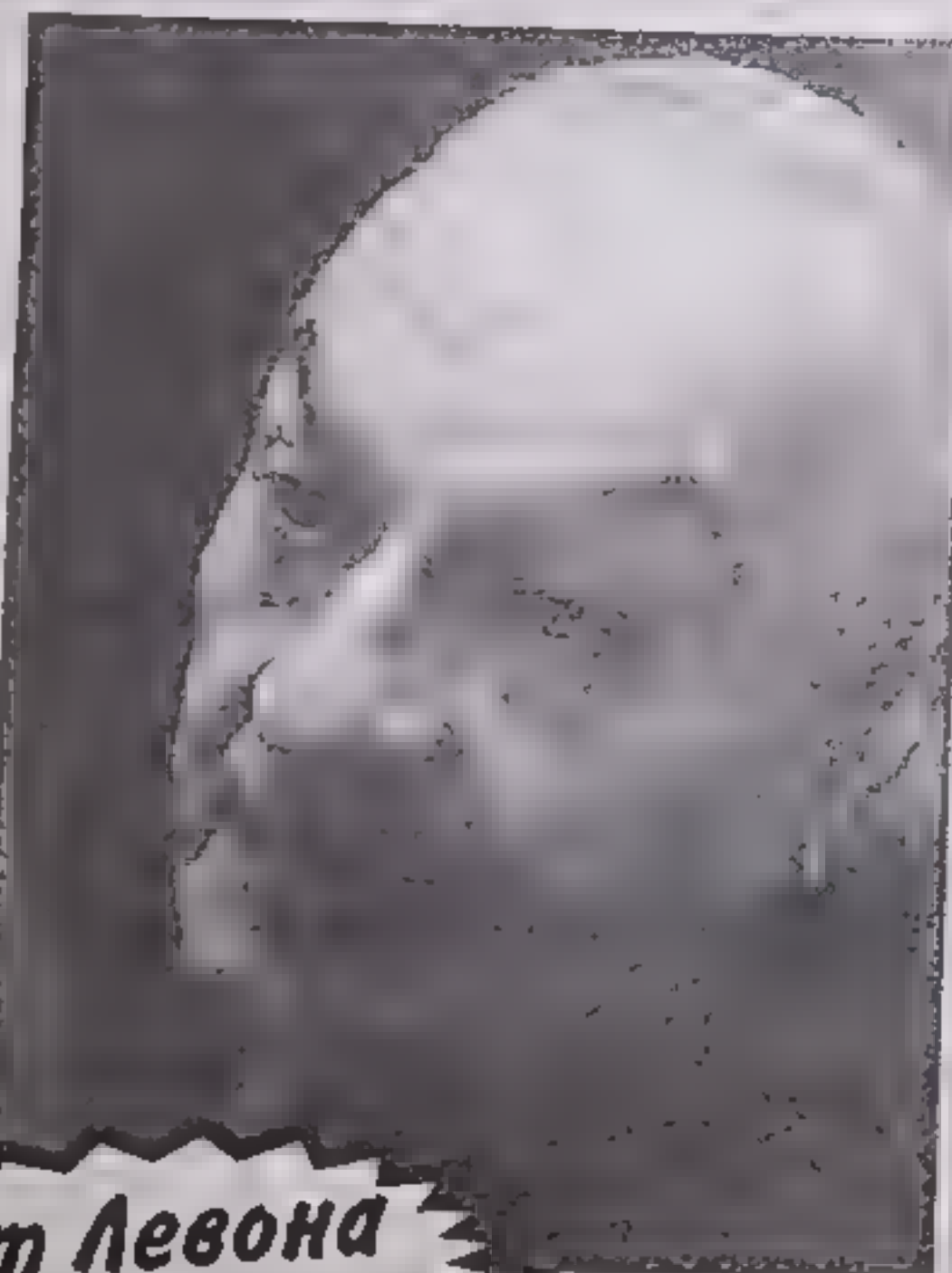
1 курица граммов на 800, 2 литра воды, луковица, морковь, пучок укропа для бульона. Для соуса: 250 г грецких орехов, пучок кинзы, 4-5 крупных долек чеснока, 1 ст.ложка уксуса, соль по вкусу.

Сначала отвариваем курицу с луком, морковью и пучком укропа, но почти без соли. Курицу вынимаем из кастрюли, бульон слегка охлаждаем и снимаем жир.

Через мясорубку прокручиваем чеснок, кинзу вместе со стеблями и грецкие орехи. Полученную массу заливаем теплым бульоном, которого нам понадобится полновиков восемь. Но это надо смотреть по консистенции.

Растираем массу до густоты сметаны и солим. В Грузии в это блюдо еще кладут хмели-сунели, но это на любителя.

Теперь берем остывшую курицу, острым ножом разре-



От Левона Оганезова

заем ее на мелкие кусочки и опускаем их в приготовленный соус. Можно, конечно, отделять мясо от костей, но с косточками как-то вкуснее.

Все перемешиваем, добавляем уксус и оставляем часа на 2, чтобы мясо пропиталось соусом. Получается очень вкусная и сытная холодная закуска.

© «Русский Сmaak».

кулинарные бестселлеры

НАЗАД, К КУРИЦЕ!

Из книги П.Вайля и А.Гениса «Русская кухня в изгнании»

Курица - самая загадочная птица, если рассматривать царство пернатых с точки зрения кулара-эмигранта.

Во-первых, оказалось, что все читанное нами в зарубежной литературе - неправда. Точнее, плебейское невежество живущих впроголодь переводчиков. Выяснилось, что все эти «я, пожалуй, съем кусочек цыпленка» и «приготовьте мне сэндвич с цыпленком» - на самом деле всего лишь обычная курица. То есть именно «кусочек курицы» заказывает официанту героиня, а герой вовсе не такой изысканный, как казалось раньше, так как ест банальный бутерброд с курицей. Наско, как и переводчиков, учили в школе, что chicken - это цыпленок, а курица - hen.

Во-вторых, все мы выросли в сознании, что курица дороже, благороднее и престижнее мяса. И если в урожайные на крупный рогатый скот годы говядина стоила рубль девяносто килограмм, то за курицу приходилось платить по 2.50. Одно время торговали скороспелыми бройлерами по 1.60, но их покупали неохотно. Бройлеры осуществили идею акселерации в зоологии, и средняя особь была ростом с семилетнего мальчика, а вкусом не

напоминала ничего. Самых разборчивых отпугивал радикальный синий цвет бройлеров, и без дрожжи их покупали только работники медицинских учреждений.

Уже в Италии стало ясно, что нас долгие годы держали в темноте. Курица оказалась дешевле картошки, автобусного билета, почтовой марки. Эмиграция ринулась на куриц и приехала в Америку с устойчивым отращиванием к этой птице, которая и тут стоит втрое дешевле творага.

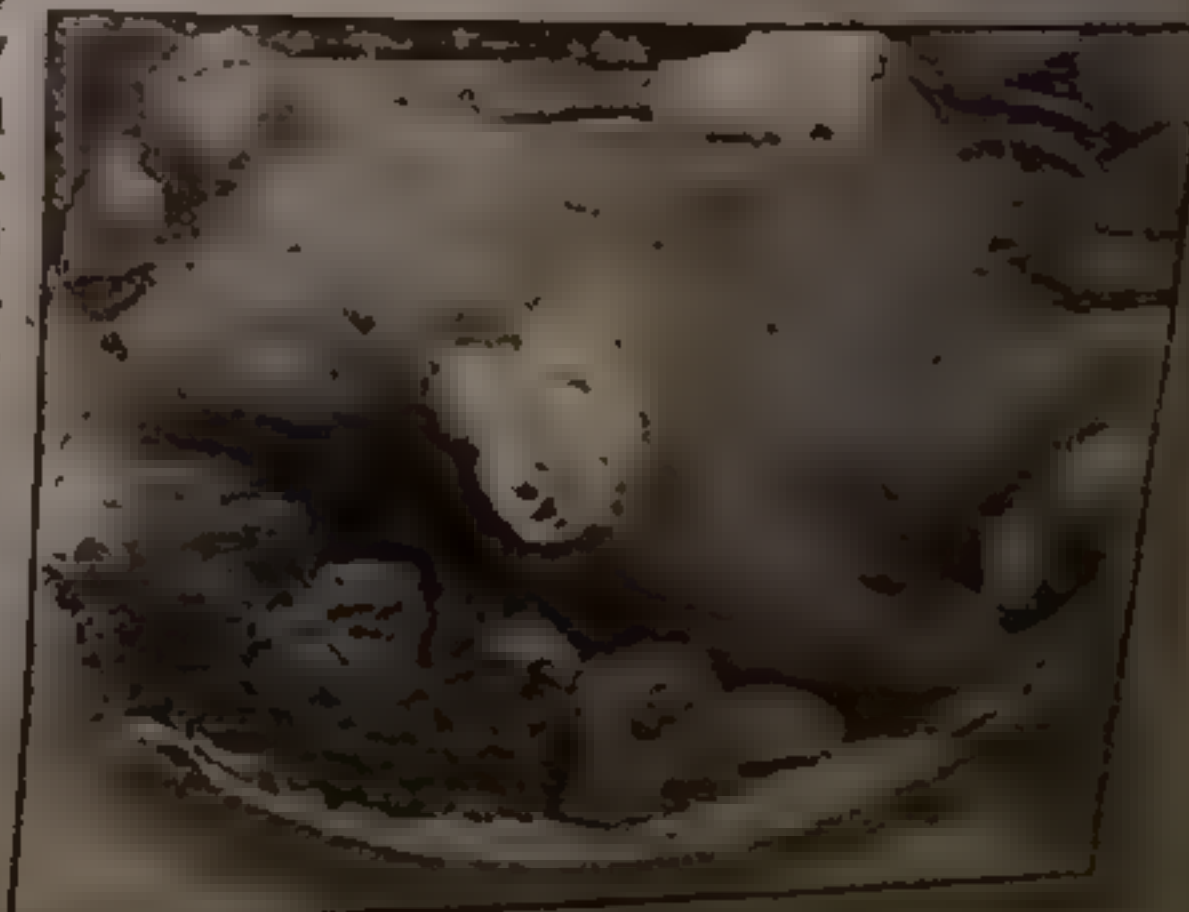
Многие в течение долгих лет совершали обратный путь - назад, к курице. Реабилитация курицы произошла уже на новом уровне: согласно законам полузабытой диалектики. Теперь, когда мы можем не считать эту домашнюю птицу ни деликатесом, ни бросовым товаром, надо уверенно сказать, что именно из курицы удобнее всего приготовить прекрасный обед, если нет времени возиться и есть смысл сэкономить.

Возьмите крупные куски курицы и крупно порезанный лук: 2 средние луковицы на фунт птицы. На дно кастрюли положите маленький кусок масла, лавровый лист, перец горошком, курицу, лук - ни капли воды! - посоли-

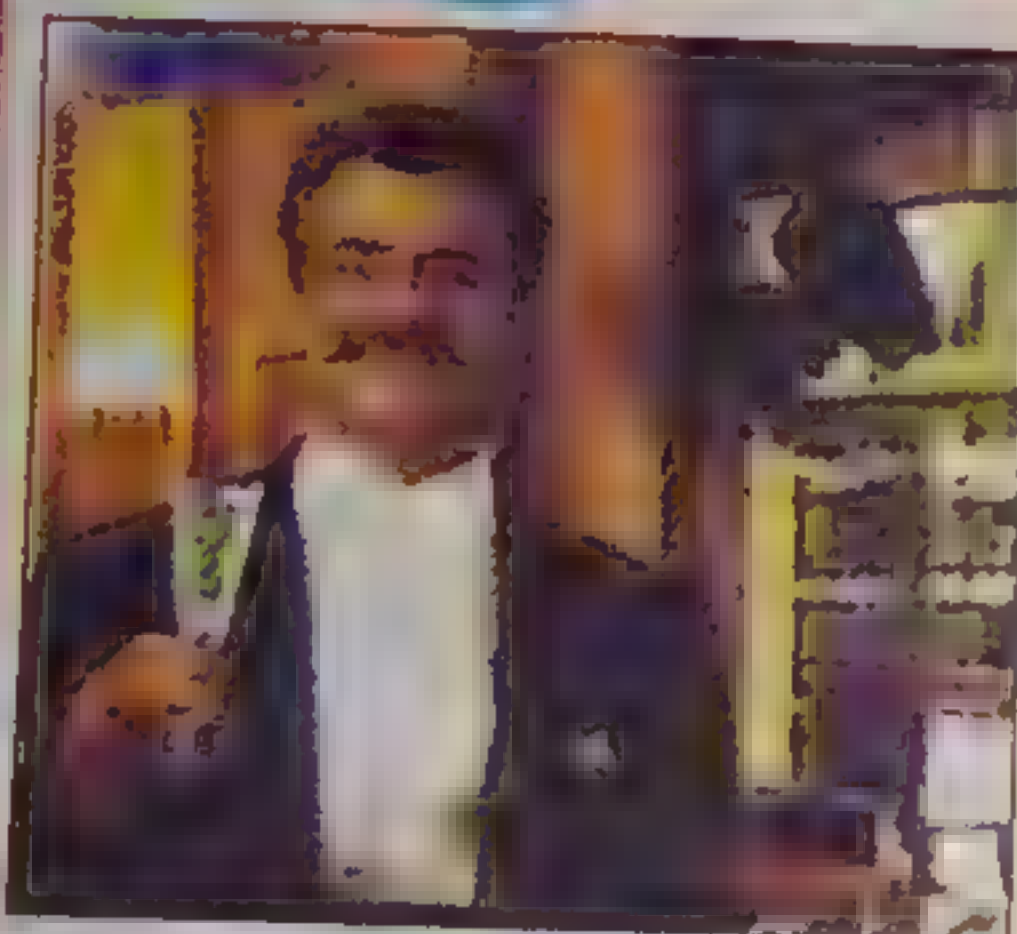
те, поставьте на слабый огонь и уйдите.

Займитесь уборкой, любовью, самообразованием - на кухне все произойдет без вашего участия. Часа через полтора вы получите прекрасное сочное блюдо, к которому хорош любой гарнир: отварная картошка, рис, макароны.

Курица в луковом соусе хороша тем, что ее можно готовить часто, разнообразя добавками. Например, сразу можно положить в кастрюлю два-три сушеных гриба. Другой вариант - за пять минут до снятия с огня добавить полстакана сметаны, 3-4 дольки чеснока, горсть нарезанной петрушки или кинзы, чайную ложку сухого базилика, майорана или тмина, полстакана вина - любая из этих добавок дает новое блюдо, так как луковый соус активно воспринимает добавление специй и пряностей.



конкурс тостов



За родителей!

Родителям слава, хвала и почет!
Я думаю, будет согласен народ,
Что тост за родителей
надо поднять,
Здоровья и счастья от нас пожелать!

Я прошу поднять бокалы
За счастье матери, отца!
Н.М.МУРАВЬЕВА,
г. Первомайск
Нижегородской обл.

Здравствуй, газета
«Соляночка»!

Предлагаю на конкурс
свой любимый тост.
Когда муж приходит домой
рано, он думает: «Что бы
почитать?», а когда муж
приходит домой поздно,
то он думает: «Что бы
сочинить?».
Так выпьем же за читате-
лей и за писателей!

С.М.СЕМЕНОВА,
пос.Заречный Томской обл.

Когда только зарождалась
планета Земля,
в небе кружили гигантские
птицы: орлы и беркуты.
На шее у орлов было
ожерелье из жемчужин, и
беркуты всегда бились из-
за этого ожерелья.
И в одной драке ожерелье
порвалось, и много-много
жемчужин рассыпалось по
всему земному шару.

Естественно, из этих
жемчужин появились женский

ВАШ
ТАЛИСМАН

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ПРИНОСИТ УДАЧУ



«Ваш талисман» — газета, которая приносит удачу!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
№2
газеты «Ваш талисман»

Это находка для женщин, которые
хотят изменить свою жизнь к лучшему,
но пока не знают, как это сделать. Газета
с помощью психологов, астрологов, целителей
и других специалистов различных профилей
поможет вам стать счастливой.

Вместе с «ВАШИМ ТАЛИСМАНОМ»

ВЫ ПОЛУЧИТЕ

чудотворную икону Феодора Студита,
которая исцеляет от многих болезней чрева
(желудок, печень, грыжа...)

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ★ как угадать свое будущее;
- ★ как обвенчаться без ошибок;
- ★ магические рецепты взаимной любви;
- ★ как подпитывать собственное биополе;
- ★ как оградить себя от злых чар

Убедитесь, что
газета, которая приносит удачу!

наш конкурс продолжается

МОЖЕШЬ САМ -
НАУЧИ ДРУГОГО

Многоуважаемая редакция!
Посылаю несколько кулинарных рецептов, любимых мной и моей семьей.
Надеюсь, они вам тоже понравятся. Всегда покупаю вашу газету, она мне
очень нравится.

А.ЖУРАВЛЕВА, п.Городище Волгоградской обл.

Рулетики из свинины

Кусочки свинины отбить, сма-
зать горчицей. Нарезать ма-
ленькими кусочками бекон и положить
на свинину, и закатать. Завернуть в
слоеное тесто. Смазать раститель-
ным маслом. Поставить в духовку на
20-40 минут. Выложить на блюдо и по-

го, и 0,5 кг соленых огурцов, также
мелко порезанных. Добавляем 0,5 л
сухого красного вина. Добавляем спе-
ции - зелень укропа, петрушки, кинзы.
Перед готовностью потрохов добав-
ляем соус и тушим еще 5 минут.

Рагу из говядины с апельсинами



Здравствуй! Мне 18 лет, я
хочу поделиться с вами

Здравствуй, любимая «Соля-
ночка»!

Спасибо за полезную информа-
цию и прекрасные рецепты! Посы-
лаю вам на конкурс несколько сво-
их любимых!

Е. ТЕЛИЦИНА, Н. Новгород.

Суп «Изысканный»

1 зубчик чеснока, 1 большая
луковица, бульон, сливочное
масло, 1 ст. ложка белого вина,
листья базилика.

Обжарить в масле порезанный
копечками чеснок и лук. Бу-
льон смешать с вином, прокипя-
тить, смешать с луком, с чесноком.
Хлеб поджарить, поперчить, запечь
с тертым сыром и подавать к супу

Куриное рагу «Праздничное»

Курица, соль, пряности,
мука, оливковое масло, лук, чес-
нок, оливки и маслины, очищен-
ные помидоры, картофель.

С улыбком

Приехал в гости
к габровцу одно-
полчанин. Тот ре-
шил познакомиться
друга с достопри-
мечательностями
города. Когда, ус-
тав от прогулки,
они подошли к ре-
сторану, габровец
сказал:

- Здесь ты деше-
во пообедаешь,
пока я сбегаю до-
мой.

кулинаризм

Можно на-
учиться варить и
жарить, но на-
учиться готовить
соус нельзя, для
этого нужен та-
лант, и с этим та-
лантом нужно ро-
диться.

Ансельм
Брийя-Саварен.

ак выпьем же за читателей и за писателей!

С.М.СЕМЕНОВА,
пос.Заречный Томской обл.

Когда только зарождалась планета Земля, в небе кружили гигантские птицы: орлы и беркуты. На шее у орлов было ожерелье из жемчужин, и беркуты всегда бились из-за этого ожерелья.

И в одной драке ожерелье порвалось, и много-много жемчужин рассыпалось по всему земному шару. Естественно, из этих жемчужин появился женский род.

Так давайте выпьем за те жемчужины, которые присутствуют за этим столом!!!

С.Ю.КОРЯКИН,
г.Называевск Омской обл.

Бери от жизни все,
что можешь,
Бери хоть каплю, все
равно,
Ведь жизнь на жизнь
Нельзя умножить,
А дважды жить не суждено.

В.Н.БИРЮКОВА,
п.Думиниги Калужской обл.

С кем спит мужчина всю
свою жизнь:

до 5 лет - с соской,
с 5 до 10 - с мишкой,
с 10 до 15 - с книжкой,
с 15 до 20 - с мечтой,
с 20 до 30 - с женой,
с 30 до 40 - с чужой,
с 40 до 50 - с любой,
с 50 до 60 - с грелкой,
с 60 до 70 - с закрытой
форточкой.

Так выпьем же за то,
чтобы никогда не закрыва-
лась форточка.

Н.Н.ХУРТИНА,
п.Верх-Дуброво
Свердловской обл.

МОЖЕШЬ САМ- НАУЧИ ДРУГОГО

Многоуважаемая редакция!

Посылаю несколько кулинарных рецептов, любимых мной и моей семьей. Надеюсь, они вам тоже понравятся. Всегда покупаю вашу газету, она мне очень нравится.

А.ЖУРАВЛЕВА, п.Городище Волгоградской обл.

Рулетки из свинины

Кусочки свинины отбить, смазать горчицей. Нарезать маленькими кусочками бекон и положить на свинину, и закатать. Завернуть в слоеное тесто. Смазать растительным маслом. Поставить в духовку на 30-40 минут. Выложить на блюдо и посыпать зеленью укропа.

Пирог сырно-луковый

Тесто: натереть на терке 150 г сливочного охлажденного масла. Добавить 4 ст.л. сметаны и 2 ст.муки. Замесить. Выложить в смазанную и обсыпанную мукой форму. Сделать небольшие бортики.

Теперь сверху положить 0,5 кг лука, нарезанного на кубики и обжаренного до золотистого цвета. Сверху натираем 200 г твердого сыра. Взбиваем 2 ст.л. сметаны с 2 яйцами и заливаем пирог этой смесью. В смесь по вкусу добавляем соль, можно специи, какие вам нравятся. Ставим в духовку на 30 минут. Готово.

Закуска куриная

0,5 кг куриных сердечек, 0,5 кг куриных желудков - посолить, поперчить. Добавить немного куриного бульона. Тушим на сковороде, обжариваем 0,5 кг лука, мелко нарезанно-

Уважаемая редакция! Посылаю вам несколько праздничных рецептов. Они, конечно, недешевые, но порадовать себя можно в выходные и праздничные дни.

Н.А.ШУРАВИНА, п.Шаранга Нижегородской обл.

Мясо под «шубой»

Говядину или свинину нарежьте кусочками и, отбив, выложите на дно посуды. Посыпьте мелко нарезанным чесноком и репчатым луком так, чтобы мясо было закрыто ими полностью. Нарежьте соломкой сырой картофель и, посолив, выложите на слой лука. Посыпьте сверху тертым сыром, залейте майонезом. Запечь в духовом шкафу.

Рыбки в пруду

Вареную картошку потереть на терке (1-й слой, каждый слой мажьте майонезом).

2-й слой: шпроты размягчить вилкой, а хвосты отложить.

3-й слой: вареные яйца потереть на терке (напоминаю, что все слои мажутся майонезом).

4-й слой: протертый чеснок.

5-й слой: сыр, натертый на терке.

В последнюю очередь втыкаем в салат хвостики от шпрот.

го, и 0,5 кг соленых огурцов, также мелко порезанных. Добавляем 0,5 л сухого красного вина. Добавляем специи - зелень укропа, петрушки, кинзы. Перед готовностью потрохов добавляем соус и тушим еще 5 минут.

Рагу из говядины с апельсинами

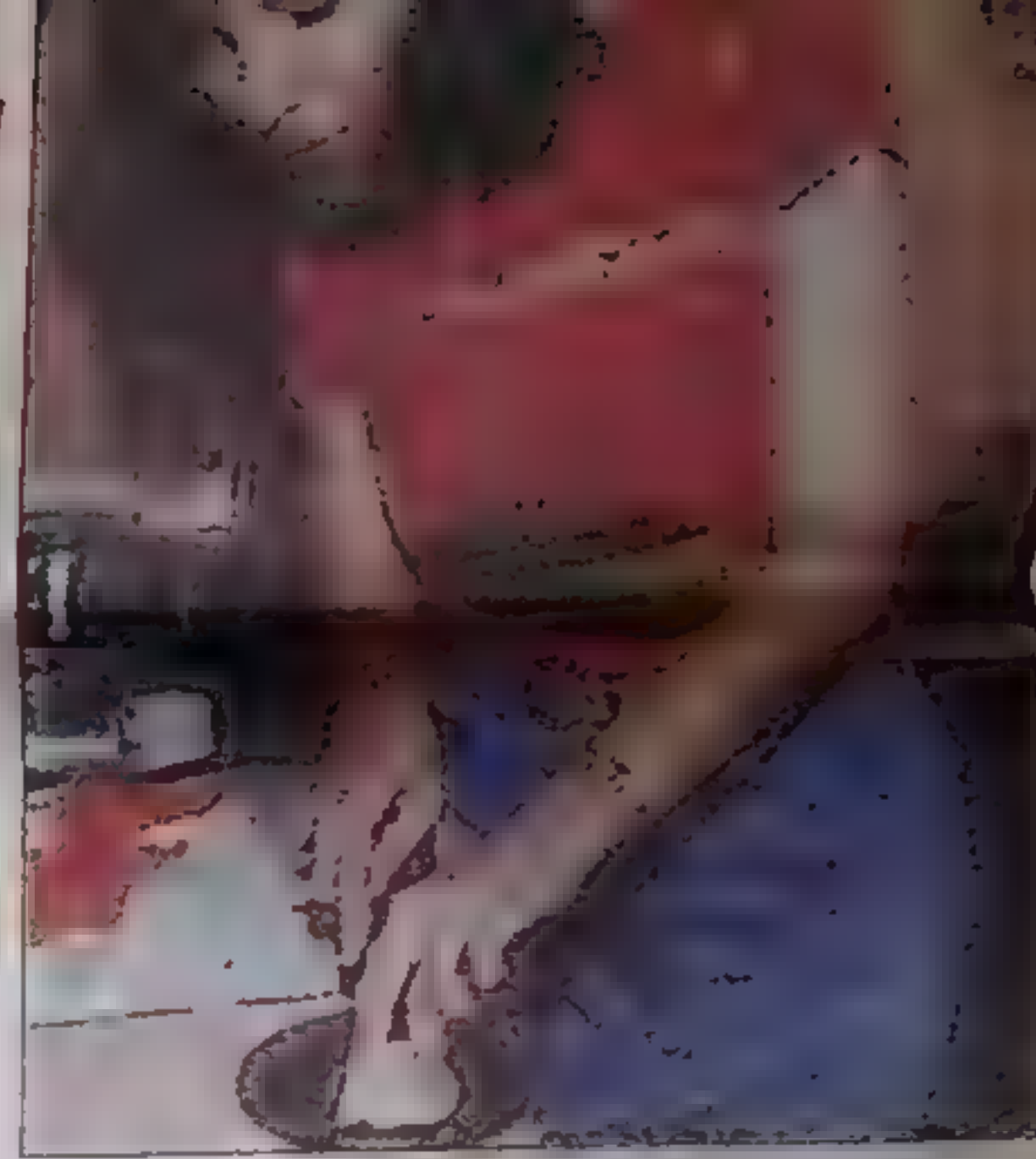
700 г говядины, 3 ст.л. оливкового масла, 700 г лука, 3 апельсина, 1 ч.л. сахара, соль, перец, 0,5 ч.л. молотой корицы, 3 шт.гвоздики, 180 мл белого вина.

Мясо нарезать кубиками. Разогреть в глубокой сковороде 2 ст.л. оливкового масла и обжарить в нем мясо.

Снять кожуру с 2 апельсинов и нарезать тонкими полосками. Очистить апельсины от перепонки. Нарезать мякоть ломтиками, собирая сок из оставшегося апельсина.

Выложить в кастрюлю для тушения слоями нарезанные мясо, лук и апельсины. Заправить все сахаром, солью, перцем. Добавить 0,5 ч.л. молотой корицы, гвоздику и апельсиновый сок. Долить вино и апельсиновый сок. Накрыть крышкой и тушить 60 минут, затем уваривать без крышки еще 30 минут.

Приятного аппетита!



Здравствуйте! Мне 18 лет, хочу поделиться фирменными рецептами праздничного стола, это хотя и дорого, но иногда можно.

О.МАРЫЧЕВА,
г.Кохма Ивановской обл.

Свадебный торт

Потребуется: 7 белков, 63 ч.л. сахарного песка. Для крема: 400 г сливочного масла, 1 банка сгущенки. Украшение: 2 плитки шоколада, орехи.

Приготовление: взбить в пену белки и постепенно, по 2-3 ложки, ввести сахарный песок. Противень подогреть, смазать маслом и выложить безе небольшими порциями. Выпекать в духовке на среднем жару.

Крем: масло разотрите с молоком. Возьмите большое блюдо, выложите слой безе, смажьте кремом и т.д. Растопить шоколад и залить сверху торт, посыпьте орехами.

Сельдь в чае

Большую сельдь вымочить в крепком холодном чае, затем нарезать и уложить в селедочницу.

Для соуса: смешать 3 ст.л. томатной пасты, 3 ст.л. грецких орехов, 1 ст.л. лимонного сока, соль, перец. Сельдь полить соусом.

Конфеты из сухофруктов

Сухофрукты провернуть в мясорубке, если они кислые, добавить сахар, скатать шарики и обвалять в молотых орехах.

цию и прекрасные рецепты! Посылаю вам на конкурс несколько своих любимых!

Е. ТЕЛИЦИНА, Н. Новгород.

Суп «Изысканный»

1 зубчик чеснока, 1 большая луковица, бульон, сливочное масло, 1 ст. ложка белого вина, хлеб, сыр.

Обжарить в масле порезанный колечками чеснок и лук. Бульон смешать с вином, прокипятить, смешать с луком, с чесноком. Хлеб поджарить, поперчить, запечь с тертым сыром и подавать к супу.

Куриное рагу «Праздничное»

Курица, соль, пряности, мука, оливковое масло, лук, чеснок, оливки и маслины, очищенные помидоры, картофель.

Кусочки курицы помыть, посолить, добавить пряности, обвалять в муке, поджарить в высокой сковороде на масле, добавить резанные лук и чеснок, затем маслины и оливки. Довести до готовности. Сварить каргофельное пюре.

Подавать курицу с картофельным пюре, очищенными помидорами в собственном соку.

Варенье из тыквы

На 3 кг очищенной тыквы возьмите 3 кг сахарного песка. Добавьте 1 лимон, предварительно пропущенный через мясорубку. Варить 2,5-3 часа. Получается очень вкусно.

Творожный торт

500 г печенья

Для крема:

300 г творожной массы и 200 г сливочного масла.

Растереть творожную массу с маслом. Печенье уложить на блюдо слоями, чередуя с кремом. Посыпать крошкой от печенья и тертым шоколадом. Поставить в холодильник на 3-4 часа.

Десертный салат

из кураги с морковью

50 г кураги, 2 моркови, 2-3 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу.

Морковь нарезать соломкой, залить ложкой воды, протушить в кастрюле с закрытой крышкой. Остудить морковь, смешать ее с размоченной и мелко нарезанной курагой. Салат заправить сметаной и сахаром.

Солнышко

Главный редактор
С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (8312)32-75-86

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых информационных
21.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ №77-11661

Учредитель
ООО «Слог»

Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

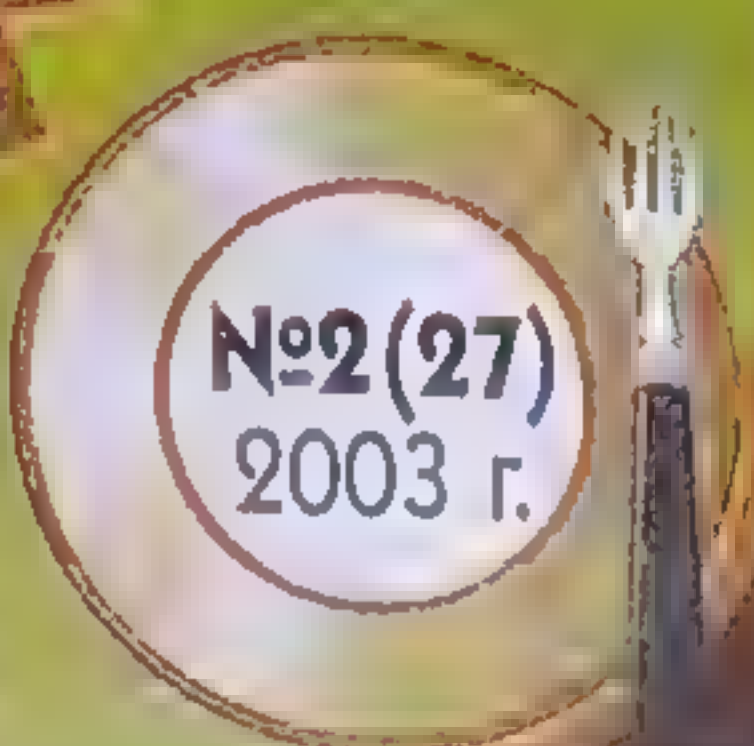
Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

Подписано в печать 28.11.2002 г.
в 17.00 (по графику - в 17.00)
Тираж 92998 Заказ № 7023
Цена договорная
Отпечатано
в типографии ЗАО «ОГФ Н.Н.»,
603600, Н.Новгород,
ул. Литвинова, д. 74

Соляночка

«Вкусная» газета
для любителей готовить



сегодня
в меню:

Суперзакуска

«Обманчивая
селедка»

никогда не обманет

Стр. 2

Пельмешки
без спешки

Стр. 7

Шашлык

на дому

Стр. 10

Волшебный
чеснок

Стр. 11

Кулинарные
шедевры

от читателей

Стр. 12-13

Похлебка
по-суворовски

Стр. 15

За столом
со звездой

Стр. 16

Курица
«Швабский
домик»

1,3 кг курицы, 100 г сливочного масла,
120 г репчатого лука, 100 г риса, 50 г изюма,
50 г кураги, 100 г моркови, 30 г корня
сельдерея, 200 г куриного бульона,
перец, соль по вкусу.

Выпотрошенную курицу посолить, поперчить из-
нутри и снаружи, обжарить до румяной корочки. По-
трома сварить, мелко нарезать, прожарить с тонко
нарезанным луком, смешать с промытым рисом. Ку-
рагу и изюм без косточек промыть, курагу нарезать
лапшой. Смешать все вместе, поперчить, влить чаш-
ку бульона, в котором варились потроха и варить,
пока количество жидкости не уменьшится.

Нафаршировать курицу приготовлен-
ной начинкой, зашить нитками и тушить,
добавив морковь, сельдерея, лук, бу-
льон. Перед подачей на стол разре-
зать курицу на порции.



просто, со вкусом



САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

Для его приготовления обязательно нужны консервы «Лосось в собственном соку». Их надо размять, предварительно вынув кости, полить соком из консервов. Укладываем слоями: сначала рыба, потом мелко нарезанный репчатый лук, три нарезанных яйца (кроме 1 желтка: он пойдет на украшение). На мелкой терке постройте немножко сливочного масла (оно сделает салат пышным). Следующий слой - натертый на крупной терке сыр. Все залейте майонезом. Верх украсьте натертым желтком.

САЛАТ «БУДНИЧНЫЙ»

Перемешайте стакан натертой на крупной терке вареной свеклы, стакан творога, стакан нарезанного зеленого лука, любую зелень, 3 вареных измельченных яйца, горстку грецких орехов. Заправьте майонезом.

САЛАТ «ЗАГАДКА»

Черствый пшеничный хлеб и вареное яйцо натереть на мелкой терке, добавить мелко нашинкованный репчатый или зеленый лук. Перемешать, заправить майонезом или растительным маслом. Салат уложить горкой, а сверху украсить зеленью укропа, петрушки.

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Перемешайте мелко нарезанные зелень укропа, петрушки, белок вареного яйца. Вареный желток разотрите со сметаной. Заправьте этой смесью салат. Солите осторожно: зелень соли не любит.

САЛАТ «ПЕЧЕНОЧНЫЙ»

Состоит он из 300 г вареной печени (не переварить!), двух-трех соленых огурцов (все это надо нарезать соломкой), стакана зеленого горошка, слегка обжаренного репчатого лука и майонеза.

САЛАТ ИЗ ГОРОХА С ОГУРЦАМИ

Замоченный горох отварите и охладите. Соедините с ним мелко нарезанные соленые огурцы, добавьте репчатый лук, соль, перец, растительное масло.

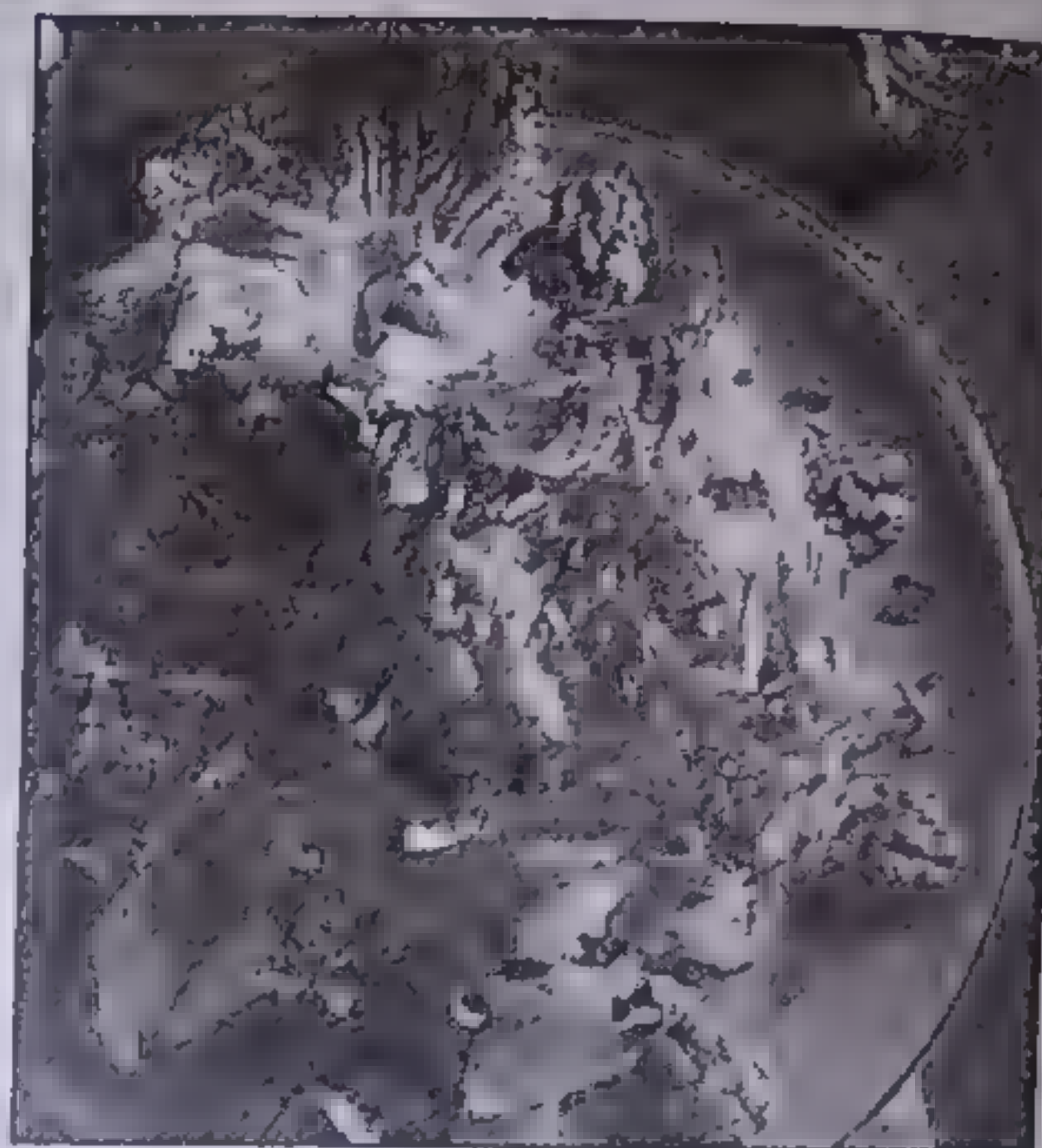
крутым гурманам на заметку

САЛАТ «МОРВАНДЕЛЬ» С ОРЕХАМИ

Состав: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 200 г варено-копченого окорока, 40 г ядер грецких орехов, 1 ст.ложка резаного зеленого лука, 1 ст.ложка мелко нарезанной петрушки.

Для соуса: 8 ст.ложек арахисового масла, 3 ст.ложки орехового масла, 2 ст.ложки винного уксуса, соль, перец.

Выньте желток из яйца и пропустите его через дуршлаг с крупными дырочками так, чтобы из желтка получилась «вермишель». Белок разрежьте на мелкие кубики. Порежьте окорок тонкими ломтиками. Помойте и аккуратно ото-



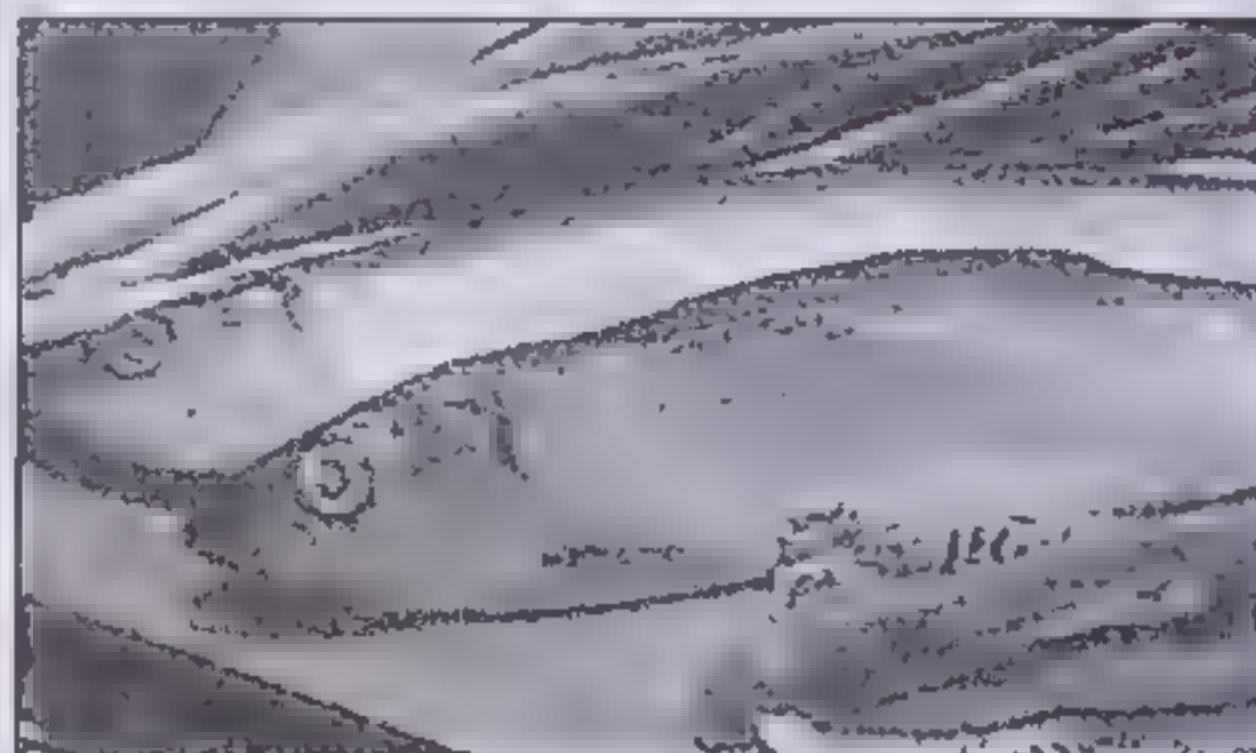
жмите листья салата. Заправьте их соусом и разложите на тарелки.

Выложите на листья кусочки окорока и белок, украсьте «мимозой» из желтка и ядрами грецких орехов. Посыпьте петрушкой и зеленым луком.

© «Она».

ПИКАНТНО

«ОБМАНЧИВАЯ СЕЛЕДКА»



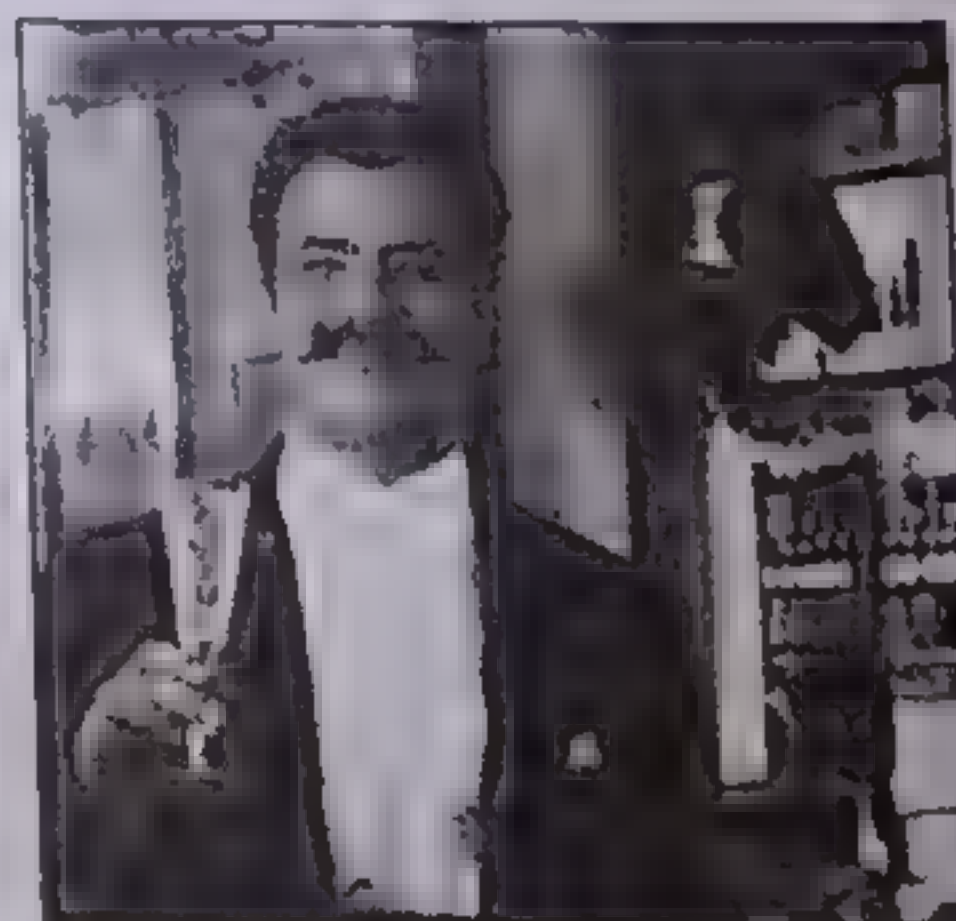
Пропустите через мясорубку мякоть сельди, 3 яйца, сваренных вкрутую, яблоко, поджаренный репчатый лук (1 луковица), ядра 15 грецких орехов. Полученную массу тщательно перемешайте и выложите в селедочницу, имитируя рыбку. На один конец уложите голову от сельди, на противоположный - хвост. Украсьте «селедку» измельченным яйцом, зеленым луком. Можно сделать сеточку из майонеза.

конкурс тостов

Жила-была в одной деревне маленькая девочка. Она любила забираться на старую раскидистую ветлу, где ее никто не видел, и мечтать. Она хотела быстрее стать взрослой, чтобы родители не заставляли ее работать на огороде, чтобы она ела конфетки и мороженое, путешествовала по разным странам, носила красивые одежды и жила в большом городе.

И вдруг ее мечта исполнилась - она стала взрослой. Появились деньги, красивая одежда, путешествия, не говоря уже про мороженое и конфетки. Но вместе с тем пришли тревоги за детей и внуков, нервная и ответственная работа и очень солидный возраст. Женщина в ночных видениях с такой радостью вспоминала свое детство и так хотела вернуться в него. Но просыпалась и вновь с тягостным вздохом погружалась во взрослую круговерть.

Так выпьем за то, чтобы девичьи мечты не так быстро превращались в реальность!

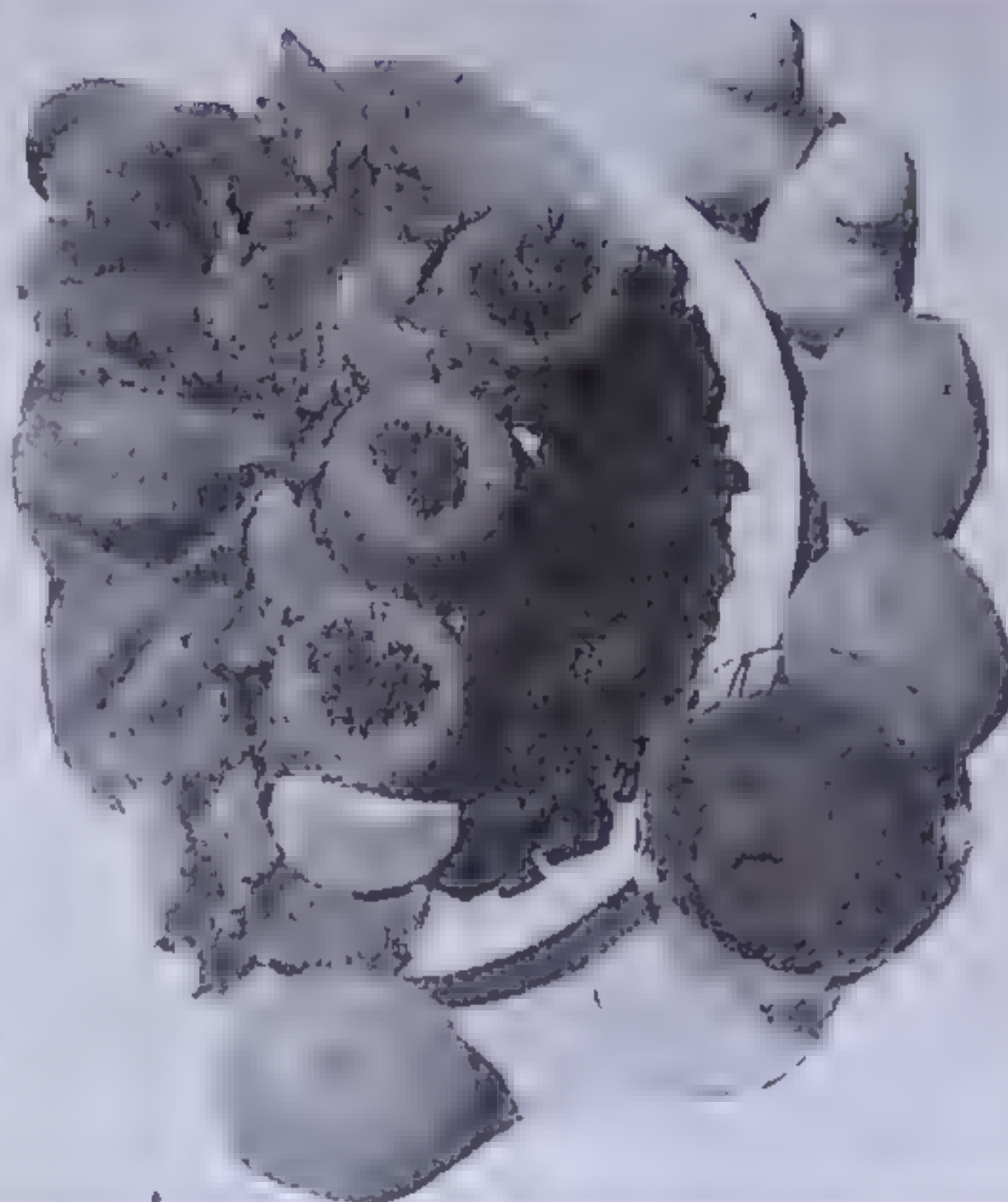


Аркадий НЕЧАЕВ, Н.Новгород.

РУЛЕТ ИЗ СЫРА...

Кладем 300 г сыра без дырочек в полиэтиленовый пакет, смазанный изнутри подсолнечным маслом, крепко завязываем и опускаем в кипящую воду на 20-25 минут. Вынимаем размягченный сыр из пакета и быстро раскатываем в прямоугольный пласт. Сверху равномерным слоем выкладываем заранее приготовленную начинку. Для этого берем 250 г творога, измельченный чеснок (1-3 зубчика), нашинкованную зелень укропа и петрушки (по 2 пучка) и рубленое отварное мясо курицы, хорошо перемешиваем и солим по вкусу. Пласт сворачиваем в рулет, запаковываем в фольгу и ставим в холодильник. Нарезаем на ломтики и выкладываем на блюдо перед подачей на стол.

вкусно



...ИЗ КУРИЦЫ

Подготовленную курицу весом около 1,5 кг моем и обсушиваем. Отделяем кости от мякоти. Мясо хорошо натираем чесноком и обмазываем густой сметаной (понадобится 2-3 зубчика чеснока и стакан сметаны).

Мясо свертываем рулетом, перевязываем ниткой и, установив небольшой груз, оставляем на 12 часов для охлаждения. Затем жарим в хорошо разогретой духовке около 30 минут. С остывшего рулета снимаем нитки. Перед подачей на стол нарезаем ломтиками и укладываем в центр овального блюда. Вокруг кладем свежие или маринованные овощи, маринованные фрукты.

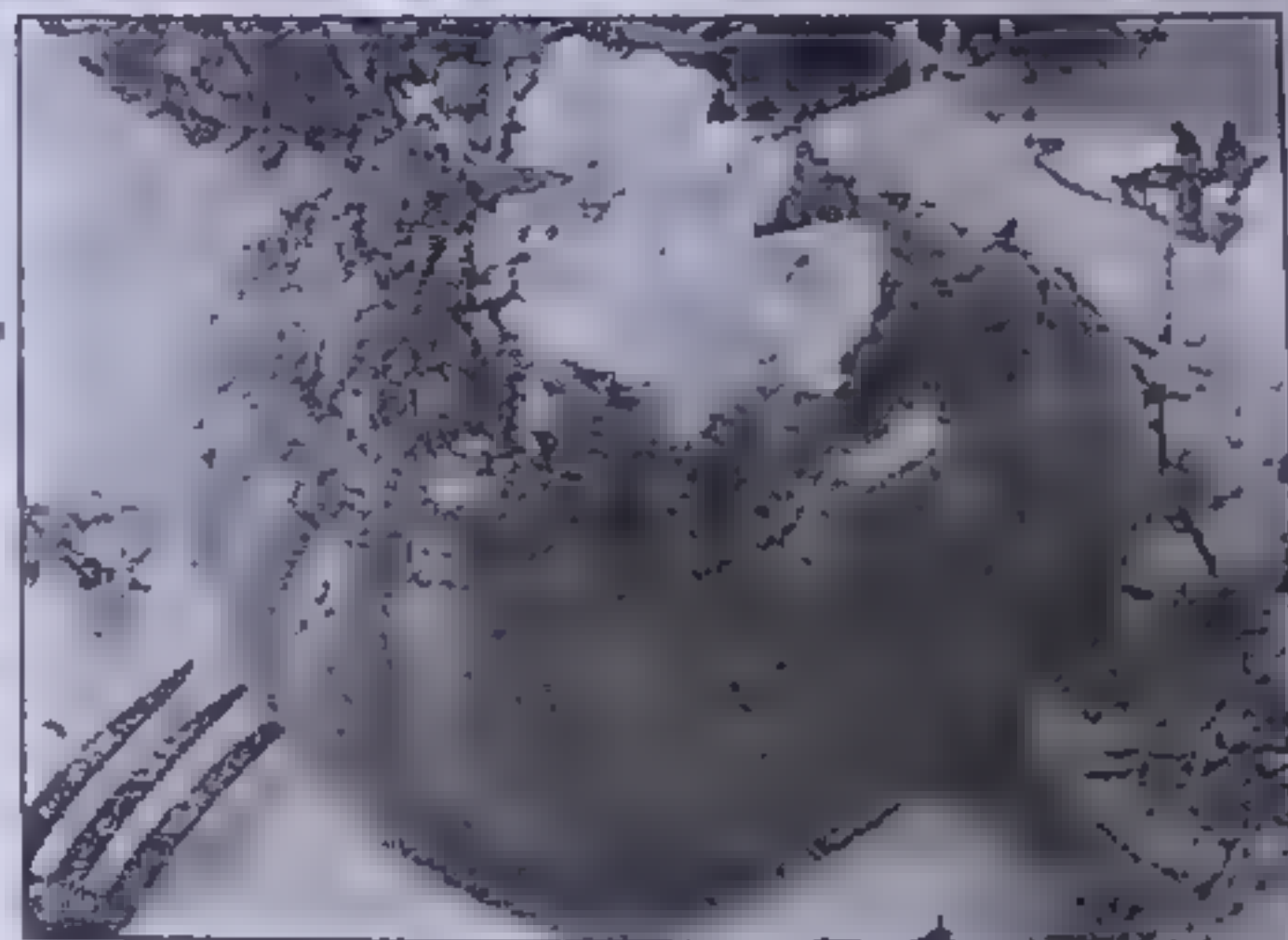
пикантно

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

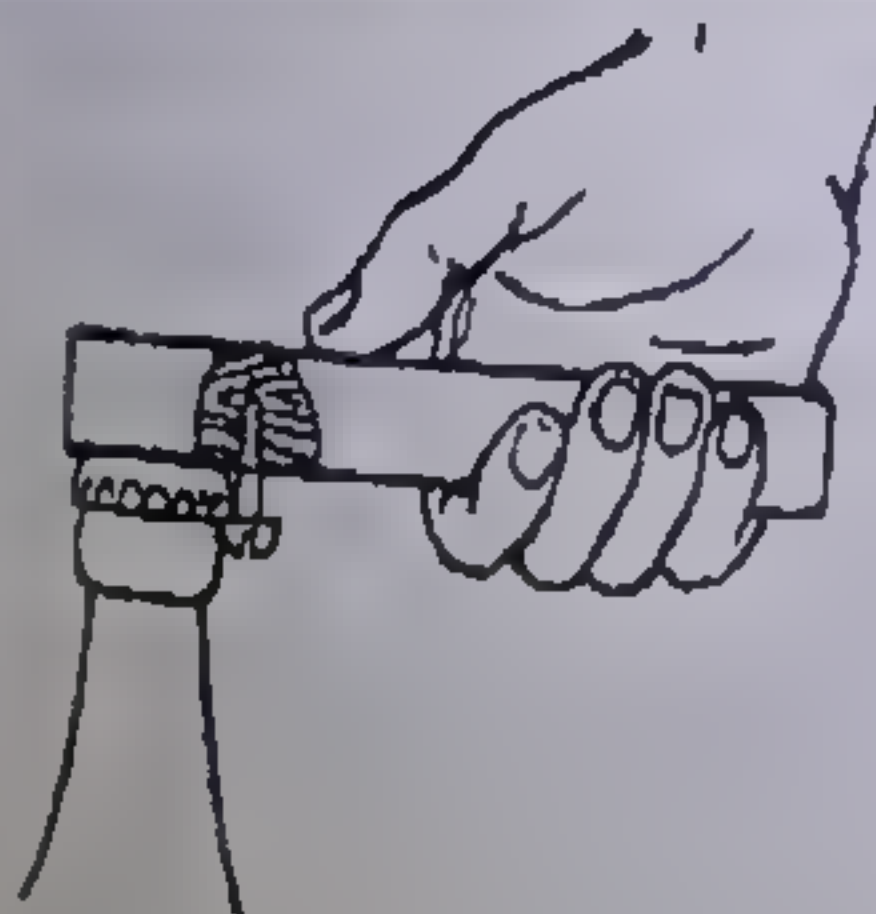
6 помидоров, 100 г твердого тертого сыра, 150 мл сливок, 500 г салатных листьев, соль.

Рассчитано на 6 порций. Отрежьте у помидоров верхушки. Аккуратно выньте мякоть ложкой. Подсолите изнутри и переверните отверстиями вниз. Порежьте

салатные листья. Проварите их в подсоленной воде 1-2 минуты, откиньте на дуршлаг. Смешайте салат со сливками, приправьте. Этой смесью наполните помидоры. Присыпьте тертым сыром. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 10-15 минут. Остудите.



маленькие хитрости



■ Ключ для открывания пивных или лимонадных бутылок можно сделать за пять минут, ввинтив в брусок дерева один или два шурупа.



■ Потерянную пробку от термоса на время заменит пробка, вырезанная из куска дерева с ободком от соски. Высоту пробки подберите так, чтобы ее сверху прижал к горлышку стаканчик.

■ Как сделать, чтобы приготовленный картофель был по-особенному вкусен.

Секрет прост: если добавить при варке картошки в кастрюлю головку репчатого лука или два листа белокочанной капусты, вкус пюре значительно улучшится.

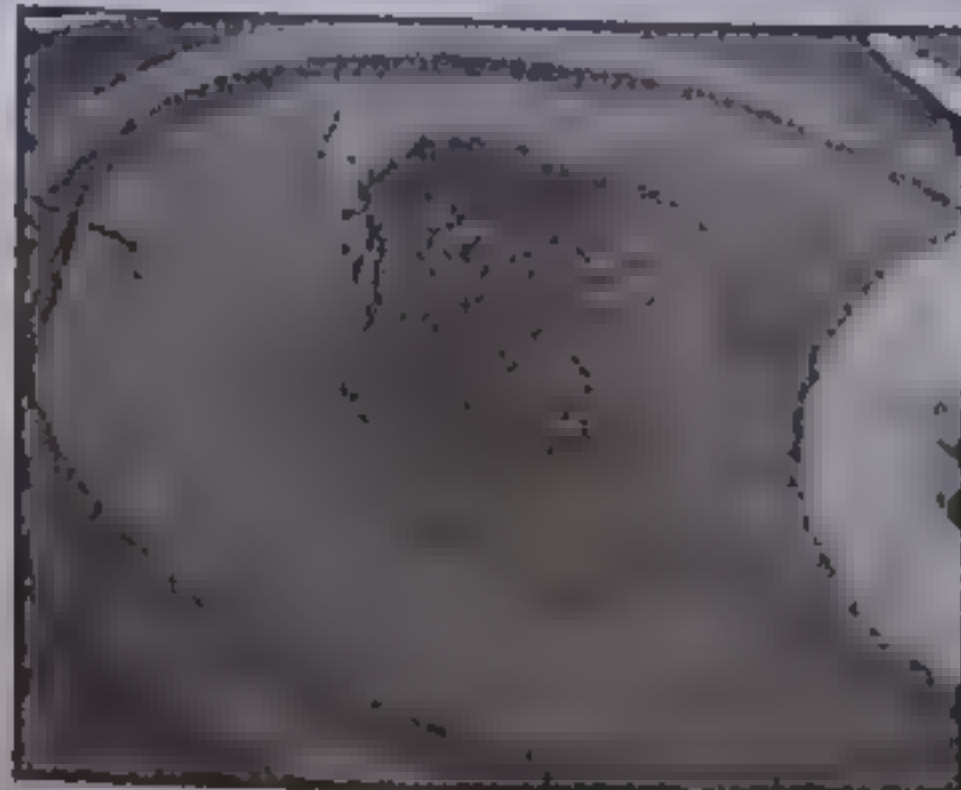
сытно

МЯСНОЙ ПАШТЕТ

2,5 кг мяса свиной головы, 1 кг печени, 1,5 кг свиной кожи, 1,5 стакана муки, 100 г соли, 3-4 головки лука, 2-3 стакана мясного бульона, специи по вкусу.

Печенку нарезаем кубиками, опускаем на 10-15 минут в кипящую воду, остужаем и

пропускаем через мясорубку вместе с очищенным луком. Свиную голову варим в подсоленной воде до тех пор, пока мясо не начнет отставать от костей. Кожу и мясо снимаем и пропускаем через мясорубку. Соединяем мясной фарш с печеночным и еще раз пропускаем через мясорубку. Вливаем в фарш бульон, добавляем муку, специи, все перемешиваем и выкладываем в форму для запекания. Ставим в разогретую до 180-200°C духовку на 20-30 минут. Паштет охлаждаем, и можно подавать на стол.



просто, со вкусом

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре из яблок и помидоров

На 500 г мяса - по 200 г яблок и помидоров, 1 морковь, 1 головка лука, по 1,5 ст. ложки масла и муки, 100 г риса или 1/2 батона белого хлеба.

Сварить мясной бульон. Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук. За 1-2 мин. до окончания обжаривания, размешивая, посыпать мукой. Очистить от кожицы и сердцевин несладкие яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры, посолить. Варить 1/2 ч, после чего все овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения.

Подать на стол можно с гренками или рассыпчатым рисом.

Суп-пюре из зеленого горошка

На 1 банку (800 г) консервированного горошка - 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока.

Для этого супа можно использовать свежемороженый или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный заморо-

женный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10-15 мин. После этого соус процедить сквозь сито, развести бульоном или горячей водой, посолить по вкусу. Перед подачей на стол заправить маслом и положить гарнир - 2-3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из фасоли или гороха

На 400 г фасоли или гороха - 1 морковь, 1 головка лука, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3-4 ч. После этого набухшую фасоль положить в кастрюлю, залить 4-5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв крышкой, варить на слабом огне до мягкости. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей на стол заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из гороха, но гвоздику в гороховый суп не кладут.



пряно

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

На 500 г говяжьих почек - 2 огурца, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, 1 шт. лука-порея, 4 картофелины, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля или салата.

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3-4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1-1,5 ч. Очищенные корни и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее нарезанный брусочками картофель, залить бульоном, довести до кипения, затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить 25-30 мин. За 5-10 мин. до окончания варки для остроты добавить в рассольник процеженный вскипяченный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

Перед подачей на стол в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подавать с куском телятины, баранины, курицы.

Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.

маленькие хитрости

■ Чтобы узнать, доброкачественное ли мясо, надо надавить на него пальцем. Если образовавшаяся вмятина быстро выравнивается - значит, мясо свежее. На разрезе доброкачественное мясо должно быть сухим.

■ Чтобы оттаять мороженое мясо, нужно промыть его в холодной воде, затем положить в чистую посуду и накрыть крышкой.

■ Оттаивать птицу нужно постепенно, при средней температуре не выше 18 градусов. Нельзя оттаивать ее в воде, так как при этом теряются питательные качества мяса.

■ Чтобы сохранить рубленое мясо без холодильника больше суток, нужно завернуть его в чистую салфетку, смоченную смесью равных частей воды и уксуса, и подвесить на сквозняке.

■ Мясо можно долго хранить без холодильника, переложив его листьями крапивы и завернув во влажное полотенце.

■ Вымытое и смоченное лимонным соком мясо будет свежим даже в самые жаркие дни.

■ Чтобы сохранить мясо от порчи на день-два, нужно залить его сырым молоком или обдать кипятком с небольшим количеством соли и держать в прохладном месте.

■ Мясо останется свежим несколько дней, если вытереть его досуха, затем смазать свежерастопленным салом, обернуть пергаментной бумагой и подвесить в прохладном месте.

■ Если сырое мясо посолить, оно выделит весь сок и при варке будет сухим и жестким. Поэтому, если нет необходимости долго хранить свежее мясо, солить его нужно сразу перед тем, как класть на сковороду, а рубленое мясо солить только тогда, когда размешивается фарш для разделки.

■ Прозрачный бульон получается из

говядины, телятины, баранины, курицы или индейки.

■ Рыбный бульон солят в начале варки, грибной - в конце.

■ После закипания бульона надо немедленно уменьшить огонь до слабого, иначе вкус блюда ухудшится.

■ Пену при варке бульона необходимо снимать. Если она опустится на дно, то можно влить в бульон немного холодной воды, тогда пена поднимется, и ее будет легко удалить.

■ При варке на слабом огне вкуснее получится бульон, а не мясо, при сильном - наоборот.

■ Если мясо имеет неприятный запах, нужно при его варке положить в кастрюлю 1-2 древесных уголька. Можно также нарезать мясо на куски, тщательно вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю с углем и залить холодной водой, чтобы она покрыла мясо. Через 2-3 часа уголь вынуть, а мясо варить в той же воде.

СУП С ФРИКА- ДЕЛЬКАМИ

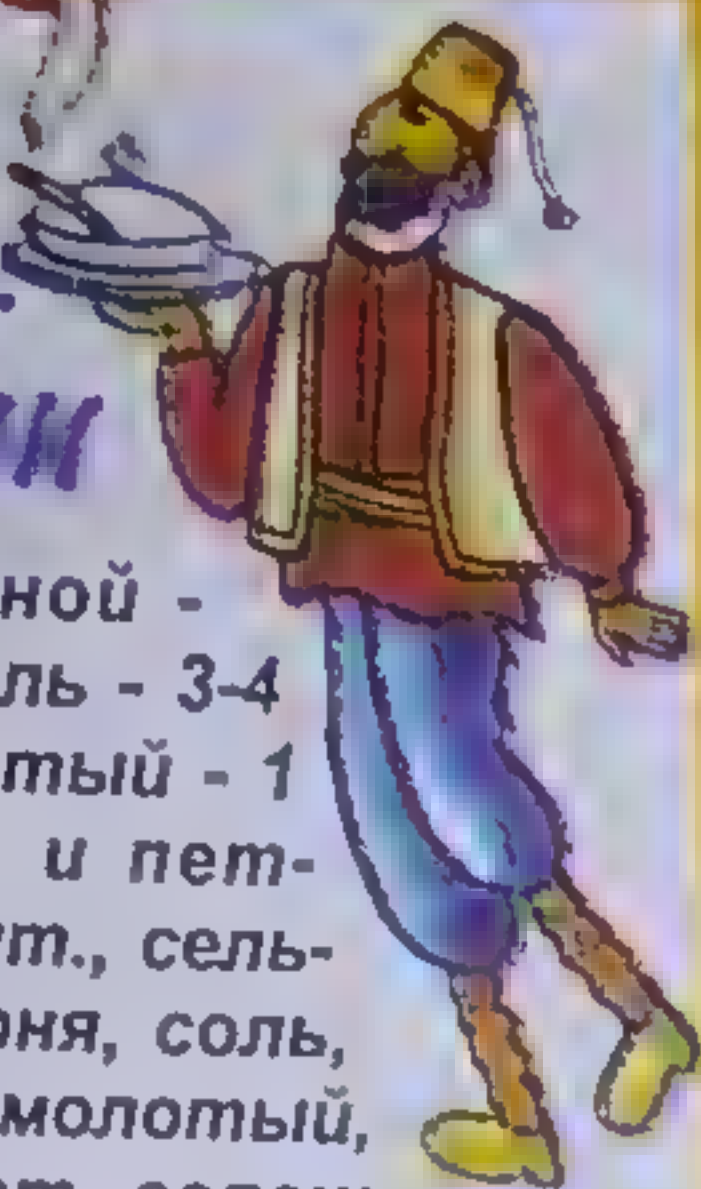
Бульон мясной - 1,5 л, картофель - 3-4 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь и петрушка - по 1 шт., сельдерей - 1/2 корня, соль, перец черный молотый, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

Для фрикаделек: говядина - 200 г, лук репчатый - 1 шт., масло сливочное - 1 ст. ложка, яйцо - 1 шт., соль, перец черный молотый.

Овощи и корни очистить, промыть. Лук, морковь и корни нашинковать и пассеровать, картофель нарезать дольками, положить в кипящий бульон и варить на слабом огне. После закипания положить в бульон фрикадельки и варить на слабом огне, постоянно снимая появляющуюся пену. За 5 минут до конца варки заправить суп пассерованными овощами, добавить лавровый лист, посолить. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Для приготовления фрикаделек мясо помыть, нарезать небольшими кусочками и дважды пропустить через мясорубку с предварительно пассерованным репчатым луком. Добавить взбитое яйцо, соль, перец, перемешать и хорошо взбить. Из приготовленной массы сформовать фрикадельки.

быстро



пальчики оближешь

ЩИ СУТОЧНЫЕ СО СВИНИНОЙ

Бульон мясной - 2 л, капуста квашеная - 500 г, морковь - 100 г, петрушка - 25 г, лук репчатый - 100 г, томат-паста - 70 г, мука - 25 г, маргарин - 60 г, сметана - 125 г, зелень - 25 г, лавровый лист, чеснок, соль, перец.

Суточные щи отличаются от обычных тем, что капуста в результате продолжительной тепловой обработки становится совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус.

Бульон для суточных щей лучше варить из жирной свиной грудинки с добавлением ветчинных костей, предварительно отделив от них мясо. Существует несколько способов приготовления этого блюда.

1-й способ. Квашеную капусту мелко порубить, добавить мар-

гарин, томат и тушить 1-2 ч в отдельной посуде, затем положить в кипящий бульон и варить еще около 1 ч. За 20-30 минут до готовности добавить в щи пассерованные овощи, лавровый лист, пассерованную и разведенную холодным бульоном муку, соль. В тарелку положить рубленый чеснок, кусочек мяса, залить щами, добавить сметану и посыпать измельченной зеленью.

2-й способ. Приготовленную капусту заморозить. В глиняный горшок положить куски мяса, рубленый чеснок, замороженную капусту, пассерованные овощи, специи, подлить бульон, довести до кипения, проварить 10 минут. Горшок со щами покрыть куском раскатанного пресного или слоеного теста, смазать тесто яйцом, поставить горшок в духовку и запечь. Щи станут ароматнее.

3-й способ. Щи вынести на холод, заморозить. На следующий день дать оттаять и прокипятить. При подаче в щи положить кусочек вареной грудинки, сметану, зелень.

К суточным щам можно подать гречневую кашу.



с миру по ложке

ИСПАНСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП

Рассчитано на 6 порций. Состав: 300 г сухого гороха, 2 луковицы, 1 гвоздика, 1 морковь, 1 лавровый лист, 3 стебелька петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока (измельчить), 4 помидора без кожицы и семян (нарезать), 1 ч. л. молотого черного перца, 400 г зелени шпината.

Замочите горох на ночь в холодной воде. На следующий день слейте воду, залейте 1,5 л чистой воды, добавьте луковицу, гвоздику, морковь, лавровый лист и петрушку. Варите до готовности.

Мелко нарежьте лук и обжарьте в масле (5 минут). Добавьте чеснок, помидоры, перец и жарьте на маленьком огне, пока не получится соус.

Обдайте кипятком листья шпината. Выньте луковицу, морковь, гвоздику, лавровый лист. Сделайте пюре из луковицы, моркови, 4 ст. л. гороха и жидкости из супа. Смешайте с оставшимся горохом, соусом и добавьте воды, если получилось густо. Приправьте, положите шпинат и оставьте вариться на 15 минут.

быстро

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

0,5 л воды, 1 л молока, соль, сахар, корица. Для клецек: 2 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, 1/4 стакана молока, соль, 50 г масла.

Из муки, яиц и молока замесить тесто, добавить растопленное масло, соль и перемешать. Вскипятить воду с молоком, добавить по вкусу соль и сахар. Класть тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче суп можно посыпать смесью сахара с корицей.

питательно

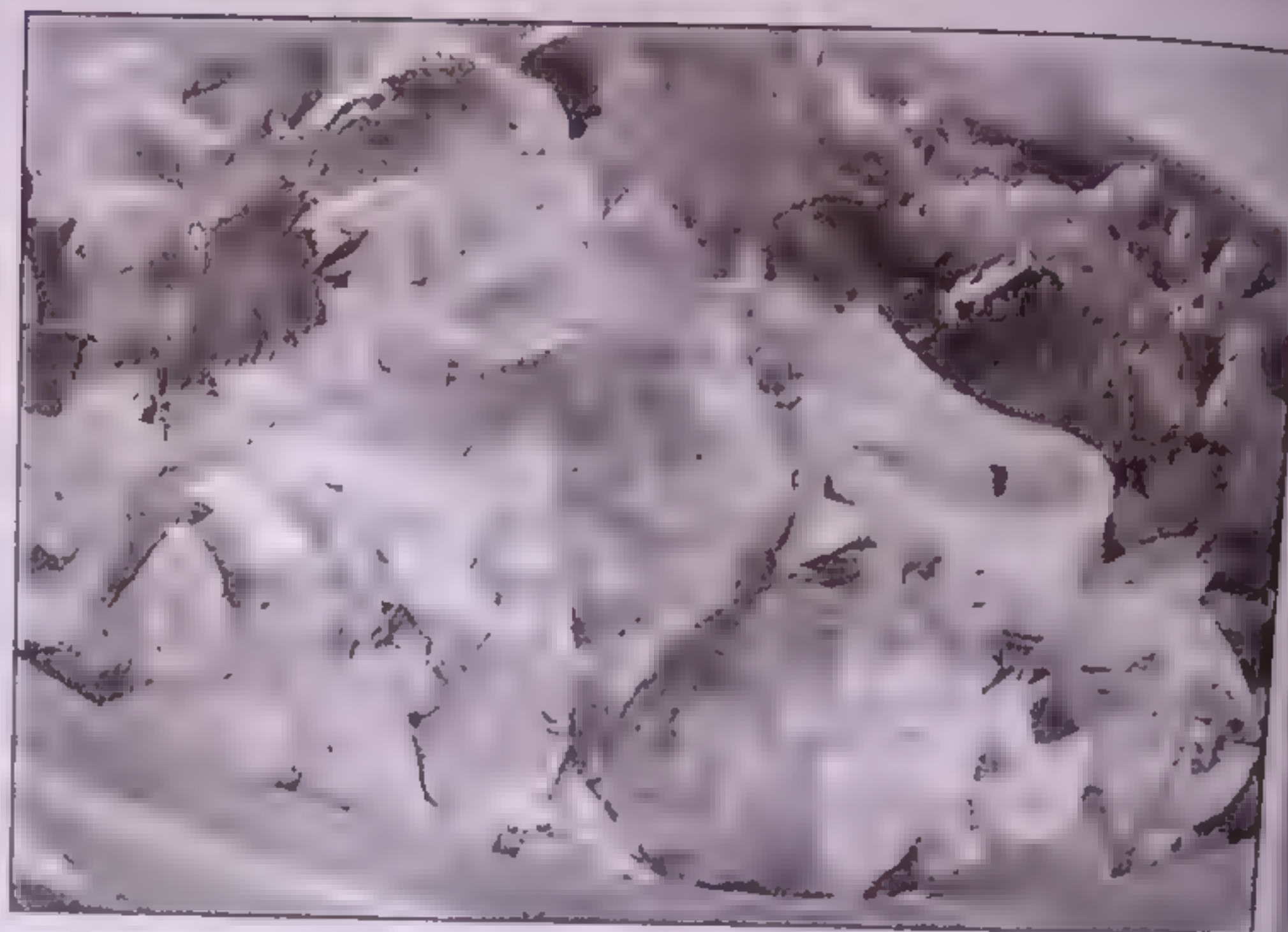
ТЕФТЕЛИ С КЛЕЦКАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 1 луковица, соль, 1 стебель лука-порея, 250 г моркови, 250 г шампиньонов, 4 стол. ложки растительного масла, 125 мл белого вина, 225 мл бульона, 150 мл сливок, 250 г мучных клецек, 600 г фарша, 2 яйца, 3 стол. ложки панировочных сухарей, черный перец.

Репчатый лук и лук-порей порубить. Морковь нарезать и бланшировать 4 мин. в кипящей подсоленной воде вместе с пореем. Затем откинуть на дуршлаг.

Шампиньоны разрезать на четвертушки. Порей пасеровать до прозрачности в 1 стол. ложке масла. Ввести шампиньоны, вино, бульон и сливки.

Тушить 15 мин. Отварить клецки в подсоленной воде, фарш вымесить с яйцами, репчатым луком и панировочными сухарями. Посолить, поперчить.



Разделить на шарики и жарить 10 мин. в растительном масле. Соус перемешать с клецками, добавить морковь и подать к тефтелям.

объединение

ОТБИВНАЯ ИЗ БАРАНИНЫ

На одну порцию: 170 г мяса, 2 г уксуса, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 20 г муки, 50 г жира, 150 г картофеля, специй, соль.

Баранину или говядину нарезают на куски, отбивают, маринуют в уксусе с добавлением мелко шинкованного репчатого лука, специй. Перед жаркой кусок мяса смачивают в яйце, панируют в муке (эту операцию повторяют дважды) и жарят в небольшом количестве жира. Подают с жареным картофелем.

ЭСКАЛОПЫ ИЗ РЫБЫ

На 1 кг крупной рыбы: 2 яйца, 75 г молока, полтора-два лимона, батон белого хлеба, зелень, соль, перец.

Свежую мясистую рыбу нарезаем ломтиками толщиной в сантиметр, обмакиваем каждый в смесь яйца с молоком, обваливаем в муке, снова в яйце с молоком и жарим в кипящем жиру 5-6 минут. Даем жиру стечь, солим, перчим, подаем эскалопы к столу очень горячими, посыпав измельченной зеленью петрушки, гарнировав ломтиками лимона и слегка обжаренного в масле белого хлеба.

просто, со вкусом

ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО КАПУСТА

Капустные кочерыжки

Кочерыжки нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, посолить, добавить сахар (по вкусу), залить кипятком так, чтобы он прикрывал кочерыжки, и тушить до мягкости.

Пока кочерыжки тушат-

ся, обжарить в сливочном масле или другом жире сухарики из черного хлеба.

Готовые кочерыжки выложить на тарелку и облить маслом с сухариками. Это кушанье является хорошим гарниром к мясным блюдам.

Капуста, фаршированная по-русски

1 кочан капусты средней величины, 2 стакана толченых сухарей, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 стакана сливок.

У капусты обобрать зеленые листья и аккуратно вырезать середину. Подготовленный кочан положить в кастрюлю. Вырезанную середину измельчить,

смешать с сухарями (лучше сдобными) и нафаршировать кочан. Положить в него кусочки масла, обсыпать сухарями и залить сливками.

Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и выдержать до готовности капусты.

Капуста со сливками

1 кочан капусты средних размеров, 1 л молока, 1 стакан сливок, 1/2 стакана толченых сухарей, 2 столовые ложки тертого сыра.

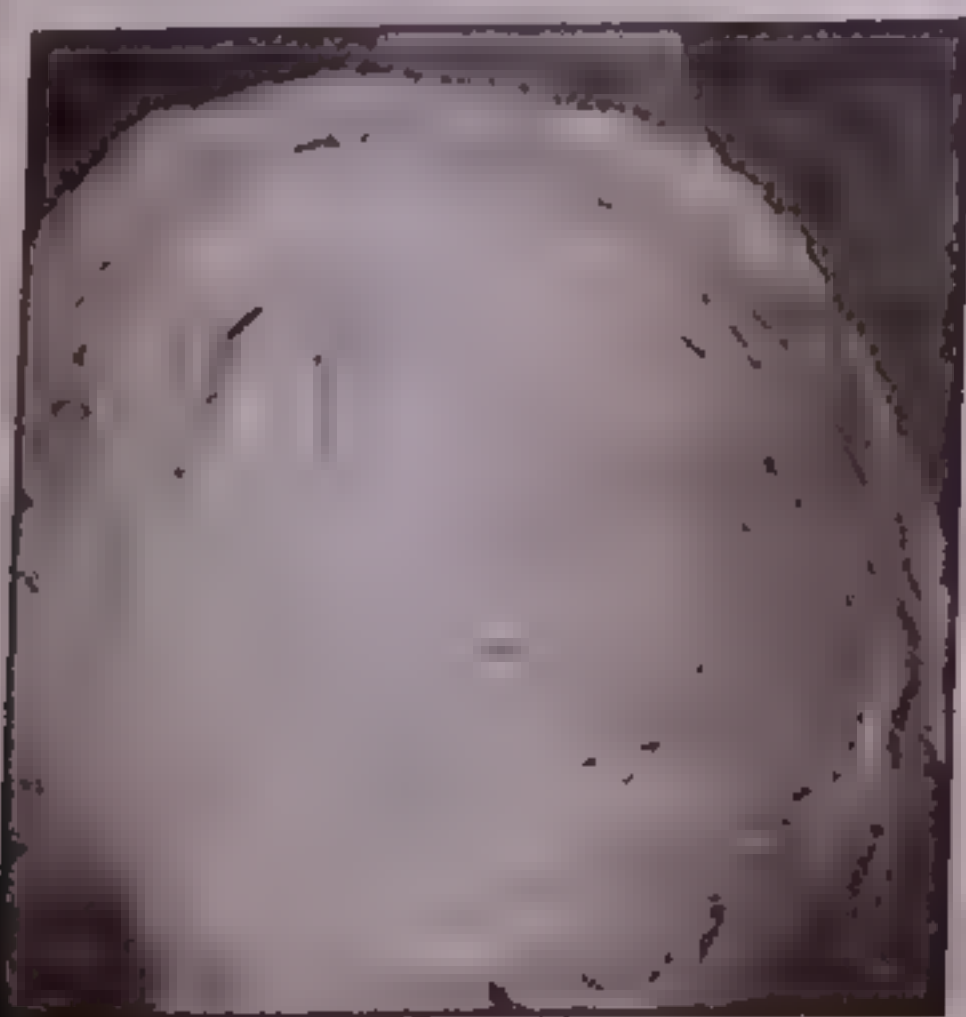
Свежую капусту нашинковать, обдать кипятком и положить в кастрюлю с кипящим молоком. Когда капуста размякнет, переложить ее на сковороду, обсыпать сухарями, облить

сливками и, добавив сыр, запечь в духовке.

Кислая капуста с грибами и сметаной

800 г кислой капусты, 5-6 сушеных грибов, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль по вкусу.

Сварить грибы. Капусту потушить, периодически подливая в нее грибной бульон. Когда капуста полностью размякнет, добавить нашинкованные грибы, посолить, влить стакан сметаны и все смешать с обжаренной на масле мукой. Смесь потушить под крышкой в течение 10-15 минут.



вкусно, сытно

ПЕЛЬМЕШКИ БЕЗ СПЕШКИ...

Пельмени «Уральские»

Тесто делают из 5 стаканов муки, трех яиц, воды и соли. Фарш из 1 кг телятины, 0,5 кг свинины, 1 луковицы, 1 головки чеснока.

Перед тем как пельмени отварить, можно добавить в воду один куриный кубик.

Пельмени с грибами

Сухие грибы залить холодной водой, довести до кипения, накрыть крышкой и оставить до тех пор, пока не остынут. Репчатый лук, грибы и обязательно 1-2 сырые картофелины пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец по вкусу и обжарьте в растительном масле. Пока остывает фарш, приготовьте обычное тесто для пельменей. Сделайте их немного больше по размеру, чем обычные с мясом, и закрепите края «зубчиком». Варить в кипящей подсоленной воде. Однако в нее можно добавить бульон, в котором варились грибы, предварительно процедив его.

Подать пельмени со сметаной, с майонезом, бульоном, грибной подливкой.

Пельмени с куриным фаршем

Добавьте в него соль, перец, а также лук, чеснок, натертые на мелкой терке. Тесто сделайте на молоке. Когда варите пельмени, в воду добавьте пару кубиков куриного или грибного бульона. Заправьте блюдо майонезом.

Пельмени жареные

Слепите пельмени, обжарьте их на топленом масле в сковороде. Добавьте немного сметаны, посыпьте тертым сыром, хмели-сунели, поперчите, и



в духовку. Будете подавать на стол - не забудьте поставить рядом блюдо с помидорчиками или огурчиками. Чем не праздничный ужин?

Пельмени с зеленью

Для фарша понадобится 1 кг зелени: мелко рубим зелень лука, чеснока, кинзы, укропа, петрушки, сельдерея, мяты, шпината, добавим 150 г шкварок, соли, перчим, затем, немного потушив, добавляем 1 яйцо, 1 ч.ложку соли. Тесто - как у обычных пельменей.

© «Очень вкусная пятница».

рецепты от Солохи

РЫБА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Одна крупная рыба, 5 картофелин, 5 яиц, 300 г сметаны.

Картошка режется крупными кольцами, обжаривается с двух сторон, почти до готовности (предварительно можно обвалить в муке). Яйца варятся вкрутую. Рыба режется крупно, кости удаляются.

В сковороду с высокими краями укладывают слоями картошку, рыбу, яйца. Верхний слой (яйца) укладывают в виде чешуи. Солят и перчат по вкусу. Заливают сметаной и ставят в духовку до образования золотистой корочки минут на 20.



СВИНАЯ ОТБИВНАЯ

На 4 порции: спинка корейки - 500 г, яйца - 2 шт., масло топленое - 50 г, масло сливочное - 25 г, сухари панировочные, зелень, перец.

Корейку обмыть, очистить и разрезать на котлетные части. Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалить в сухарях. Котлеты с двух сторон обжарить в низком соейнике или толстой чугунной сковороде (15-20 мин.), а затем поставить в духовой шкаф и жарить еще в течение 4-6 минут.

Подают отбивные с овощным гарниром.

на скорую руку

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты: 1 кг почищенного картофеля, 1 луковица, 4-5 зубчиков чеснока, соль, перец.

Приготовление: нарезать почищенный картофель на тонкие пластинки. Бланшировать (варить в кипящей воде) 3-5 минут. Вынуть и обсушить на полотенце.

Лук мелко нарезать, чеснок мелко порубить, добавить все в картофель, посолить, поперчить и сдобрить тертым мускатным орехом. Перемешать.

Уложить картофельные пластинки в жаростойкую форму плотно друг к другу (в виде кровельной черепицы). Полить картофель 2 ст.ложками растительного масла и «посадить» в духовку на 15-20 минут. Запеканка готова, когда поверхность картофельных ломтиков станет поджаристой.

ПЕСОЧНАЯ КОРЗИНОЧКА С БЕЛКОВОЙ НАЧИНКОЙ

В муке размешивают сахар, масло, добавляют яичные желтки, ванильный сахар, измельченную лимонную цедру, массу перемешивают. Готовое тесто выкладывают в формы в виде корзиночки, сделав в середине углубление, формы с тестом ставят на противень и выпекают в духовке. Готовые изделия выкладывают из форм, наполняют белковой начинкой и украшают вареньем.

Белковая начинка: из яичных белков взбивают пену, добавляют в нее сахар и над паром снова



взбивают. Затем в пену примешивают любое варенье.

210 г муки, 30 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 30 г ванильного сахара, лимонная цедра.

Начинка из белковой пены: 2 яичных белка, 160 г сахарной пудры, 1 ст. ложка любого варенья.

ЯБЛОЧНЫЙ ТОРТ «БЕЗДЕЛУШКА»

300 г маргарина, 3 яйца, 300 г сахара, 300 г сметаны, 300-400 г муки, 500 г яблок, 0,5 ч.л. соды.

Маргарин с желтками и 100 г сахара растереть до пышности. Положить сметану, размешать в ней соду, муку. Вымесить тесто, переложить в форму и поставить в духовку. Очищенные яблоки разре-

зать на дольки и поварить 3 мин. в подслащенной воде, дать воде стечь. Взбить белки с оставшимся сахаром. Вынутый из духовки корж охладить, разложить сверху яблоки и залить белками. На 15 мин. поставить в слабо нагретую духовку, чтобы белки подсохли.

Вместо яблок можно использовать яблочный мармелад или варенье.

просто

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

200 г муки, 70 г сахарной пудры, 30 г ванильного сахара, лимонная цедра, 120 г сливочного масла или маргарина, 3 яичных желтка, варенье из красной смородины.

Тушеные яблоки: 1 кг очищенных яблок, немного воды, 50 г сахара.

Взбитые сливки: 0,5 л сливок, щепотка желатина, 50 г сахарной пудры и тертый шоколад.

В муку, смешанную с сахарной пудрой, ванильным сахаром и измельченной лимонной цедрой, добавляют масло, яичные желтки, замешивают тесто. Тесто раскатывают, перекладывают на противень и выпекают в духовке. Готовый и охлажденный пирог намазывают вареньем из смородины, на варенье кладут тушеные яблоки, а на них взбитые сливки. Сверху пирог посыпают тертым шоколадом.

Тушеные яблоки: очищенные яблоки разрезают на четыре части, заливают небольшим количеством воды, добавляют сахарную пудру и тушат, пока они не станут мягкими, но не развареными.

Взбитые сливки: в охлажденные сливки добавляют разведенный в теплых сливках желатин, сахарную пудру, массу тщательно взбивают.

еврейская кухня

«ШТРУДЕЛЬ» С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Начинка: 1 кг яблок, по 1/4 стакана очищенного миндаля и изюма, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки корицы.

К 1,5 стакана просеянной муки добавить 1/2 стакана воды, 2 яичных желтка, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, немного соды и соли. Замесить крутое тесто и оставить для набухания на 1/2 часа, плотно накрыв салфеткой, чтобы тесто не заветрилось.

Затем на посыпанной мукой доске тонко раскатать прямоугольный пласт, переложить на посыпанное

мукой полотенце и осторожно, стараясь не порвать, растянуть руками лист, толщиной 1-2 мм. Обрезать края, сбрызнуть растительным маслом и дать тесту немного обсохнуть.

Положить на лист начинку (очищенные от кожицы мелко нарезанные яблоки, перемешанные с предварительно подсушенным и измельченным миндалем, сахаром, мелким изюмом и молотой корицей) и с помощью полотенца свернуть в виде рулета. Смазать яйцом и выпечь в духовке при температуре 180-200°C.

на записочку

ЯБЛОЧНАЯ ВОДА

Яблоки режутся на мелкие дольки. Заливаются кипящей водой. Все охлаждается.

КОКТЕЙЛЬ «АЛЬЯНС»

Сок фруктовый и газированная вода смешиваются в следующих пропорциях: сок - 2/3, вода - 1/3.

Применяются только соки без мякоти.





ПИРОТ «СЕМЕЙНЫЙ»

Для первой начинки: 3 столовые ложки риса, 150 г свежих грибов, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 стакана воды для варки риса, 1 луковица, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль, перец по вкусу.

Для второй начинки: 700 г свежей капусты, 2 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить дрожжевое опарное тесто, раскатать широким тонким пластом и вырезать из него кружочки диаметром 60-70 мм. Приготовить начинки.

Для первой начинки сварить рис, грибы отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку и обжарить на масле с луком. Выложить из сковороды грибы, обжарить на ней муку, развести ее грибным отваром (1/2 стакана). Соединить этот соус с грибами и рисом.

Для второй начинки капусту промыть и вырезать из нее кочерыжку. Затем кочан нашинковать и обжарить на сковороде с маслом до мягкости. Добавить в капусту изрубленные вареные яйца, все посолить и перемешать.

На середину каждого кружочка (лепешки) уложить фарш, лепешку сложить вдвое и защипнуть пирожком. При этом пирожки должны быть с разными фаршами. В смазанную маслом широкую и достаточно глубокую форму уложить слой пирожков, смазать их маслом. На них положить новый слой и т.д., пока форма не заполнится доверху. Верхний слой пирожков смазать маслом, поставить форму в духовку и выпекать при температуре 200-220°C.

Этот пирог при подаче на стол не разрезают, а разбирают на части при помощи вилки, ложки и ножа.

ПЕЧЕНЬЕ «СЛАСТЕНА»

Мука - 500 г, сливочное масло - 350 г, сахарная пудра - 250 г.

Масло растопить, довести до кипения, засыпать в него муку и пудру. Быстро размешать. Вылепить руками печенье и испечь на очень слабом огне в течение 2-3 минут. Лист предварительно застелить пергаментом.

ТОРТ ИЗ БЛИННОЙ МУКИ

Блинная мука - 500 г, кефир - 1 стакан, яйца - 3 шт., сахар - 1 стакан.

Для крема: сметана - 1 стакан, сахар - 1 стакан, масло сливочное - 150 г.

Яйца взбить с сахаром, добавить кефир и муку. Переме-

шать, выложить в смазанную маслом и присыпанную сухарями или мукой форму и выпекать в нагретом духовом шкафу 20-25 минут.

Сметану, сахар и масло смешать и хорошо взбить миксером. Остывший корж разрезать вдоль пополам и прослоить кремом. Сверху слегка смазать кремом и посыпать измельченной обрезной крошкой.

маленькие хитрости

■ Проверить, достаточно ли разогрелся жир для жарения пирожков, можно так: капните сверху 2-3 капли воды. Если они испарятся с поверхности, жир готов, если упадут на дно, значит, пирожки опускать рано.

■ Если делаете коржики или бисквит со смальцем, добавьте сок половины лимона, чтобы устранить вкус смальца.

■ Повидло для пирожков жидковато. Уварите его или прибавьте 2-3 столовые ложки толченых сухарей или кукурузных хлопьев - получится очень вкусно.

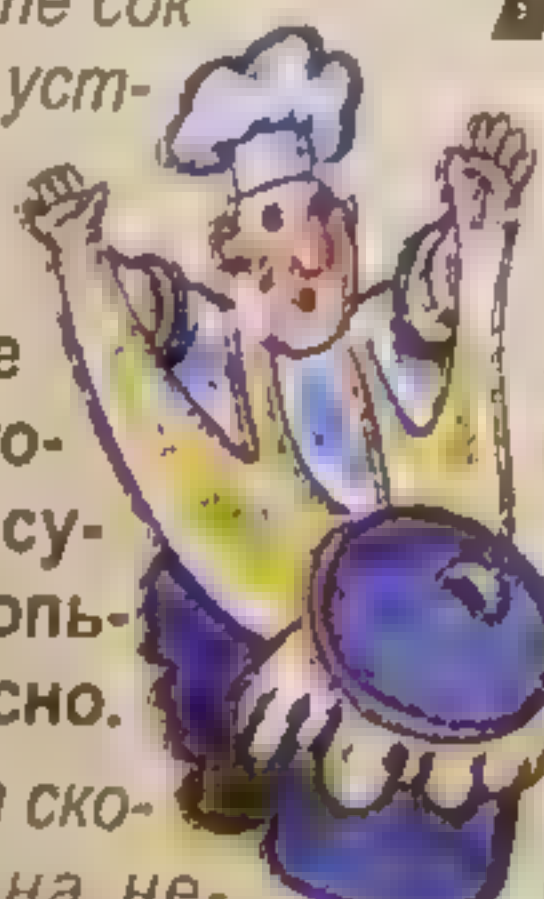
■ Пирог не отстает от сковородки. Поставьте ее на не-

сколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

■ Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне.

■ Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите - может осесть.

■ Теплый воздушный кекс разрезайте горячим ножом - тогда он не потемнеет. Можно воспользоваться толстой ниткой: взяв ее обеими руками, осторожно отделите нужный кусок.



ПИРОЖКИ

Начинка: любая несладкая.

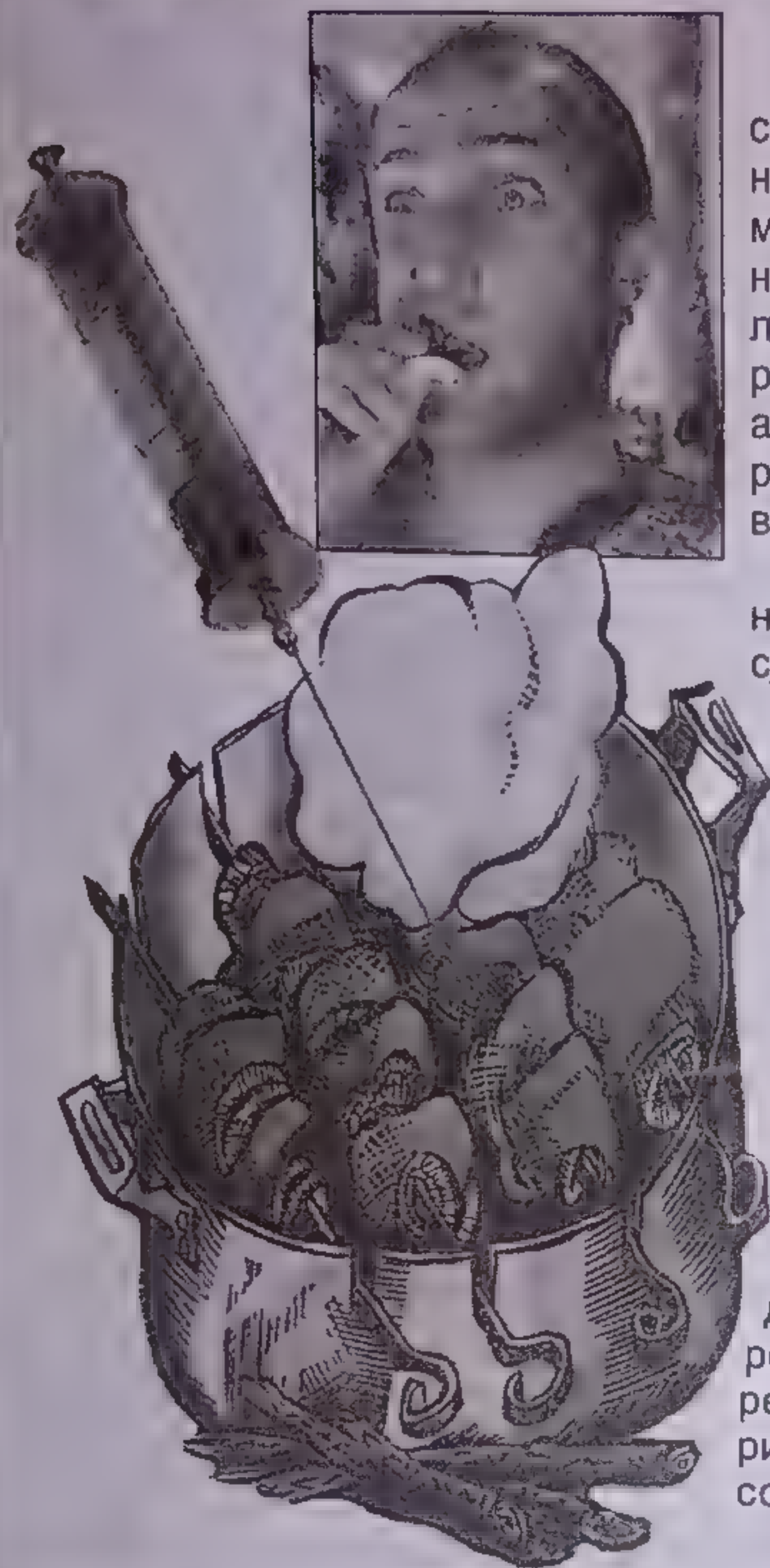
Приготовленное безопарным способом дрожжевое тесто раскатать в жгут и разрезать на равные кусочки. Каждый кусочек скатать в шарик и оставить на 5-10 минут.

Шарики раскатать на круглые лепешки. Положить начинку посередине каждой лепешки, придать пирожку форму лодочки и защипнуть тесто над фаршем в виде веревочки.

Уложить пирожки на смазанный жиром противень гладкой стороной вверх. После 20-25-минутной расстойки смазать пироги яйцом и выпекать в хорошо разогретой духовке (200-240°C) до готовности.

холостяцкие забавы на кухне

ШАШЛЫК НА ДОМУ



У вас в холодильнике уже несколько дней лежит четырехсотграммовый кусок не очень постной свинины или говядины. Эх, замариновать бы такое мясо со сметаной или уксусом да обязательно с лучком и чесночком, выехать за город или выйти во двор и зажарить ароматный шашлык! Однако на дворе холодно, а кто в городе живет, тому вообще только мечтать остается.

Найдите в хозяйственном отделе под плитой старую кастрюлю, сделайте в ней несколько пропилов 4-5 см (как показано на рисунке). Постарайтесь все сделать аккуратно. И устройство послужит не один год. А пока поставьте его на дальнюю неработающую конфорку.

Потом вы размораживаете мясо, режете его на «шашлычные» куски и готовите заправку. Следует подавить половину луковицы, три зубчика чеснока, добавить половину чайной ложки уксуса, развести в половине стакана кипятка и отцедить. С уксусом нужно быть осторожным: стоит только чуть-чуть переборщить, и мясо потом «перегорит» и потеряет свой естественный сок.

А теперь наша сенсация!
Вы берете шприц... Да, да, обык-

новенный медицинский (можно одноразовый). Здесь нужно оговориться: если по нашему совету пойдете покупать его для своей кухни, то берите самый большой из тех, что есть. Главное, чтобы игла была достаточно толстой и свободно могла пропустить какой-нибудь не очень густой соус.

Далее вы набираете в шприц чесночно-луковую жидкость и делаете уже надетому на шампурчики мясу инъекцию. По два, по три укола с разных сторон (всего 1,5 мл) в каждый кусок. Потом по одному уколу (1 мл) растительного (желательно оливкового или соевого) масла. Шашлык жарить в духовке или переворачивая на сковороде без крышки до появления румяной корочки.

Теперь осталось положить на дно нашей кастрюли несколько щепок и обрывков бумаги, поджечь, разместить шампуры в прорезях и накрыть крышкой. Щепки без доступа воздуха погаснут и будут тлеть, и через десять минут шашлык полностью готов.

Сочный и вкусный, с приятным запахом дымка, шашлык будет отличаться от кострового только тем, что он более вкусный.

Не забудьте только потом промыть шприц горячей водой, а то масло и соус застынут, и при следующей готовке вам придется трудновато.

По материалам «СМАКа».

прямая линия

ВЫ СПРОСИЛИ - МЫ ОТВЕТИЛИ

Молоко будет свежим?

Как продлить срок годности молока?

И.ПЕТРОВА, Н.Новгород

Если вам нужно подольше сохранить молоко зимой, добавьте в него до кипячения половину ложки сахара на 1 литр, а летом - соды на кончике ножа.

Чтобы тесто не липло к рукам

Я очень люблю изделия из теста. Но одна неприятность. Его не всегда удобно месить, тесто липнет к рукам. Может быть, есть какой-нибудь способ, чтобы тесто не липло к рукам?

Г.АКОПЯН, Нижегородская обл.

Для того чтобы тесто не приставало к рукам, перед тем, как месить его, смажьте ладони подсолнечным маслом. Надеемся, эта маленькая хитрость придется вам по душе.

споемте, друзья!

Застольные песни

То не ветер ветку клонит
Слова С.Стромилова,
музыка А.Варламова

То не ветер ветку клонит,
Не дубравушка шумит,
То мое, мое сердечко стонет,
Как осенний лист дрожит...

Извела меня кручина,
Подколотная змея!
Догорай, гори, моя лучина,
Догорю с тобой и я!
Не житье мне здесь без милой,
С кем пойду теперь к венцу?
Знать, сулил мне рок - с могилой

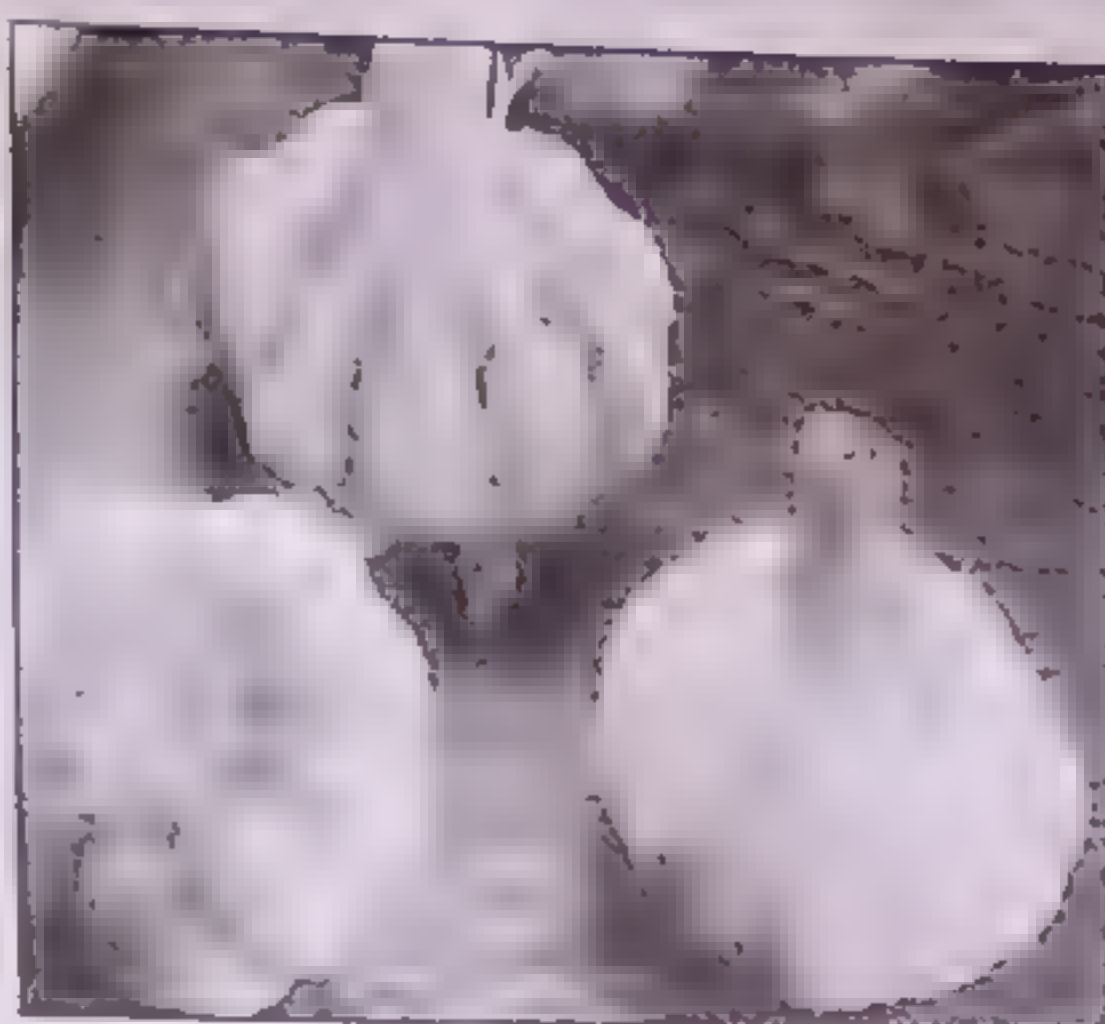


Обвенчаться, молодцу.
Расступись, земля сырая,
Дай мне, молодцу, покой,
Приюти меня, родная,
В тихой келье гробовой...
Мне постыла жизнь такая,
Съела грусть меня, тоска,
Скоро ль, скоро ль гробовая
Скроет грудь мою доска?

и лекарство, и приправа

ВОЛШЕБНЫЙ ЧЕСНОК

Тибетский рецепт очищения крови, омолаживания организма, лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы



Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко его порезать и истолочь в сосуде деревянной палочкой. Взять снизу, где больше сока, 200 г получившейся массы, поместить ее в глиняный сосуд и влить 200 г 95-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и поставить на 10 дней в темное прохладное место. Потом процедить массу через плотную ткань, а остаток отжать. Через 2-3 дня можно начинать прием настоя. Пить по каплям с холодным молоком (50 г) за час до еды или через 2-3 часа после еды, строго соблюдая следующую дозировку.

	Завтрак	Обед	Ужин
1 день	1 капля	2 капли	3 капли
2 день	4	5	6
3 день	7	8	9
4 день	10	11	12
5 день	13	14	15
6 день	15	14	13
7 день	12	11	10
8 день	10	11	12
9 день	7	8	9
10 день	4	5	6

В чесноке содержатся естественные гормоны, укрепляющие детородные органы человека. Неудивительно, что «вонючая роза» используется в «рецептах Эроса» многих народов.

В древнекитайском «Каноне Желтого императора о внутреннем» приводится следующий способ увеличения крепости «нефритового стержня»: разрезать очищенные зубцы одной головки чеснока пополам, залить водно-спиртовым раствором (300 мл) в соотношении 1:1, настаивать 3 дня в темноте. Принимать непосредственно перед едой по 15-30 капель.

Любовный напиток из «Камасутры»: молоко, сахар, толченый чеснок, перец и солодковый корень.

Древнеримский напиток (употреблялся перед вакханалиями): смесь толченого свежего кориандра с чесноком и вином.

Рецепт короля Франции Генриха IV: зубчик чеснока заливается рюмкой коньяка, смешанного с желтком.

Восточный способ повышения потенции: чесночный сок смешать с салом (бараньим жиром) и натирать этой смесью основание позвоночника (10 мин. ежедневно).

Французское «меню любви»: щука, фаршированная чесноком, плюс бокал красного вина.

В кулинарии чеснок чаще всего применяется как основная приправа. Вот несколько интересных рецептов.

Древнеримская закуска

Очищенный чеснок растирают с солью и красным стручковым перцем с добавлением оливкового масла. Пастообразную смесь намазывают на ломтик черного хлеба.

Итальянский соус для овощей

Чеснок толкут вместе с орехами, добавляют немного сахара, соли, черного перца и сока лимона. Полученную кашичу заправляют сметаной.

Мороженое под медово-чесночным соусом по-американски

В банку укладывают очищенные зубчики чеснока (от 15 головок), сверху насыпают смесь из рубленых ядер орехов, фиников и кишмиша (2 столовые ложки) и все заливают медом (600 г). Соус настаивается в течение месяца при комнатной температуре под плотно закрытой крышкой. Банку время от времени нужно переворачивать. Перед подачей на стол соус слегка разбавляют водой.

Кофе «Секрет старика араба»

В разогретую турку засыпают ложку сахара, затем 1-2 ложки свежемолотого кофе («Мокко» или «Арабика») и бросают тонкую стружку от зубчика чеснока. Смесь тотчас заливают кипятком и доводят на медленном огне.

Вариант: первоначально турку изнутри натирают зубчиком чеснока и солью.

проблемы веса

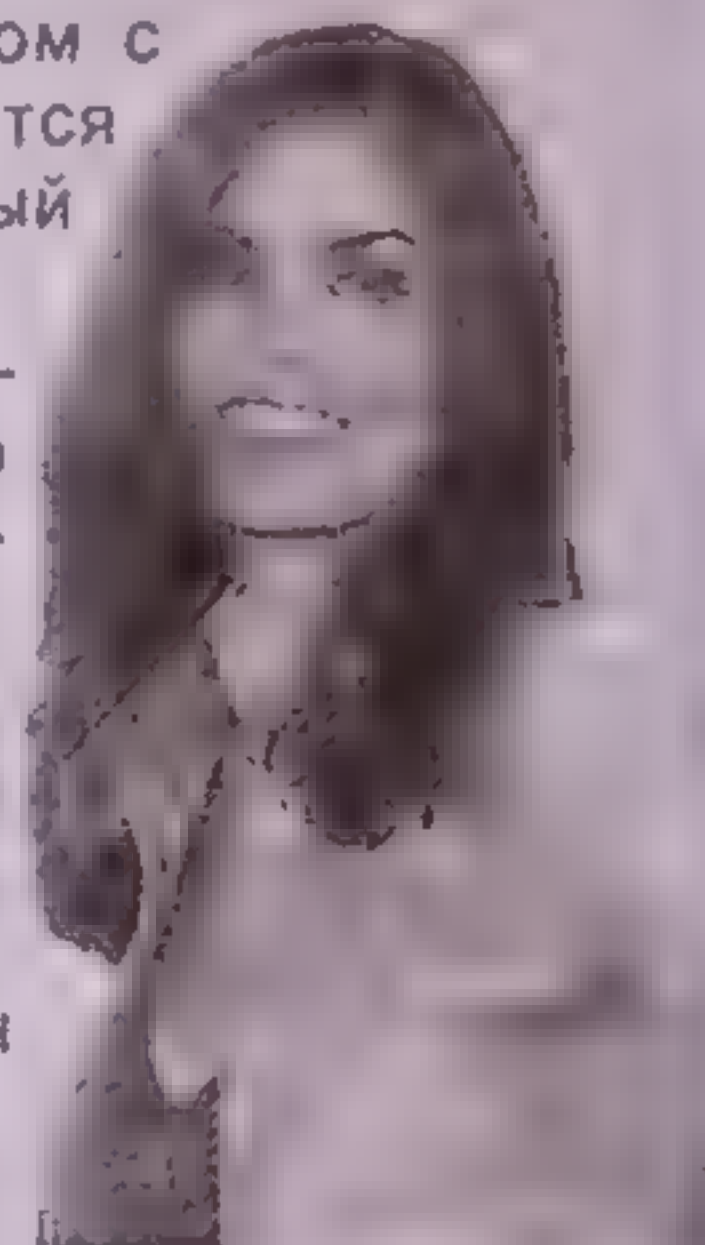
ВЫ РЕШИЛИ СЕСТЬ НА ДИЕТУ? ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

Правда ли, что весь мир охвачен «диетическим бумом»? Статистика отвечает «да».

Фигура! Есть люди, которые думают и говорят только о ней. Вы живете вместе именно с таким человеком? Или ваши взаимоотношения выше разговоров о калориях и лишнем весе? Что ж, тогда вы - приятное исключение. Опросы показывают, что примерно 50% женщин и 25% мужчин время от времени садятся на диету. При этом зачастую у людей, которые живут рядом с ними, развивается сильный нервный стресс.

В чем же причина тотального увлечения человечеством различными способами похудения?

Социологические опросы дают однозначный ответ: большинство



мужчин и женщин при выборе будущего партнера предпочитают подтянутых и стройных, не страдающих избыточным весом людей. Хотя утверждение, что пара лишних килограммов является киллером сексуального желания, весьма далеко от истины. Тем более что опрос, проведенный учеными из университета Цинциннати показал: 75% женщин в возрасте от 18 до 35 лет убеждены, что у них есть лишние килограммы. Медицинское же обследование подтвердило избыточный вес только у 25%.

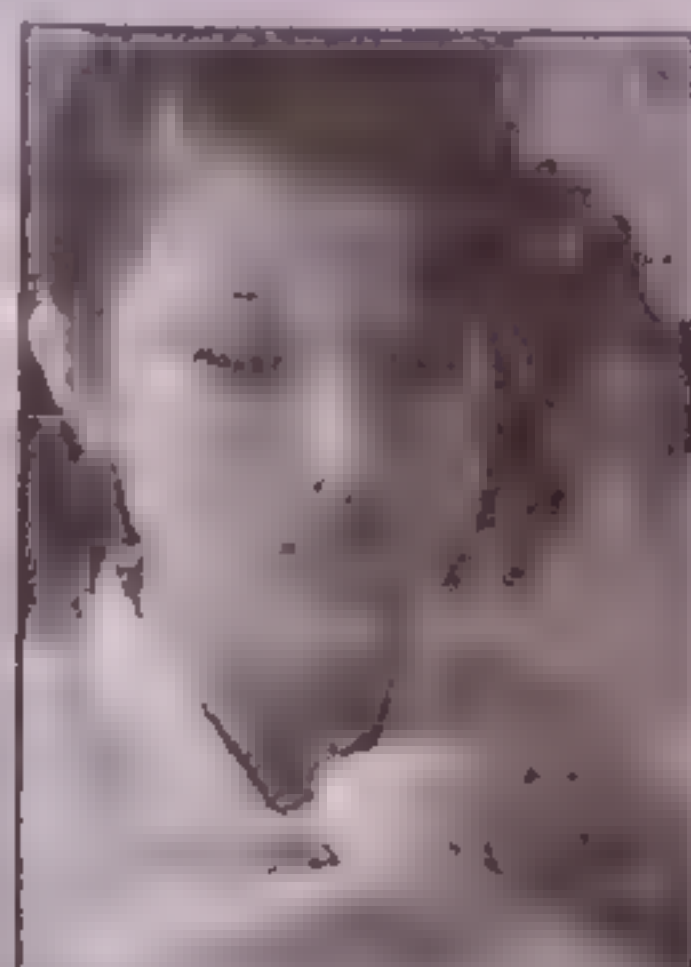
Очевидно, что большинство «телесных» проблем имеют психологические корни. И хотя ученые установили, что только одна женщина из 40 тысяч может соответствовать идеальным параметрам топ-модели, прекрасный пол не теряет оптимизма. И снова садится на диету. Хотя, как считают американские специалисты по питанию, иногда нужно всего лишь уменьшить размер тарелок вдвое. Ведь, используя тарелки большого размера, мы неизбежно вводим себя в искушение «сместить» с нее все до последней крошки.

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Два раза в неделю худенькие японки едят по следующей схеме:

- 8.00 - стакан кефира;
- 10.00 - два вареных яйца;
- 12.00 - 200 г нежирного творога;
- 14.00 - 100 г вареной курицы без соли;
- 16.00 - 0,5 кг зеленых яблок;
- 19.00 - стакан кефира.

В промежутках можно пить несладкий чай, воду или сок. И так - два-три месяца.





чей рецепт лучше?

Здравствуйте, уважаемая редакция, спасибо за вашу вкусную и интересную газету. Посылаю вам свои рецепты.

Т.Н.ПАНИКОВСКАЯ, г. Брянск.

Пирог «3 в 1»

Отварить в соленой воде картофель. Воду слить. Картофель размять, как для пюре. Вбить 2-3 яйца, положить масла сливочного или маргарина и муку (муки столько, чтобы замесить картофельное тесто).

Приготовить 3 начинки:

1 - возьмите любые грибы, отварите, порежьте мелко, обжарьте с луком на растительном масле.

2 - мелко порубить сваренные вкрутую яйца, смешать с мелко рубленным зеленым луком, добавить растопленное сливочное масло и перемешать.

3 - приготовить мясной фарш. Обжарить его до готовности.

На противень или в глубокую сковороду выложить большую часть теста, разровнять его. Затем поочередно нужно класть слоями начинку: первый, второй и третий слой. Затем сверху прикрыть начинку остальным картофельным тестом. Смазать сверху маслом и выпекать до румяной корочки.

Картошка «Объеденье»

Картошку порезать кубиками, посолить, добавить воды, чтобы только покрывала картошку и довести до кипения (варить 3-5 мин.), слить на дуршлаг.

Противень или глубокую сковороду смазать сливочным маслом - хорошо.

Затем выложить слой картошки, сверху смазать сметаной, а затем потереть сверху сыр и в духовку.

Мясо «Праздничное»

Пожарить побольше лука (слегка потушить). Выложить его на противень, уложить на него порционные куски мяса (курица, свинина), сверху обильно обмазать майонезом, затем на майонез потереть сыр и в духовку. Духовка должна быть разогрета.

Торт из печенки

Печень - 1 кг, мука 3 стол. ложки, яйца - 3 шт., луковица, чеснок, перец, соль, сода на кончике ножа.

Печень, лук, чеснок пропускаем через мясорубку. Добавить остальные компоненты, в последнюю очередь - соду. Выпекать блины (большие) на сковороде на газу. Сформировать пирог из коржей (блинов).

Прослойка: лук и морковь обжарить и смешать с майонезом и этим промазать коржи из печенки, слоев 4-5.

Сверху промазать весь торт майонезом. Также промазать со всех сторон. Посыпать натертым яйцом, рубленой зеленью.

**МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО**

Здравствуй, дорогая редакция! Я очень рада, что в наше непростое время существует такая газета, где мы можем черпать много полезной информации. Я инвалид с детства, но протрудилась 30 лет экономистом в райпо, теперь дома. Люблю готовить, учу этому своих детей. Вашу газету обязательно выпишу с 2003 г. Большое вам спасибо за газету. Хочу поделиться своими рецептами и поучаствовать в конкурсе «Можешь сам - научи другого».

Г.Г.ГАНОВА,
с. Майме Республики Алтай.

Рыба с овощами «Садко»

Состав продуктов: 500 г рыбы (скумбрии, ставриды), 1 стакан рубленых соцветий цветной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1/2 стакана рубленой тыквы, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 стакан рубленого зеленого лука, 3 картофелины, 1/2 стакана риса, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Приготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками. Овощи очищают, промывают, нарезают соломкой или рубят. Рис промывают. В кастрюлю укладывают половину подготовленных овощей, на них слой риса, затем рыбу, а сверху оставшиеся овощи. Заливают подсоленным кипятком, на сильном огне быстро доводят до кипения (без перемешивания) и варят 8-10 минут, затем настаивают 15 минут без нагревания при плотно закрытой крышке. Рыбу поливают соком, образовавшимся в

процессе приготовления, и украшают зеленью укропа, зеленым луком.

Свекла в желе «Милому свату»

Состав: 2 свеклы, 1 чайная ложка желатина, 1 л воды.

Свеклу очищают, моют, натирают на крупной терке. Желатин замачивают в небольшом количестве холодной воды на 2 часа, добавив остальную воду, нагревают, помешивая до полного растворения желатина. Свеклу укладывают в кастрюлю, наливают 1/3 раствора желатина так, чтобы он покрыл ее полностью, доводят до кипения, варят 3 минуты и настаивают 10 минут без нагревания с закрытой крышкой. Массу перемешивают и равномерно заливают в подготовленную форму, которую ставят в холодное место и выдерживают до тех пор, пока свекла зажелируется. Подают свеклу, выложив ее из формы на блюдо. Таким образом можно приготовить морковь.

Окорочка с яблоками

Состав продуктов: 180 г окорочков, муки 4 г, масло сливочное 10 г, яблоки 190 г, вино белое 10 г.

Заманировать в муке куски окорочков (куриц, цыплят) и жарить в сотейнике с маслом до полуготовности, залить бульоном и прокипятить. Затем куски окорочков вместе с соком переложить в порционную миску, добавить яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками, влить белое вино. Посуду закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф, довести блюдо до готовности.

Привет, «Соляночка»! Я только недавно с тобой познакомилась и ты мне сразу понравилась. Я люблю готовить и хотела бы поделиться своими рецептами с читателями и поучаствовать в вашем конкурсе.

М.Н.МАКАРОВА,
с. Колшево Ивановской обл.

Суп-гуляш

600 г картофеля, 60 г жира, 80 г муки, 1 г тмина, 3 стручка сладкого зеленого перца, 1 большой помидор, или 1 ст. ложка томатной пасты, 1 г молотого красного перца, соль.

В кастрюле хорошо разогревают жир, кладут мелко нарезанный лук, поджаривают на слабом огне, посыпают перцем и тмином, быстро заливают полстаканом воды и хорошо перемешивают. Затем прибавляют нарезанный небольшими кубиками картофель и тушат, пока он начнет приобретать стеклообразный вид. Потом заливают соленой водой или мясным отваром. Когда картофель сварится до полуготовности, прибавляют нарезанный одинаковыми кусочками зеленый перец и помидор (томатную пасту) и варят до готовности. В конце варят клецки.

Курица в сметане за 15 минут

На курицу весом 1 кг: 30 г маргарина, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, перец.

Разрезают курицу на 6 частей. Обжаривают в сковороде на масле (но не подрумянивая), посолить, поперчить. Закрывают кастрюлю и тушат курицу 15 мин. Затем открывают кастрюлю и оставляют на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Вылить смесь в сковородку и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу на подогретое блюдо и полить полученным соусом.

Картофельная запеканка с макаронами

400 г картофеля, 200 г макарон, 4-5 ст. ложек тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 500 г помидоров (или 200 г томатного соуса), соль, перец.



Конкурсостов

Тебя я, мама, поздравляю,
За все тебя благодарю.
Меня ты, мама, воспитала,
Благословила жизнь мою.
Пусть в этот день
рождения
Будешь ты красивей всех,
Ведь я люблю тебя, родная,
Ты мне родней и ближе всех.
Е.ЯГЕЛОВИЧ,
Краснодарский край.

Смазать маслом сковороду (или глиняную форму), уложить в нее ряд отваренного и нарезанного тонкими кружками картофеля, посыпать тертым сыром. Отваренные в соленой воде макароны отбросить на дуршлаг, смешать с 1 ст. л. сливочного масла и тертым сыром. Положить в форму поверх картофеля, прикрыть еще одним таким же слоем картофеля и посыпать тертым сыром, облить томатным соусом (или мелко нарезанными свежими помидорами), посолить по вкусу и заправленным молотым перцем. Затем поставить в духовой шкаф.

Грибной суп-крем

500 г телячьих или других костей, 150 г овощей (петрушка, морковь, сельдерей), 150 г грибов, 30 г муки, 30 г лука, 30 г сливочного масла, 200 г молока, 100 г сметаны, 1 яйцо, молотый черный перец и соль по вкусу.

Кости варят вместе с овощами, потом отвар сцеживают. Грибы мелко нарезают и пропускают через мясорубку. Муку поджаривают на масле до светло-коричневого цвета, заливают молоком и костным отваром, кладут грибы, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Когда суп закипит, прибавляют предварительно размешанную с яичным желтком сметану. Подавая на стол в тарелку с супом кладут поджаренные на сливочном масле сухарики из булки.

Сыр в панировке

300 г твердого сыра, мука, яйцо, толченые сухари, жир (масло).

Сыр нарезают ломтиками толщиной в полсантиметра, обваливают в муке, сбитых яйцах, панировочных сухарях и обжаривают в хорошо разогретом жире (масле) с обеих сторон до румяного цвета. Подают на стол с рисовым гарниром.

Экономный торт

Состав: 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, по 1 стакану сахара, муки, молока; 2 ст. л. густого джема (желательно абрикосового); для орехового

Здравствуй, любимая газета! Пишет тебе читательница из Нижнего Новгорода. Я домохозяйка. Хочу принять участие в конкурсе «Можешь сам - научи другого».

О.А.ДАНИЛОВА, Н.Новгород.

Пирожки

Для теста: 2 пачки творога, 4 яйца, 1 ч.л. соли без верха, 1,5-2 ст.л. сахарного песка с верхом, 12 ст.л. муки с верхом.

Все перемешать и раскатать на шарики и положить начинку. Жарить на подсолнечном масле.

А начинка может быть любая, например: картофель с луком, с капустой и яйцом, с луком зеленым и яйцом, мясо с луком, рыба с яйцом и луком, грибы с луком, а также может быть и сладкая начинка.

Раки

Берем глубокую кастрюлю (в зависимости от количества раков) и поливаем дно растительным маслом, затем кладем несколько кусочков сливочного масла (совсем чуть-чуть). Затем 2 моркови средних размеров режем кубиками и все закладываем в кастрюлю.

Репчатый лук режем на кубики и тоже



го крема - 200 г грецких орехов, 100 г молока, 50 г сахара, 1 желток, ванилин, коньяк.

Растереть 1 ст. л. сливочного масла со стаканом сахара и 3 желтками, которые кладутся по одному. Постепенно прибавлять, чередуя муку и молоко в размере 1 стакана того и другого. Напоследок положить сбитые в пену белки. Печь в духовом шкафу в смазанной маслом форме. Когда готово, разрезать горизонтально на 3 слоя и полить сахарным сиропом с коньяком. Намазать нижний слой джемом, покрыть его слоем торта, затем слоем орехового крема и потом опять слоем торта. Намазать сверху джемом и посыпать поджаренными в сахаре грецкими орехами и крошенными остатками сухого торта.

Ореховый крем: ошпарить пропущенные через мясорубку орехи подслащенным молоком, хорошенько растереть, добавив немного коньяка, ванилина, и когда остынет - желток. Крем готов, когда он станет как пена.

кладем в кастрюлю. Пассеруем все и закладываем раков. Перемешиваем. Затем заливаем коньяком (чуть-чуть) и поджигаем. Продолжение этой операции 1-1,5-2 секунды и гасим белым вином, заливаем сливки. Через несколько минут блюдо готово.

Раки готовятся быстро, т.к. в них содержится большое количество белка.

Салат из вешенки

200 г отваренных грибов, 200 г картофеля, сваренного в мундире, 150 г соленых огурцов.

Все режем, заправляем солью, перцем, сметаной и горчицей.

Напиток из моркови и сельдерея

125 мл морковного сока смешать с 200 мл сока сельдерея. Посыпать порубленными листиками сельдерея.

Сок из квашеной капусты

Напиток, выводящий токсичные вещества.

Сделать пюре из 100 г мякоти дыни, смешать с 200 мл сока квашеной капусты и 2 ст.л. апельсинового сока.

пальчики оближешь



М.А.ШИГИН, шеф-повар
кофе-бара «Мишель»



Г.ПОЗДНЯКОВА, шеф-повар
кафе «Mon Paris»



А.В.ЩУКИН, шеф-повар
ресторана «У Шаховского»

Запеченный свиной окорок

Свинина - 1 кг, смесь специй, сухая горчица.

Свинину крупным куском натереть специями, чесноком, сахаром, солью и оставить мариноваться на 1 ночь. На следующий день густо натереть мясо сухой горчицей и запечь в духовке до готовности (2-3 часа) при температуре 150-160°. Затем дать мясу отпыхнуть и снять горчичную корочку, подавать горячим или холодным.

Салат из кальмаров и овощей

На 4 порции: кальмары отварные - 300 г, морковь свежая очищенная - 100 г, огурец свежий или фасоль стручковая - 100 г, помидор - 100 г, перец свежий - 100 г, специи: смесь для корейской моркови, масло растительное, соль, сахар, уксус винный или яблочный (можно заменить соком лимона или лайма).

Овощи и кальмары нарезать соломкой, морковь нарезать мелкой стружкой (или натереть на терке для корейской моркови) и обдать раскаленным растительным маслом, смешать с оставшимися ингредиентами, посолить, посласстить, заправить уксусом и специями.

Фруктовый салат

На выбор: груша, мандарины, банан, дыня, яблоки, ананас (можно консервированный), персики, малина, ежевика, черника (можно мороженые) и т.д.

Фрукты порезать и смешать, выложить в креманку, можно добавить орехи и заправить соусом.

Соус: 1 желток, вино десертное и шампанское, сахар или мед, йогурт (лучше нейтральный).

Вино довести до кипения, добавить мед или сахар, уварить на 1/3, снять, добавить сыр, желток и загустить на тихом огне (не кипятить), остудить и соединить с йогуртом.

Филе в сметане

На 1 кг рыбы - 3 столовые ложки муки, по 50 г сливочного масла и сухого вина, 2 луковицы, 100 г шампиньонов, полстакана сметаны, зелень петрушки, соль, перец.

Разделяем рыбу, отделяем филе (напомним, что в этом и других рецептах, которые мы сегодня предлагаем вашему вниманию, используется рыба любого сорта - от лосося и осетра до трески, сига, сома, камбалы, окуня, сайды, пикши).

Нарезаем филе на порционные куски (примерно по 100 г). Обваливаем в муке, солим, перчим и слегка обжариваем в сливочном масле на сковороде. Затем заливаем белым вином, обсыпаем мелко нарезанным луком, вымытыми и нарезанными грибами, поливаем сметаной и тушим на огне минут 10. Тем временем готовим соус: ложку муки обжариваем в ложке сливочного масла, заливаем рыбным бульоном, даем прокипеть, посыпаем зеленью петрушки и поливаем рыбу, выложенную на блюдо.

Тюрбан из судака

На 0,5 кг рыбы - по 200 г хлеба и молока, 3 яйца, 3 столовые ложки сметаны.

Тюрбан можно приготовить из любой рыбы с плотной белой мякотью. Отвариваем ее, разделяем, вынимая кости и снимая кожу, толчем (можно, конечно, и прокрутить через мясорубку, но тогда блюдо может получиться менее сочным), перемешиваем с замоченным в молоке мякишем белого хлеба, добавляем желтки и отдельно взбитые в пену белки, солим, перчим. Перекладываем полученный фарш в форму, смазанную маслом, и варим на водяной бане около часа. Затем аккуратно выкладываем на блюдо и поливаем сметаной или белым соусом. Гарнир - как всегда к рыбе: картофель в любом виде, зелень, овощи.

Салат картофельный

Картофель отварной - 800 г, листья салата - 200 г, лук репчатый - 100 г, грудинка - 500 г.

Соус для заправки салата: сливки 20-процентные - 300 г, майонез - 200 г, киви - 3 шт., соль, сахар, перец черный молотый, масло растительное - 100 г, уксус винный - 50 г.

Картофель отварить в мундире, почистить, нарезать кубиком, добавить листья салата.

Лук репчатый красный мелко порезать, замариновать в уксусе.

Все ингредиенты для соуса смешать в блендере, в конце добавить уксус, в котором мариновался лук.

Картофель перемешиваем с соусом, выкладываем на тарелку, сверху украшаем тонко порезанными пластинками грудинки.

Крем-суп из белых грибов

Грибы свежемороженые - 800 г, картофель - 200 г, лук-репка - 100 г, чеснок - 1 зубчик, сливки 20%-ные - 500 г, масло сливочное - 50 г, соль, перец черный молотый.

Лук мелко порезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить чеснок, картофель, добавить грибы, продолжить жарить 3-5 мин., добавить воды 500 г и варить 20 мин.

Смолоть все в блендере, добавить сливки, соль, перец черный молотый, прокипятить, посыпать рубленой зеленью.

К супу можно подать гренки.

Жареное мороженое

Мороженое - 100 г, яйцо - 1 шт., мука - 10 г, кокосовая стружка - 10 г.

Сделать из мороженого шарики, окунуть в яйцо и муку, дать постоять в морозилке 10 мин. Затем окунуть в яйцо и кокосовую стружку и хорошенько заморозить. Разогреть хорошо масло и опустить в него шарики мороженого на 10-20 сек. Вынуть, выложить на салфетку для удаления лишнего жира.

В тарелку положить любое варенье, а на него шарик мороженого. Получается очень пикантно и красиво.

Что ели великие

В КОМПАНИИ С СУВОРОВЫМ

Щи суворовские

Продукты: 1 стакан перловой крупы, говяжий бульон или вода, 500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, растительное масло для жарки овощей, 200 г свиного шпика, 2 луковицы, соль по вкусу.

Перловую крупу промойте, залейте горячей водой на 2-3 см выше уровня крупы. Поставьте варить. Когда крупа набухнет, излишки воды слейте, крупу положите в другую кастрюлю с кипящим бульоном или кипящей водой и варите в течение 10-15 минут.

Капусту нарежьте шашечками размером около 2х2 см, морковь, репу и корень петрушки - дольками.

Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте нарезанные овощи.

Вскипятите в кастрюле воду, положите пассерованные овощи и поставьте варить.

Свиной шпик мелко нарежьте и обжарьте на другой сковороде до тех

пор, пока не вытопится половина жира. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук и обжарьте все вместе.

Положите в щи в конце варки шкварки с луком.

Похлебка по-суворовски

Продукты: 100 г филе, 200 г рыбного бульона, 100 г картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 свежих помидора, 100 г свежих грибов, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, сливочное масло, 4 дольки лимона.

Филе рыбы нарежьте на кусочки, слегка обжарьте на сливочном масле с обеих сторон, положите в глиняный горшочек или кастрюлю, налейте рыбный бульон и добавьте нарезанный ломтиками сырой картофель. Лук обжарьте вместе с грибами и морковью, положите в похлебку, доведите до кипения и варите на слабом огне 15 минут.

Зелень промойте и мелко нарежьте, свежие помидоры и лимон нарежьте ломтиками и положите все в похлебку перед тем, как подавать на стол.



Великий русский полководец ел простую пищу, поэтому и громил всех врагов.

Когда будете подавать к столу, добавьте растертый чеснок.

Подавайте эту похлебку с кулебякой.

Чего изволите-с

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ

Баранина тушеная

Требуется: 500 г постной баранины, 4 головки репчатого лука, 2 кислых яблока, по 2 ст.л. тертого сыра и жира, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте баранину ломтиками толщиной 2 см, поджарьте в горячем жире до образования румяной корочки, поперчите, посолите, тушите до готовности. Порежьте лук полукольцами, обжарьте до мяг-

кости, добавьте яблоки, нарезанные ломтиками. Смешайте все с зеленью петрушки. Готовое мясо разложите на большом блюде: на каждый кусочек положите горку тушеного лука с яблоками и натертым сыром. Подавайте отдельно и с гарниром.

Бефстроганов

из отварного мяса с картофелем

Требуется: 500 г говядины, 50 г жира, 2 головки репчатого лука, по 1 ст.л. муки и томата-пюре, 200 г сметаны, соль, перец.

Способ приготовления. Разрежьте мясо поперек волокон на тонкие ломтики, отбейте и нарежьте соломкой толщиной 0,5 см, быстро обжарьте в жире, посолите и поперчите. Жарьте вместе с мясом нарезанный соломкой репчатый лук. Затем посыпьте лук мукой, перемешайте, подогрейте, добавьте томат-пюре, еще раз подогрейте, влейте 3 л бульона или горячей воды и тушите до готовности. Перед тем как снять с огня, добавьте сметану, но до кипения не доводите.

Бефстроганов из печени

Требуется: 500 г печени, 1 головка репчатого лука, 4 ст.л. сливочного маргарина, 0,5 ст.л. муки, 2 ст.л. томата, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Очистите печень от пленок, нарежьте мелкими брусочками, залейте на 3 минуты кипятком, затем слейте воду. Мелко нашинкуйте лук, обжарьте на сковороде, положите в него печень, посолите, поперчите

и жарьте еще 20 минут. Затем добавьте муку, сметану и томат и вскипятите. Подавайте с гарниром.

Биточки, запеченные в сметане

Требуется: 500 г курицы, 200 г свежих грибов, 1 стакан толченых сухарей, 3 ст.л. сметаны, яйцо, соль.

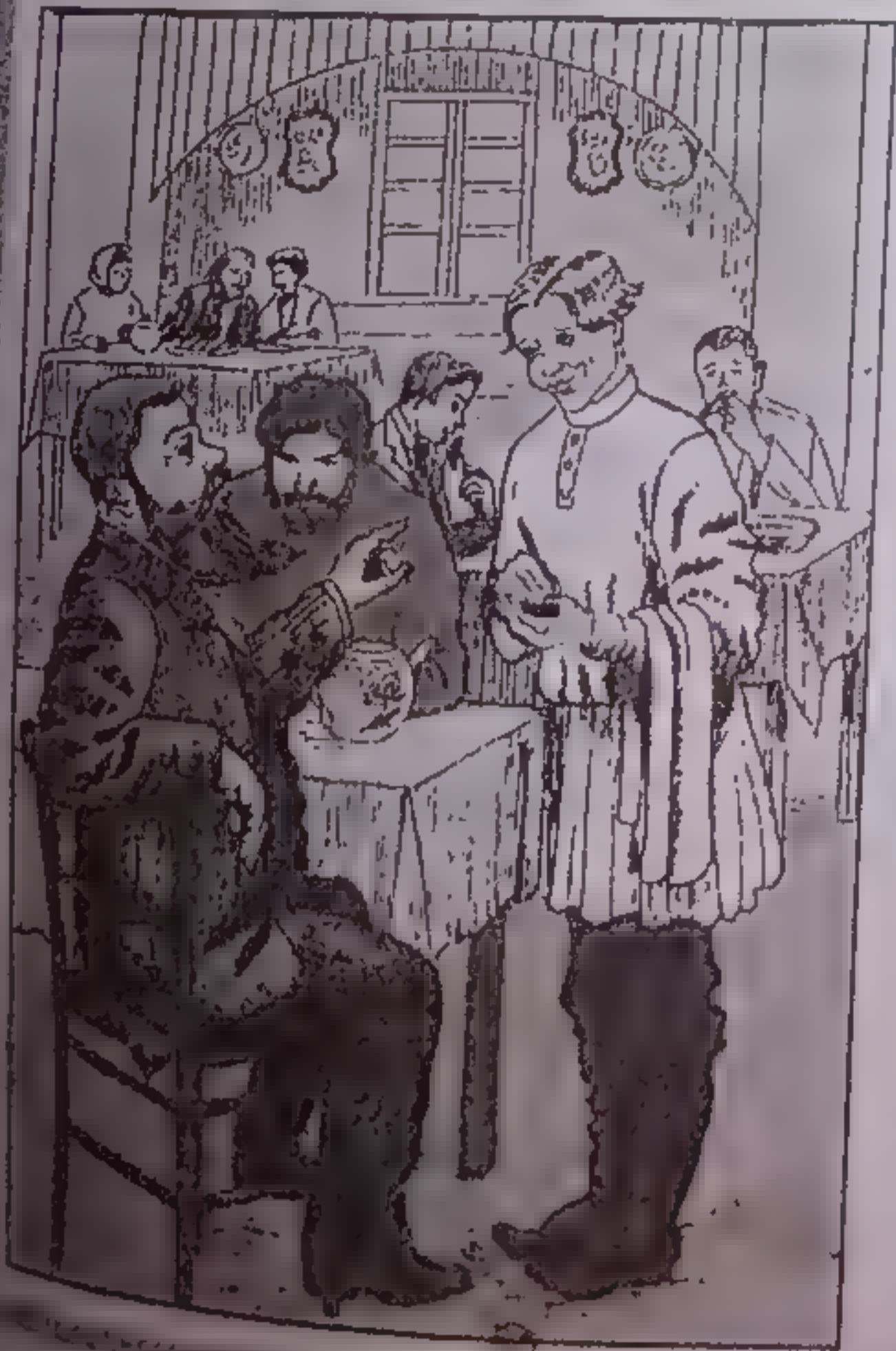
Способ приготовления. Из мяса курицы приготовьте фарш, разделите его на шарики, на смазанном масле противне раскатайте из них плоские лепешки. Грибы мелко порубите и поджарьте на масле. Лук поджарьте отдельно, затем соедините с грибами, добавьте 1 ст.л. сметаны, перемешайте, посолите. Приготовленный фарш положите в середину куриных лепешек, посыпьте сухарями и полейте сметаной, смешанной с яйцом. Запеките в духовке.

Бифштекс с яйцом

Требуется: 400 г свежей нежирной говядины, 1 большая луковица, 4 яйца, соленый огурец, 2-4 ст.л. подсолнечного масла.

Способ приготовления. Говядину пропустите через мясорубку, вылепите из фарша круглые котлетки, в центре каждой сделайте углубление, в которое разбейте по сырому яйцу, и запеките на противне в духовке или на сковороде. Вокруг котлеток выложите измельченный лук и нарезанный кубиками соленый огурец. К бифштексам желательно подать соль, черный перец и оливковое масло, чтобы каждый сам мог заправить мясо приправами по вкусу. Можно просто перемешать фарш с яйцами, луком и огурцом, запечь и подавать, намазав на хлеб.

© «500 рецептов старого трактира».



ПИКАНТНО

От Татьяны
Деденевой

Татьяна предпочитает средиземноморскую кухню: рыбу, устриц, морских ежей, креветки, овощи и, конечно же, неподражаемые французские соусы. Из русской кухни любит блины, постные щи и борщ.

Рецепт любимого блюда Веденевой: кре-

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ

ветки очистить, разрезать вдоль спинки, вынуть внутренности и промыть холодной водой. Посолить, поперчить, после чего обжарить на оливковом масле до готовности. Помидоры ошпарить кипятком, очистить кожицу, разрезать на 4 части, из каждой вынуть сердцевину - получится лодочка. На дно лодочки брызнуть растопленным сливочным маслом, слегка посолить. Положить в каждую лодочку креветку хвостиком вверх. Авокадо сначала разделить пополам, потом нарезать мелкими ломтиками и выложить на

блюдо веером. Сверху авокадо полить соусом ткемали. Украсить букетом из салата-латука.



Соус ткемали из сушеных слив

Промытые кислые сушеные сливы отварить в воде. Отвар процедить и сливы (без косточек) протереть через сито, развести отваром до густоты жидкой сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень кинзы или укроп, дать закипеть, после чего охладить.

УКРАИНСКИЙ БОРЩ

На 1 кг мяса (говядина с косточкой) - 200 г капусты белокочанной, 2-3 небольшие картофелины, 500 г свеклы (2 шт. среднего размера), 40 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 200 г томатов, 2-3 дольки чеснока, половинка лимона, соль, перец черный, лавровый лист, зелень, сметана по вкусу.



Готовим мясной бульон. В холодную воду кладем мясо и доводим до кипения. Снимаем пенку, бросаем 1 луковицу целиком. Морковь, свеклу, капусту режем соломкой. Через 20 минут варки кладем нарезанную свеклу. Затем через 10 минут - морковь и картофель. Мелко режем сало и кладем на раскаленную сковороду. Трем лук, помидоры, высыпая туда же. В конце загружаем в кастрюлю капусту и содержимое сковороды. Мелко режем чеснок, кладем его (в последнюю очередь). Добавляем лавровый лист, перец черный молотый и зелень по вкусу.

От Татьяны
Овсиенко

«Соляночка», №2(27), январь 2003 г.
Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-75-86
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14; e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**

Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru
Материалы, помеченные знаком
размещены на правах рекламы.

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 21.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-11661
Подписано в печать 5.01.2003 г. в 17.00
(по графику - в 17.00)
Тираж 112604 Заказ № 30
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

Соляночка

«Вкусная» газета
для любителей готовить

№8(33)
2003 г.

сегодня
в меню:

Тот не ведал
наслажденья, кто
селедки не едал

Стр. 3

Яичница -
знакомая
незнакомка

Стр. 6

Секреты
вкусного
пудинга

Стр. 10

Рецепты
от читателей

Стр. 12, 13

Заправка для салата

Стр. 15

рецепт
на первую полосу

Салат с шампиньонами

Шампиньоны потушите в небольшом количестве сметаны (под крышкой). Отварите кальмары. И то и другое порежьте, перемешайте. К этому прибавьте немного вареной фасоли, зеленый горошек. Вареные яйцо и морковь измельчите, лук репчатый нарежьте кольцами и несколько минут подержите его в кипятке. Все перемешайте, немножко посолите, залейте майонезом. Этот салат особенно рекомендуется тем, кто боится поправиться.

Шашлык

от Александра АБАУЛОВА

Стр. 16

Рецепт
от звезды



Затягиваем пояс



Если вы поститесь

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

400-500 г филе кальмаров, 600 г квашеной капусты, 100 г зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки сахара, пучок зелени петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из кальмаров с клюквой и яблоками

500 г филе кальмаров, 500 г квашеной капусты, 50 г клюквы, 50-100 г яблок, 100 г зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки сахара, соль, специи, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Кальмарам, смешанным с квашеной капустой, добавить перебранную промытую клюкву, нарезанные соломкой свежие яблоки, зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и хорошо перемешать.

Салат из овощей и яблок с яйцом

Белокочанная капуста 100 г, морковь, репа, патиссон, яблоко, пастернак, корень сельдерея по 1 шт., зеленый лук 70 г, яйца 2 шт., майонез 3/4 стакана, зелень.

Капусту, корнеплоды, патиссон, яблоко нарезают тонкой соломкой, соединяют с нарезанным сваренным вкрутую яйцом, заправляют майонезом и осторожно перемешивают.

При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат витаминный

Белокочанная капуста 400 г, морковь 2 шт., стручковый перец 2-3 шт., зеленый салат, щавель по 50 г, зелень укропа, петрушки по 25-30 г, каймак (сливки) 1 стакан.

Подготовленные капусту и стручковый перец нарезают тонкой соломкой, солят и оставляют на 10-15 мин. Зеленый салат, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезают. Морковь натирают на терке. Подготовленные

быстро

продукты соединяют, заправляют каймаком (сливками) и подают в салатниках.

Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами

Белокочанная капуста 150-200 г, морковь, яблоки, апельсины по 2 шт., ананасы свежие или консервированные 100-150 г, сметана 1 стакан, сахар 1 столовая ложка, лимон 1/4 шт.

Капусту нарезают короткой соломкой, вареную морковь и очищенные от кожи и зерен апельсины - тонкими ломтиками. Яблоки с удаленной сердцевинкой нарезают соломкой, ананасы - кубиками.

Все смешивают, заправляют сметаной, сахаром и лимонным соком.

Салат из помидоров и яиц

Помидоры 3-4 шт., свежие и соленые огурцы по 1 шт., сваренные вкрутую яйца 3-4 шт., зеленый лук

50 г, зеленый салат 10 г, чеснок 5-6 долек, сахар 1 чайная ложка, сметана 3/4 стакана, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы и вареные яйца нарезают кружочками, зеленый лук мелко шинкуют. Подготовленные продукты соединяют с частью зеленого лука, добавляют растертый с солью чеснок, сахар, сметану и осторожно перемешивают.

Готовый салат укладывают в салатник, украшают листьями зеленого салата и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.



объединение



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ОЛИВКАМИ И МАСЛИНАМИ

Мякоть курицы, отделенную от костей, отбейте, посолите, добавьте маслины, оливки, немного красного перца. Все это сверните в форму рулета и запекайте в фольге в духовке. Охладите, нарежьте на кусочки, заглазируйте желе и красиво уложите на блюдо, украсив овощами и фруктами.

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

1 небольшая курица, 200 г свежего шпика, 300-400 г белых грибов (можно использовать хорошо промытые маринованные), 1 яйцо, соль и перец.

Мякоть курицы вместе с кожей отделить от костей. Грибы и нарезанный кусочками шпик измельчить, обжарить и остудить. К массе добавить сырое яйцо, соль, перец. Мясо положить кожей вниз, посолить, поперчить, смазать тонким слоем грибной массы, скатать рулетом, сшить, завернуть в марлю и перевязать шпагатом.

Рулет положить в бульон, сваренный из костей курицы и корней, варить 1-1,5 часа. Готовый рулет вынуть и положить под гнет. Затем снять марлю, вынуть нитки, нарезать и выложить на плоскую тарелку. Можно украсить солеными огурцами или грибами.

пикантно

НЕ ПРОСТО ТВОРОГ...

Творог со сметаной и морковью

Творог 200 г, морковь 1 шт., сахар 1 1/2 чайной ложки, сметана 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Творог протирают. Морковь очищают, моют и натирают на мелкой терке.

Творог смешивают с морковью, добавляют сахарный песок, сметану, соль и все тщательно перемешивают.

Полученную массу можно использовать для приготовления бутербродов.

Творог со сметаной, яйцами и луком

Творог 200 г, сметана 2 столовые ложки, яйца 2 шт., зеленый лук 25 г, зеленый са-

лат 50 г, 1/2 томата, соль по вкусу.

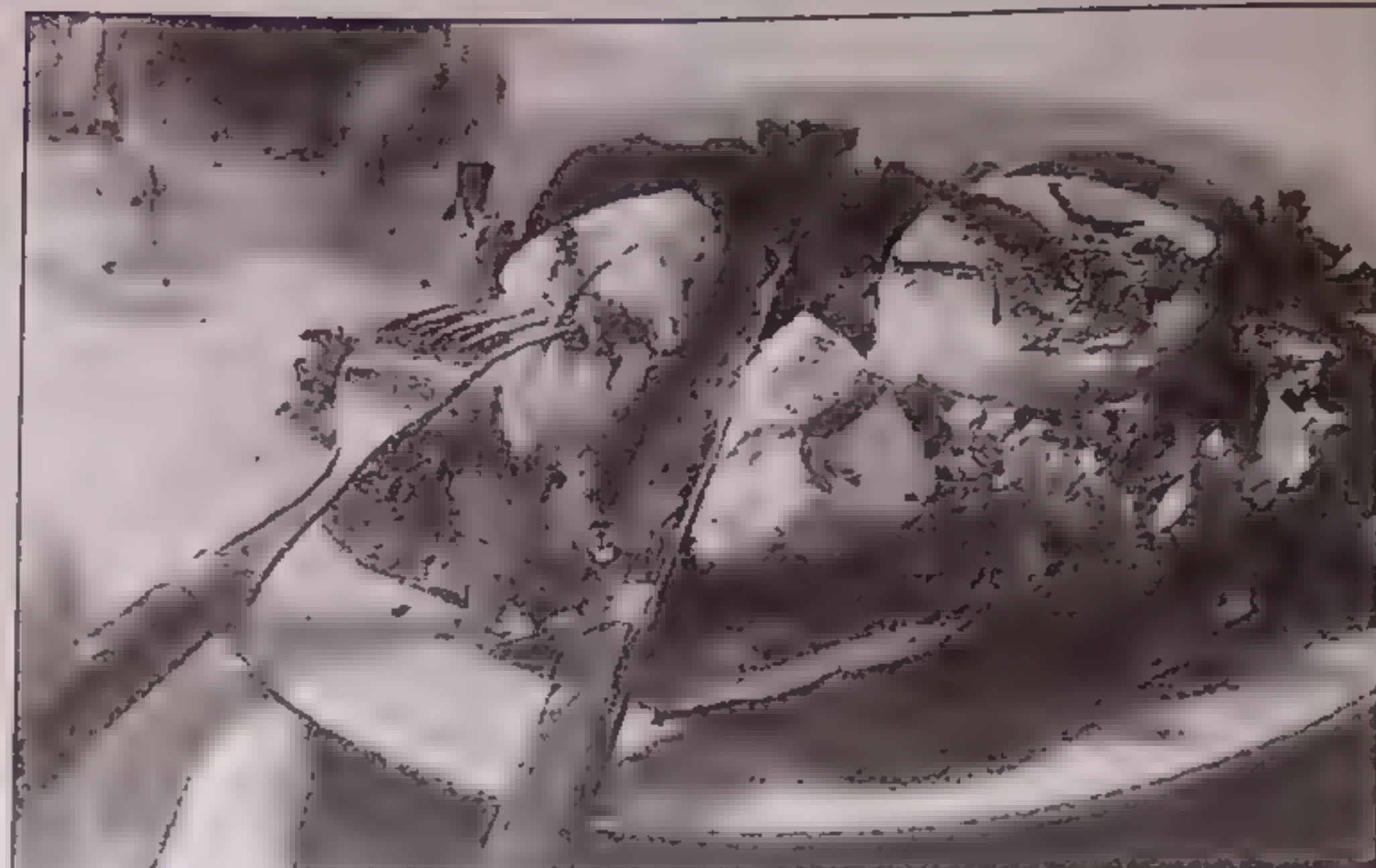
Яйца варят и мелко рубят. Творог тщательно растирают со сметаной и мелко рубленными яйцами. Зеленый лук шинкуют и добавляют к растертой массе. Все солят и перемешивают.

На блюдо укладывают тщательно вымытые и обсушенные листья зеленого салата, укладывают на них сформованную в виде котлеток массу, сверху выкладывают кружочки помидора.

Картофель со сливочным маслом и творогом

Картофель 8 шт., творог 400 г, сметана 1/2 стакана, сливочное масло 40 г, зелень, соль по вкусу.

Картофель очищают и отваривают в слегка подсоленной воде. Затем



воду сливают и картофель обсушивают.

При подаче картофель посыпают зеленью. Творог подают к картофелю залив сметаной с кусочками сливочного масла.

Творожные шарики

Творог 200 г, сливочное масло или маргарин 40 г, тертый сыр 2 1/2 столовой ложки, молотые суха-

ри 3/5 стакана, соль, красный молотый перец по вкусу.

Творог протирают, размешивают с маслом и тертым сыром, добавляют соль, перец и перемешивают. Из полученной массы формируют шарики величиной с грецкий орех и обваливают их в молотых сухарях из ржаного хлеба.

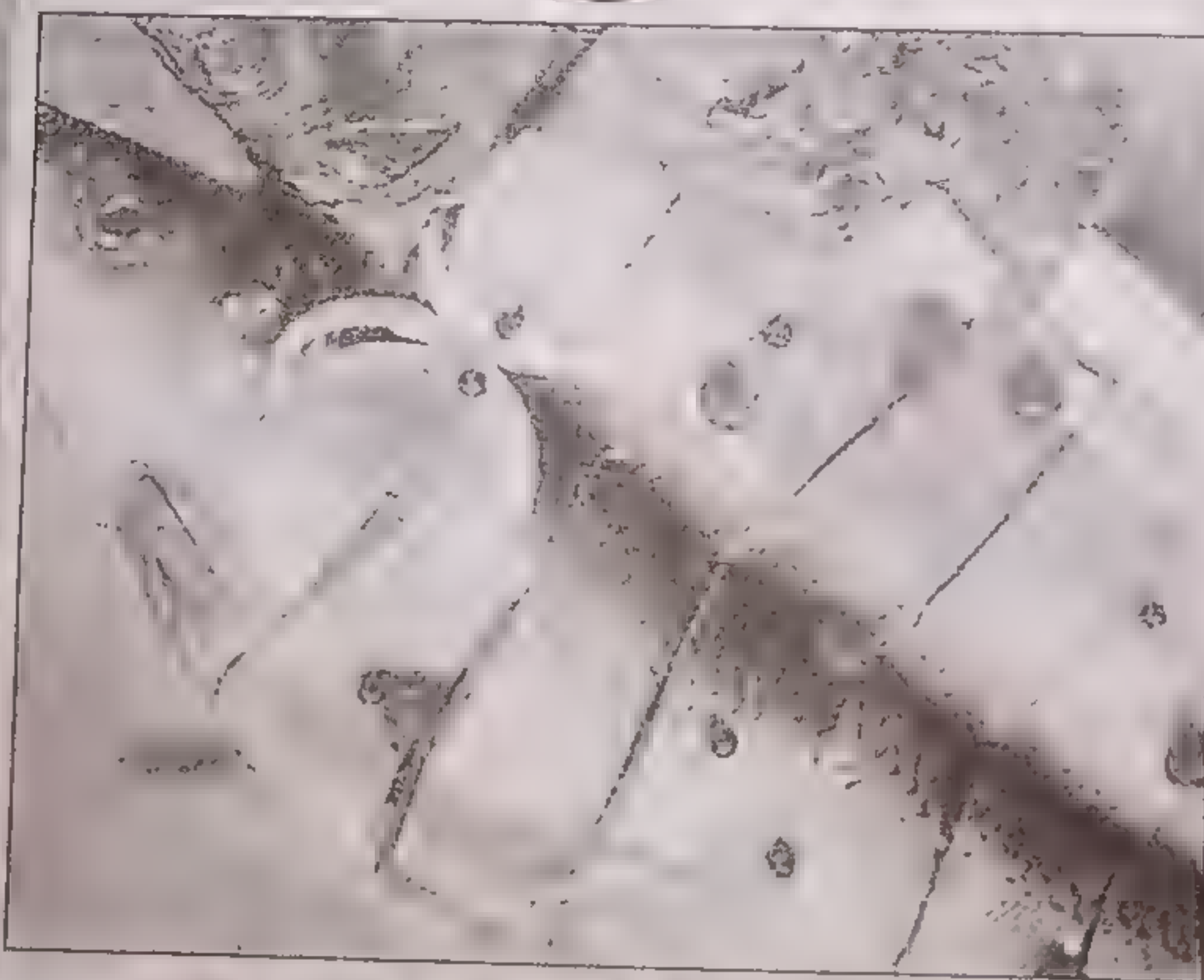
пряно

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Приготовить под маринадом можно любую рыбу - осетрину, судака, щуку, навагу, корюшку и др. Крупную рыбу (например, судака, осетрину) нужно нарезать кусками, мелкую (корюшку, навагу и др.) оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом. Приготовление маринада: очистить и вымыть 2-3 моркови, 1 петрушку, 2-3 луковицы, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, добавить 3-4 ложки растительного масла и слегка поджарить (в течение 10-15 минут). Затем прибавить в кастрюлю стакан томатного пюре и пряности - лавровый лист, перец, 3-5 шт. гвоздики, кусочек корицы; накрыть крышкой и тушить 15-20 минут. После этого влить в кастрюлю 1/2 стакана некрепкого уксуса, 1-1,5 стакана бульона или воды, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Подавать рыбу под маринадом следует в салатнике или в глубоком блюде.

просто, со вкусом



СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Перед тем как готовить сельдь, если она очень соленая, ее надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3-4 часов. Сельдь, очищенную от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке: она придает сельди нежный вкус.

Очистка сельди производится следующим образом. Отрезать край брюш-

ка, голову и хвост, выпотрошить, сделать надрез вдоль спинки и снять кожу с обеих сторон. Отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом реберные кости с каждой половины. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.

После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток, приставить вымытую голову (без жабер) и хвост.

Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, корншонами, солеными грибами (рыжиками или груздями), вареной свеклой, картофелем, морковью, луком - зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все гарниры должны быть аккуратно и красиво нарезаны в виде кружочков, ломтиков, кубиков или мелко порублены. Укладывать гарнир следует симметрично по обе стороны сельди. Лук репчатый положить поверх сельди кольцами. Перед тем как подать на стол, сельдь и гарнир поливают заправкой.

Заправка для сельди из масла и уксуса. 2-3 ст.ложки уксуса смешать с солью, сахаром и перцем (по вкусу), прибавить 1-1,5 ст.ложки растительного масла.

Заправка горчичная для сельди. Яичный желток растереть в миске с чайной ложкой готовой горчицы, чайной ложкой сахара, прибавить столовую ложку растительного масла, 2-3 ст.ложки уксуса и соль по вкусу. Все это перемешать.



Если вы поститесь

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 вареные небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1-2 л воды, 1 чайная ложка муки, 2-3 столовые ложки зелени (1 столовая ложка томата-пюре, уксус).

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями (и томатом-пастой). Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты и все вместе варить 10 мин. При подаче заправить зеленью.

Суп

по-черниговски

1 ст. белой фасоли, 2 соленых огурца, по ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа.

Белую фасоль сварить до готовности, протереть через сито, вновь опустить в отвар, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и варить еще 15 мин. Посыпать зеленью.

Маннй суп

4 столовые ложки постного масла, 3 столовые ложки манной крупы, 7 стаканов воды, 5 картофелин, черный перец, зелень петрушки.

Поджарить на постном масле манную крупу. Добавить 7-8 стаканов воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп 4-5 клубней картофеля средней величины, нарезав их мелкими кубиками. Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

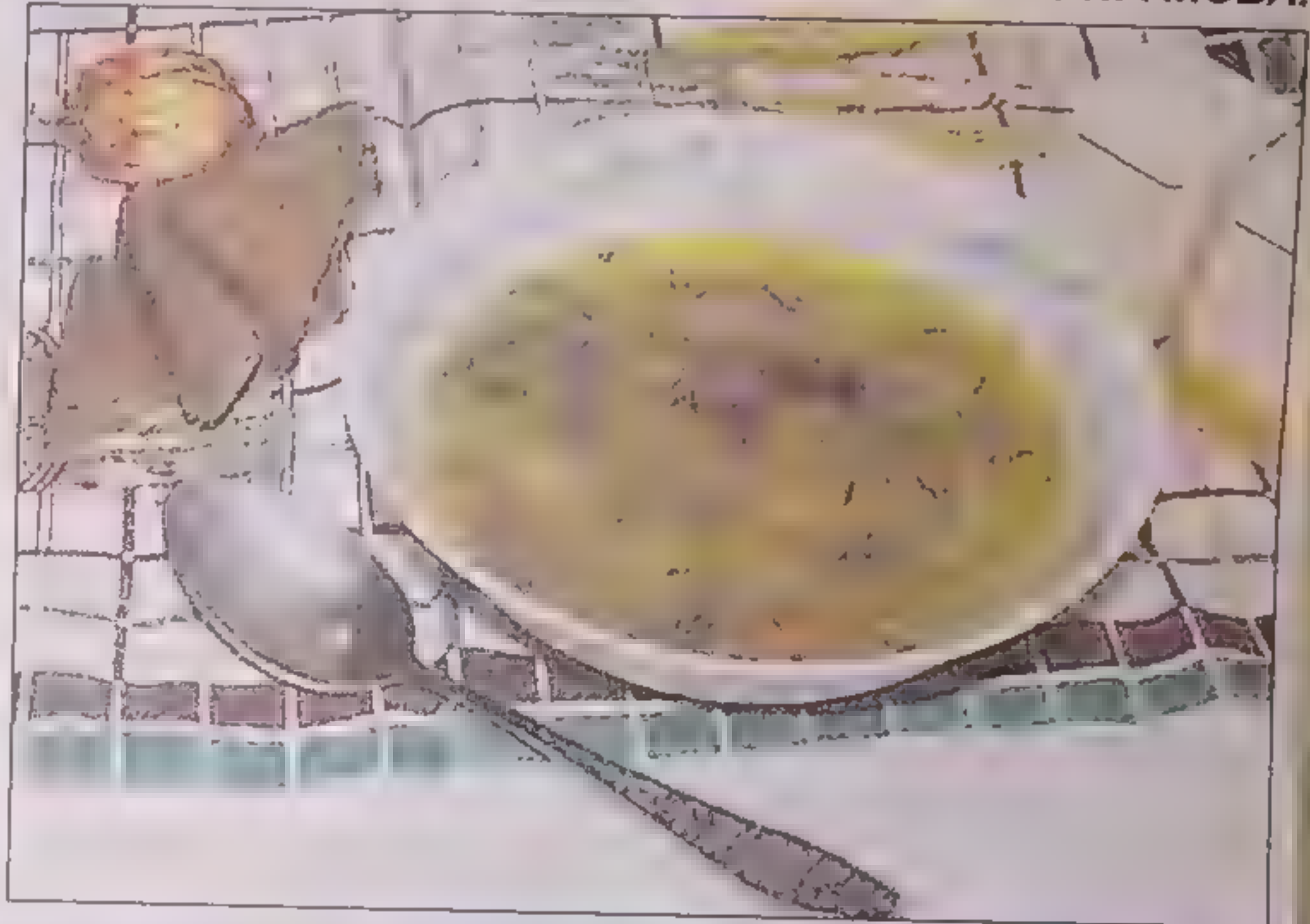
2 л воды или костного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, 400-500 г говядины или свинины, 1 ломтик белого хлеба, 500 г шпика, 1 яйцо, соль, перец, 3 помидора, 3 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка нарубленного укропа, сливки.

Морковь, лук, корень петрушки очистить, мелко порубить и отварить в 2 л слегка подсоленной воды или костного бульона, добавив 1 ст. ложку риса. Мясо и размягченный в молоке и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, а также шпик (если говядина) пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с мелко нарубленным репчатым луком, яйцом и 2 ст. ложками сва-

ренного до полуготовности риса. Приправить по вкусу солью и перцем. Сполоснуть руки холодной водой и сформовать фрикадельки величиной с орех. Опустить их в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 20 мин.

добавить помидоры, очищенные от кожи, мелко нарезанные и освобожденные от семян. Как только фрикадельки всплывут (примерно через 10 мин.) - суп готов. Приправить петрушкой и укропом. Добавить сливки и подать в горячем виде на стол.

Фото А. ЧУПРАКОВА.



просто, со вкусом

РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПой

На 400 г мяса (говядины, свинины, баранины) - 5 ст. ложек перловой крупы, 400 г картофеля, 1 луковицу, по 1/2 корня моркови и петрушки, 2 огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец, рассол по вкусу.

Готовят бульон из мясных продуктов или из грибов. Можно также использовать отвар из овощей и картофеля.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу варят отдельно.

Морковь, петрушку и лук очищают, нарезают соломкой и пассеруют на сливочном

масле, в конце добавив томат-пюре. Картофель очищают, промывают и нарезают дольками. Соленые огурцы очищают, нарезают дольками и припускают в небольшом количестве бульона.

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 7-10 мин., затем кладут вареную перловую крупу, доводят до кипения, добавляют припущенные огурцы, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. В конце варки рассольник заправляют по вкусу огуречным рассолом, солью, перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут кусок вареного мяса, сметану и зелень.

Маленькие хитрости

Горох, фасоль, чечевицу замачивают перед закладкой в суп на 4-6 часов, перловую крупу - на 2-3 часа.

Чтобы перловый суп не имел неприятного синего оттенка, крупу надо закладывать, предварительно отварив в отдельной посуде почти до полной готовности.

СУП ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ФАСОЛЬЮ

200 г фасоли, сердце, печень или почки, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на несколько часов. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз смешать воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

сытно

СУП ИЗ КОПЧЕНОГО МЯСА

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавля-

ют к супу, когда мясо почти готово. Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить. Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ СВИНИНЫ

1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корешок петрушки, тмин, чеснок, молотый перец, сметана, зелень.

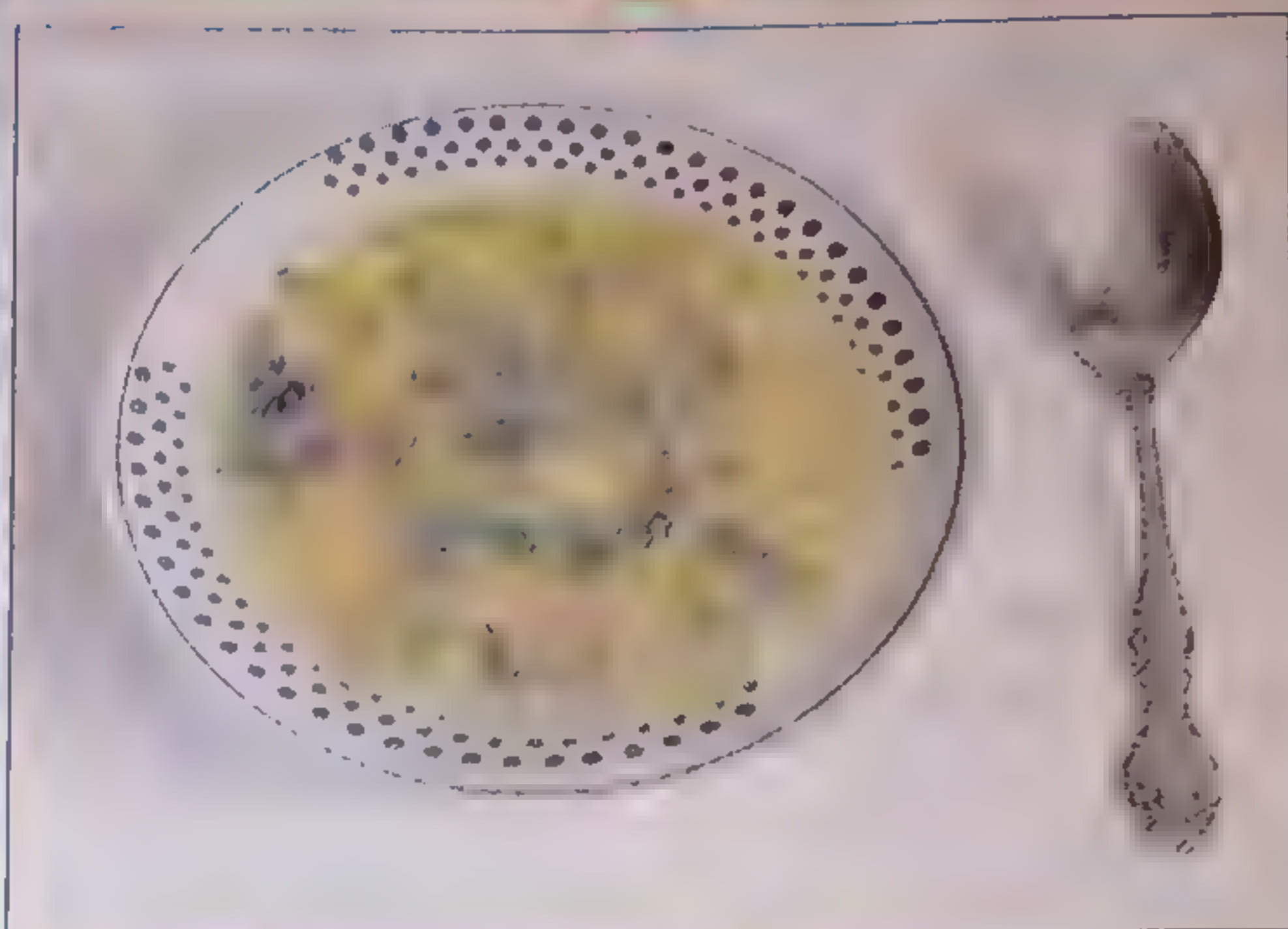
Поставить варить промытое мясо. Через 1 ч. в жире, снятом с бульона, обжарить нарезанный кольцами лук, морковь кружочками и опустить в бульон вместе с корешком петрушки и ломтиками брюквы. В конце варки добавить в суп кусочки картофеля, тмин и немного чеснока. Отделить мясо от костей, поло-

жить его в суп. Подавать суп в отдельной посуде, положив сметану и посыпав перцем и зеленью.

Маленькие хитрости

Овощи для супа нужно по возможности нарезать кусочками одинаковой толщины - тогда все они сварятся одновременно. Свежезамороженные овощи для приготовления супа нужно сразу же опускать в кипящую воду, не оттаивая их предварительно, тогда в них сохранятся витамины.

просто, со вкусом



На 8 шт. картофеля - 300 г мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1-2 дольки чеснока, перец, зелень, соль.

Сварить мясо-костный бульон. Когда мясо станет мягким, посолить, добавить вымытые и очищенные овощи (морковь, лук, свежие помидоры) и продолжить варку. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в процеженный бульон, сварить. Поджарить на масле муку до светло-золотистого цвета и заправить суп. Добавить мясо, нарезанное кубиками, приправить чесноком, растертым с солью, и перцем. Готовый суп посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

На 5-6 шт. картофеля - 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца (желтки), 1/2 стакана сметаны, 150 г сосисок, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, затем протереть его и соединить с отваром. В суп добавить сливочное масло, снять с огня и заправить хорошо размешанными желтками со сметаной. Суп подать со слегка поджаренными на масле сосисками.



смирно по ложке

ПОХЛЕБКА ПО-ИРЛАНДСКИ

Похлебка по-ирландски - прекрасное блюдо для ненастного холодного дня. Она готовится из кусочков баранины, картофеля и моркови в густом остром соусе. К похлебке подайте хлеб, чтобы ни у кого и капельки этого блюда не пропало. Вы можете взять вместо жемчужного лука две головки обычного репчатого, нарезанного кольцами. И, конечно, похлебку можно легко приготовить из говядины, если членам вашей семьи не по вкусу баранина.

1. Если вы купили большие куски баранины, нарежьте ее на мелкие кусочки. Нарежьте картофель на четыре части (или разрежьте на мелкие кусочки). Нарежьте морковь на кусочки длиной 5 см.

2. В большой кастрюле перемешайте 2,5 стакана бульона из кубиков, томатную пасту, чеснок, лавровый лист и перец. Добавьте лук и доведите смесь до кипения на среднем огне.

3. Добавьте баранину,

картофель и морковь и вновь доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите минут 20, пока овощи не станут мягкими.

4. В маленькой миске перемешайте 1/4 стакана бульона с кукурузным крахмалом. Увеличьте огонь и доведите похлебку до кипения. Добавьте смесь с крахмалом и зеленый горошек, варите, постоянно помешивая. 1 минуту, пока похлебка не загустеет.

5. Перед подачей на стол удалите из похлебki лавровый лист.

Затягиваем пояс



Если вы поститесь

Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, столовая ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволы, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В чугунок налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет. Добавить красный перец, картофель, все перемешать и тушить до готовности.

Отварная фасоль по-монастырски

Цветную фасоль хорошо промыть, ошпарить крутым кипятком, залить небольшим количеством теплой воды, чтобы фасоль только была покрыта ею, и варить до мягкости. Затем по вкусу посолить, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Варить еще около получаса, затем всыпать рубленую зелень петрушки и укропа. Подать отварную фасоль горячей или холодной вместе с оставшимся отваром.

Форшмак

10-12 картофелин, 2 сельди, 2 луковицы, 0,75 ст. вареного риса, 3 ст.л. растительного масла, панировочные сухари, соль.

Картофель сварить и протереть, сельдь разделить на филе и мелко порубить. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить в растительном масле. Соединить все со сваренным рисом, посолить, выложить в форму.

Поверхность разровнять, смазать маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке до румяной корочки.

Недорого

Яичница-глазунья с овощами

На 4 порции: 1 луковица, 50 г копченого бекона, 1 стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка муки, 250 мл молока, 150 г сметаны, 3 стол. ложки горчицы, 1 чайн. ложка бульонного концентрата, соль, перец, 4 маринованных огурца, 1 стол. ложка рубленой петрушки, 500 г картофеля, сваренного в мундире, 3 стол. ложки топленого масла, 4 яйца.

Лук очистить от шелухи, мелко порубить. Бекон нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Добавить в сковороду лук, пассеровать его до прозрачности, затем посыпать мукой и подрумянить ее. Добавить в ско-

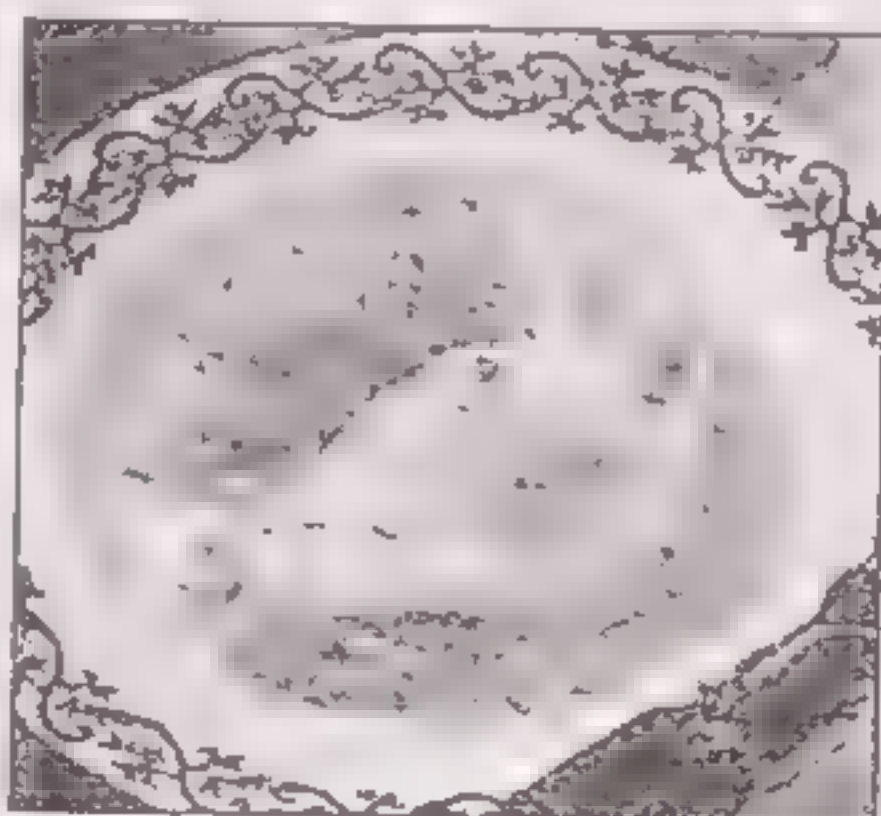
вороду молоко со сметаной и довести соус до кипения.

Приправить соус горчицей, бульоном, посолить и поперчить. У огурцов срезать концы, нарезать небольшими кубиками и вместе с рубленой петрушкой добавить в соус. Дать прокипеть 5 мин.

Картофель очистить от кожуры, нарезать кружками и обжарить их до золотистой корочки в 2 стол. ложках топленого масла. Приправить по вкусу солью, перцем и поставить в теплое место.

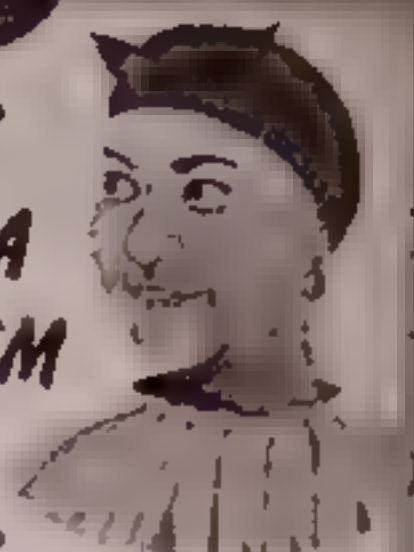
На оставшемся топленном масле поджарить

яичницу-глазунью и посолить. Подать на стол картофель и яичницу-глазунью вместе с соусом. По желанию украсить рубленой зеленью.



рецепты от Солохи

Сырники из творога с картофелем



На 500 г творога - 800 г картофеля, 1 сырое яйцо, 3 ст.ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 3 ст.ложки масла.

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая его, сварить в подсоленной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, прибавить сырое яйцо, 1/2 стакана муки, сахар, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подать горячими, с холодной сметаной.

Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу положить 50 г изюма, очищенного от веточек и промытого.

Цветные шпаты

Возьмите:

1/2 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 белую булку, 2 ломтика грудинки, 2 луковицы, по 2 стручка зеленого и красного сладкого перца, соль, перец, немного молотого перца чили, приправы, кетчуп.

Замочите булку, очистите 1 луковицу и порубите. Мясной фарш смешайте с отжатой булкой, луком и яйцом, а затем приправьте. Сделайте маленькие шарики и слегка сплющите их. Очистите вторую луковицу и разрежьте на 4 части. Грудинку нарежьте тонкими ломтиками, а красный и зеленый сладкий перец широкими полосками. Наколите на шампуры поочередно мясные шарики, сладкий перец, лук и грудинку. Посолите, поперчите и посыпьте приправами. Запекайте в духовке или поджаривайте на сковороде с каждой стороны по несколько минут. Подавайте с кетчупом.

Пикантно



сытно, вкусно



УРАЛЬСКАЯ КАША

Уральскую кашу готовили из 1 ст. крупы (рис, гречка, пшено) и 2 ст. грибного отвара. Верхнеуральскую - из 1 ст. крупы, 1 ст. грибного отвара и 1 ст. рыбного или мясного бульона. А вот «Девичья утеха» была приготовлена на малиновом соке, украшена земляникой. Для приготовления каши «Девичья забава» понадобится 1 ст. крупы, 0,5 ст. яблочного сока, 0,5 ст. сока крыжовника и 1 ст. малинового сока. Украсить взбитыми сливками.

КАШИ ДЛЯ ГУРМАНОВ

«КУПЕЧЕСКАЯ»

1 ст. риса, 1 ст. гречки, 1 ст. пшена, 3 яйца, 1-2 капустных листа, 2 ст. светлого пива, 2 ст. томатного сока, 1 ст. грибного отвара, 1 ст. кваса, 1 лавровый лист, 3 гвоздики, 4 горошины перца, 4 зубка чеснока, соль - по вкусу.

Крупу промыть, подсушить, вбить яйца, перемешать и подсушить до сыпучести. Отварить листья капусты, выстелить ими дно кастрюли, влив немного отвара. Всыпать крупу, залить пивом, соком, квасом, грибным отваром, добавить пряности, зашитые в марлевый мешочек, поставить в нагретую духовку. Готовую кашу украсить помидорами, рыбой, раками.

«НОВГОРОДСКАЯ»

1 ст. ячменя, 0,5 ст. воды (кваса или грибного отвара), 1-2 ст. гороха, вода или отвар от копченого мяса.

Ячмень поточить с водой (квасом, грибным отваром) в большой ступе, затем просушить и просеять. Соединить крупу с горохом, залить водой и варить. Если кашу варить на воде, то приправить в конце варки медом и маслом. А если на бульоне, тогда приправой будет измельченное копченое мясо или грибы.

Маленькие хитрости

■ Гречка (ядрица) разваривается за 30-40 мин., пшено - за 40-50 мин. Каша из подсушенной крупы варится вдвое быстрее. Подсушивают крупу на противне без жира в нагретой и выключенной духовке или на сковороде, все время помешивая.

■ Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы добавляют сливочное масло.

■ Кашу лучше варить в чугунной посуде. В эмалированной она пригорит. Для улучшения вкуса и для предупреждения подгорания на дно посуды кладут отваренные листья крапивы, вишни, смородины, капуста.

«БЕРЕЗКА»

1 ст. гречневой крупы, 1 ст. березового сока, 1 ст. хлебного кваса, 0,5 ст. пшена, 1 ст. грибного или рыбного бульона, 2 соленых огурца, 4 вареных яйца, 50 г твердого сыра, 1 соленая сельдь, 1 копченая скумбрия, 1 отварная рыба (путассу или др.), 1 ст. грибов (вареных, жареных или соленых), 250-300 г сметаны, 1 ст. л. грибного бульона, 1 зубок чеснока, 1 чл. меда, соль, перец, зелень - по вкусу, 2-3 ст. л. зеленого консервированного горошка.

Гречку подсушить, пшено промыть, залить кипятком и перемешать. Отварить огурцы, снять с них кожицу, удалить семена, мелко нарезать. У рыбы отделить филе, мелко порубить. Белки яиц измельчить, желтки растереть со сметаной, добавить сахар, соль, перец, раздавленный чеснок, отвар мать-и-мачехи, мед, измельченные грибы. Все продукты перемешать, добавить горошек и натертый на крупной терке сыр.

конкурс тостов

Здравствуй, дорогая «Соляночка»!

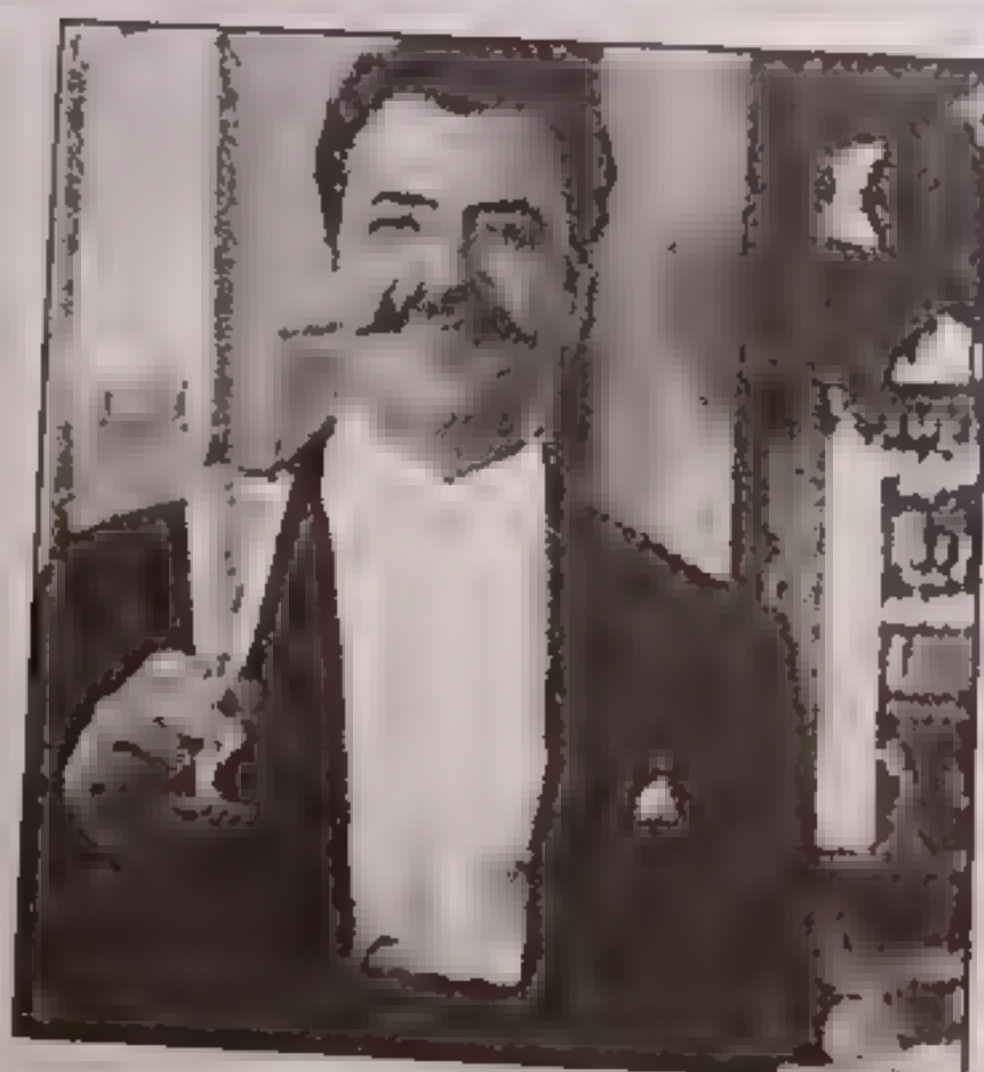
Я очень рада, что есть такая газета, читаю ее регулярно. Посылаю на конкурс свой тост.

В.И.ВАСЮТИНА,
г. Малоархангельск
Орловской области.

Поспорили между собой Ветер, Вода и Солнце: кто из них завоюет женщину.

Вот поднялся Ветер, стал дуть изо всех сил, пытаясь сорвать с женщины одежду. Но не получилось у него. Не завоевал Ветер женщину.

За дело взялась Вода. Пошел сильный дождь, женщина укрылась от него под зонтом. Началось сильное наводнение, кругом была вода. Женщина разделась до купаль-



ника и поплыла. Не завоевала Вода женщину.

Тогда Солнце выглянуло из-за туч, протянуло свои лучи на землю. Женщина вышла на берег, растянулась под теплыми лучами Солнца, расстегнула купальник и задремала!

Так выпьем же за теплые отношения к женщине!!!

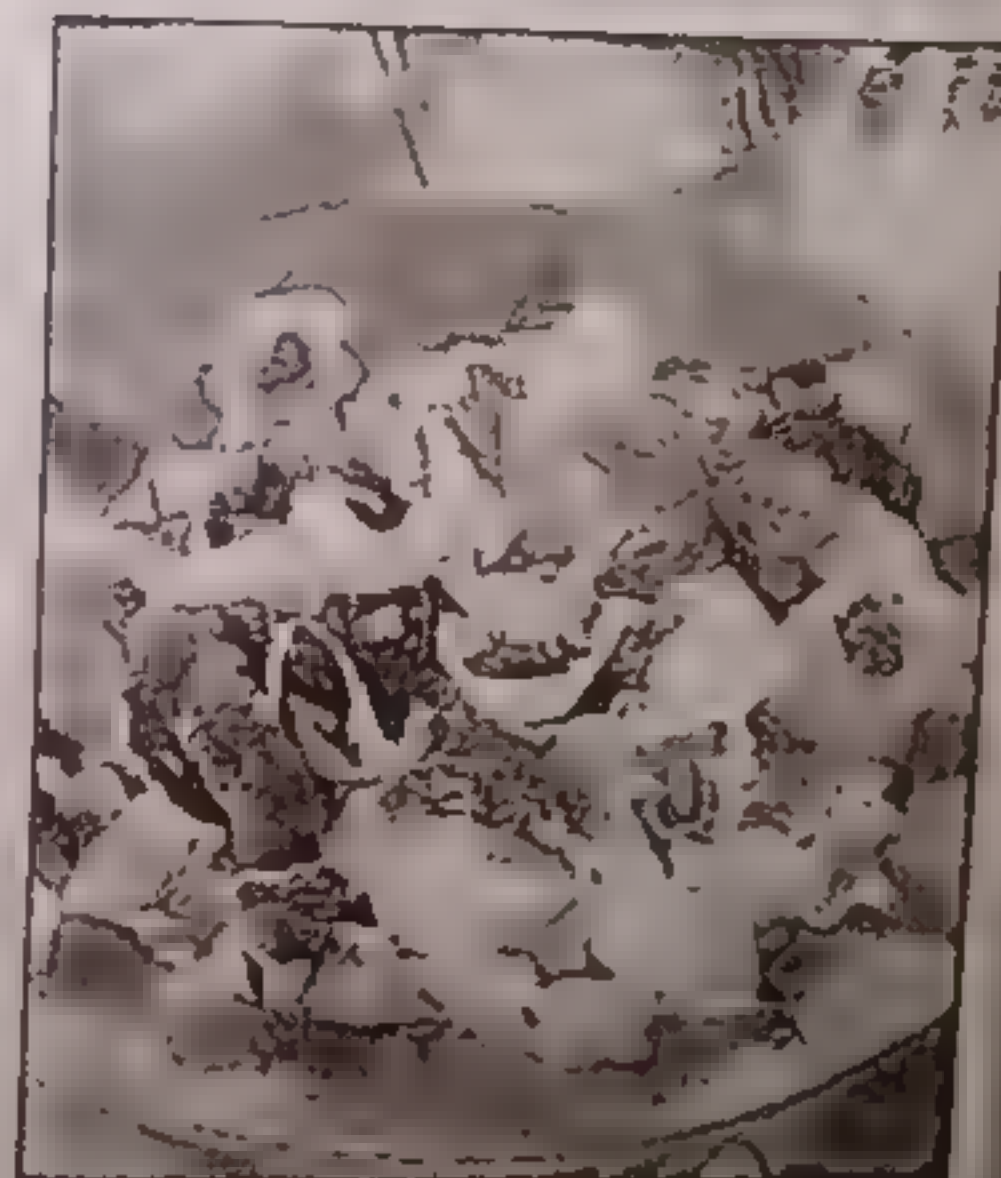
блиц-рецепт

ЛАПША С СОУСОМ ИЗ СЫРА И ЗЕЛЕНИ

На 4 порции: 400 г лапши, соль, 125 г сыра, 3-4 зубчика чеснока, по 1 пучку базилика и петрушки, 1 веточка розмарина, по 1/2 пучка тимьяна и майорана, 175 мл растительного масла, молотый черный перец.

Лапшу отварить в подсоленной воде. Сыр тем временем нарезать кубиками. Чеснок очистить, зелень ополоснуть под проточной водой, оторвать листики.

Несколько листиков базилика отложить в сторону, остальную зелень вместе с сыром и чесноком измельчить в миксере. Посте-



пенно влить растительное масло. Посолить и поперчить.

Через дуршлаг слить с лапши воду. Промыть водой. Подать на стол с соусом из зелени, сыра и растительного масла. Посыпать листиками базилика.

ЗОТЯГНЕМ ПОЯС

Если вы поститесь

ТОРТ С ИЗЮМОМ
И ОРЕХАМИ

2 стакана сахара,
1 стакан постного
масла, соль по вку-
су, 1 стакан изюма,
1 стакан грецких
орехов, 2 стакана
яблочного отвара,
1 чайная ложка соды,
4 стакана муки, 25 г
корицы (или 1,5 чай-
ной ложки), 2 столо-
вые ложки уксуса.

Сахар, раститель-
ное масло хорошо
растереть, добавить
соль, изюм (кишмиш),
пропущенный через мя-
сорубку, мелко порублен-
ные орехи, развести яб-
лочным отваром (из яб-
лок сушеных), добавить



чайную ложку соды, все
тщательно перемешать,
понемногу добавляя
муку, добавить молотую
корицу, перед самой зак-
ладкой в духовку доба-
вить уксус. Раскатать
корж и выпекать 50-55
мин. в хорошо разогре-
той духовке.

ПЕЧЕНЬЕ ПОСТНОЕ

6 стаканов муки, 2 стакана крахмала, 1-1,5
стакана растительного масла, 1 чайная лож-
ка соды, соль и лимонная кислота, 1,5 стака-
на воды, 2 стакана сахара.

Муку растереть с крахмалом и растительным
маслом до образования клейкой массы.
Соду погасить лимонной кислотой или уксусом,
добавить немного соли и ввести в тесто, размешать,
добавить воду, сахар. Тесто не должно быть кру-
тым. Раскатать, нарезать ромбики (или иные фигур-
ки), выпекать 15 мин.

ПРАЗДНИЧНО

ФРУКТОВОЕ СЕРДЦЕ
С ВОЗДУШНЫМ БИСКВИТОМ

На 10 порций: 3 яйца, 150 г сахара, 300 г муки,
1 чайн. л. разрыхлителя, 350 мл сливок, 3 киви,
3 половинки консервированных персиков, 10
ягод замороженной клубники, 2 стол. л. шоко-
ладной стружки, 1 пакетик прозрачного желе
для торта.

Нагреть духовку до 180°. Взбить в пену яйца,
1 стол. л. теплой воды и сахар. Муку смешать с
разрыхлителем, добавить к яйцам и вымесить тесто.

Заполнить массой форму в виде сердца и выпе-
кать 25 мин. Корж разрезать по горизонтали попо-
лам и промазать 6 стол. л. взбитых сливок.

Убрать корж на 1 час в холодильник. Из долек
киви, персиков и клубники оформить сердце. Остатки
сливок переложить в кондитерский мешок.

Выпустить массу по краям торта в виде холми-
ков. Украсить шоколадной стружкой. Распределить
по поверхности торта желе и дать ему застыть.



ОРИГИНАЛЬНО

ПИРОЖНОЕ ИЗ ПШЕНА

Потребуется 3 ст.л. по-
луготовой пшенной каши,
1 стакан сахара, 3 яйца, 3
ст.л. меда, 100 г масла, 10
орехов, 1/2 стакана моло-
тых сухарей, гвоздика.

Смешайте толченые
орехи, сухари и мед.
Сахар разотрите с яйцами
добела, добавьте кашу. Пе-
ремешайте. На смазанный
маслом противень разложи-
те ложкой массу с кашей так,
чтобы получились круглые
оладушки. Сверху положите
орехи с сухарями. Выпекай-
те 25 минут. Остудите. Мас-
ло взбейте добела и укрась-
те пирожное гофрированной
оборочкой.

Началась основная подписка
на второе полугодие 2003 г.

Выписывайте газету
"Соляночка"



Подписка проводится:
• по каталогу "Пресса России"
(Зеленый каталог)
ИНДЕКС 39888
• по каталогу "Почта России"
(Красный каталог)
ИНДЕКС 16549
• по местным каталогам
Барнаульской, Кировской,
Нижегородской, Саратовской
и Тульской областей

СЫТНО

ПОСТНЫЕ ПИРОГИ

40 г дрожжей разведите в теплой воде, добавьте немножко сахарного песка и муки, размешайте до сметанообразной массы, дайте подойти. Затем размешайте соль и сахарный песок в растительном масле (его понадобится чуть больше полстакана). Добавьте 6 стаканов просеянной муки, вымесите крупитчатое тесто. Вскипятите 0,5 л воды. Вылейте кипяток в тесто, размешайте сначала ложкой, а потом месите руками до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук. Поставьте на час в теплое место, накройте полотенцем. Через час тесто подойдет, осадите его. Пусть подойдет еще раз. За эти два часа приготовьте начинку.

Потушите мелко нарезанные соленые огурцы (сначала в собственном соку, а потом добавьте растительное масло) до готовности. Соедините с огурчиками измельченный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета (его нужно довольно много). Вторая начинка - это тушеные грибы с поджаренным луком. Третья начинка - повидло. Пироги пеките «нечетным числом». Получится 27, 29, 31 пирожок.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ

Приготовьте фарш: 5-8 сушеных грибов отварите, поджарьте с нашинкованным луком (2 штуки). Для картофельного пюре вам понадобятся 10 картофелин, 2 яйца, 2 ст. ложки муки. Яйца добавьте, слегка охладив пюре. Посолите, перемешайте. Положите еще и 2 ст. ложки муки. Картофельную массу разделите на шарики с куриное яйцо. Из них сделайте лепешки толщиной 7-8 мм. На середину каждой лепешки положите фарш. Смажьте пирожки яйцом, выпекайте их на смазанном маслом противне. К пи-



рожкам подайте сметану. Приготовить их можно с любым другим фаршем.

ВОЗДУШНЫЕ ПИРОЖКИ

Тесто готовят так: 100 г разведенных дрожжей, 0,5 молока, 250 г маргарина, 4 яйца, 4 ст. ложки песка, чайная ложка с горкой соли. Добавьте муку. Месите тесто 30 минут. На 30 минут поставьте его в холодильник. Пусть и на столе постоит 30 минут. Затем можно разделять. Пирожки получатся очень мягкие и долго не черствеют.

Фото А. ВАХРОМЕЕВА.



сулыбкой

Идет Винни-Пух с Пятачком по лесу, и Винни кушает булочку.

- Винни, дай булочку укусить, - просит Пятачок.
- Это не булочка, а пирожок.
- Ну дай пирожок укусить.

- Это не пирожок, а ватрушка, - говорит Винни.

- Ну тогда ватрушки дай укусить.
- Слышишь, свинья, иди отсюда, ты сам не знаешь, чего ты хочешь.

**Началась подписка
на второе полугодие 2003 г.**

**В чем секрет
хорошего урожая?
Мы читаем
газету "Огород"!**

Индекс основной подписки: 83082
Индекс льготной подписки
в Нижегородской области: 14200

**Нам газета "Огород"
помогает круглый год.**



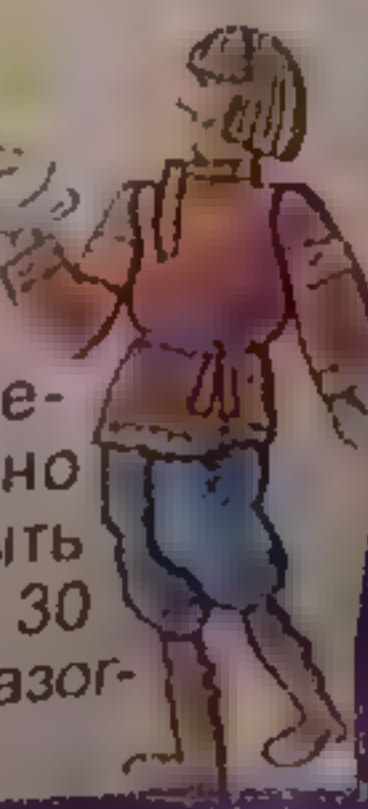
Смирно по ложке

ДРАНИКИ ПО-ТОМЕЛЬСКИ

6 картофелин, 1 сырое яйцо, соль, свиной жир для жарки.

Для начинки: 200 г сырого фарша, 1 стакан сметаны, 3 зубчика чеснока, соль, перец.

Картофель трем на мелкой терке, вбиваем яйцо, солим, быстро перемешиваем и столовой ложкой выкладываем на разогретую с жиром сковороду. Выпекаем оладьи. Складываем их в сотейник или глубокую сковороду. Поверх драников распределяем запавший сметаной, растертым чесноком, солью и перцем свиной фарш. Можно сделать несколько слоев, но верхним должен быть мясной. Ставим на 30 минут в умеренно разогретую духовку.



традиции

ПЫШНЫЕ КУЛИЧИ

Великий праздник Пасха не за горами. Куличи - обязательный кулинарный шедевр на пасхальном столе. Надеемся, что приведенные ниже советы помогут вам приготовить это блюдо.

Для куличей готовят очень сдобное тесто - много яиц, сливочного масла и сахара, поэтому готовые куличи долго сохраняются, не черствея.

Так как куличи готовят из дрожжевого теста, то для того, чтобы дрожжи лучше «работали» и могли поднять всю сдобу, тесто нельзя ею сразу перегружать. Поэтому-то и готовят куличное тесто в несколько приемов.

Лучше ставить тесто не на дрожжах, а на опаре. Для опары берем все количество жидкости (молока), половину нормы муки и дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды с сахаром (100 г воды и 20 г сахара). Опара считается готовой, когда она, поднявшись, будет опадать воронкой, то есть опускаться конусом внутрь. В готовую опару добавляем оставшееся количество муки, 100 г сахара, соль (по вкусу). Вымешиваем тесто до тех пор, пока оно не станет однородным, пластичным. При этом тесто согреется и из-под рук будут появляться пузырьки. Накроем его чистым полотенцем и оставим в теплом месте (30°C) примерно на час для брожения. Сквозняк противопоказан! Пока тесто поднимается, отделим желтки яиц от белков, растопим сливочное масло. Желтки, растертые с сахаром до бела (как правило, добавляется и ванильный сахар), и растопленное теплое масло добавим в поднявшееся тесто и снова хорошо вымесим. При этом мы обращаем внимание на густоту теста - оно должно быть достаточно густым, но слабее, чем на сдобные булочки.

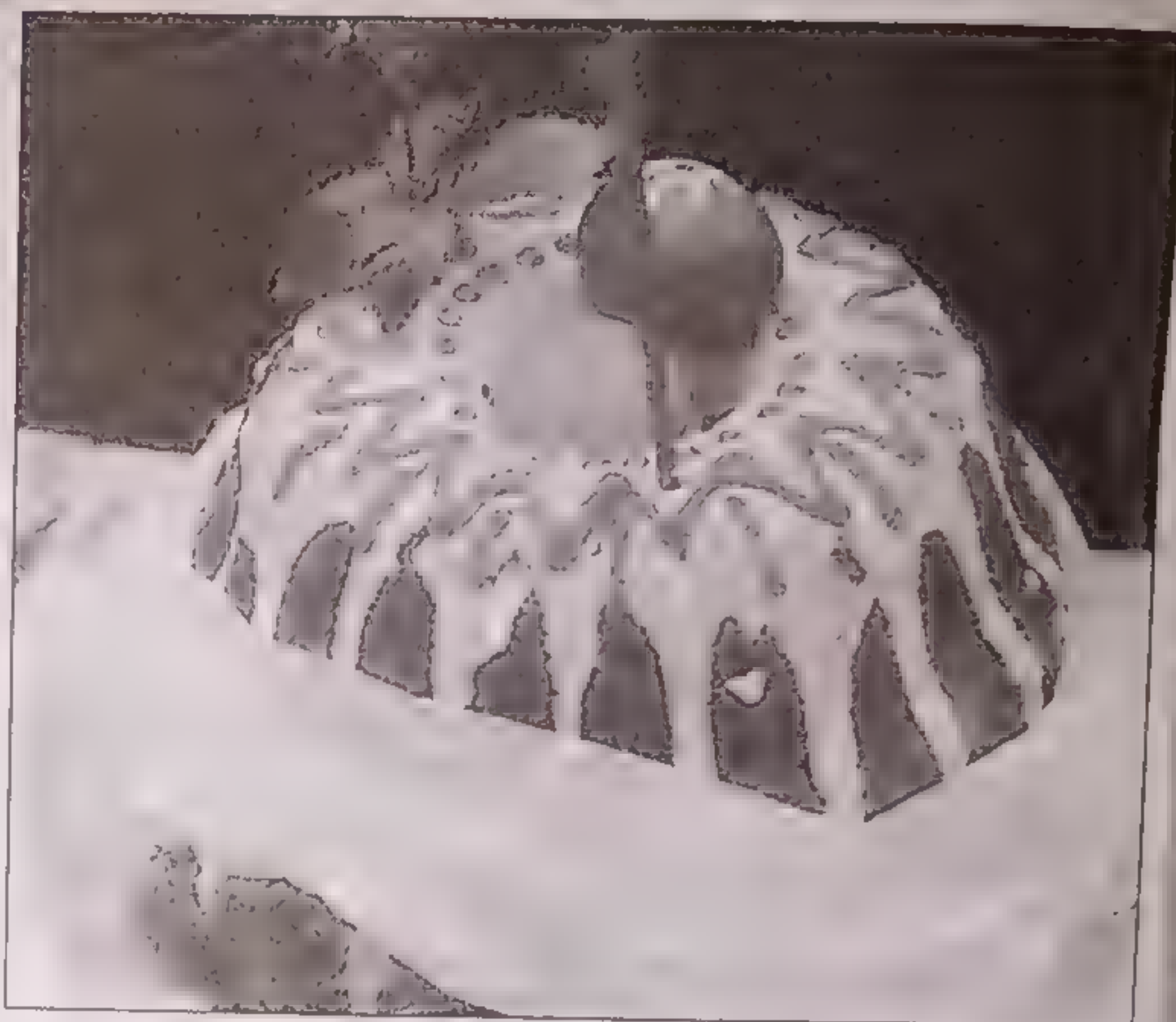
ки. Не всегда количество муки, указанное в рецептуре, оказывается достаточным - это зависит от клейковины муки. Поэтому нужно брать только высший сорт.

После вымешивания вводим взбитые в стойкую пену белки яиц, осторожно, чтобы не разрушить пену. Даем тесту подняться вторично. Поднимется оно быстро - минут через 30-40, и его снова нужно очень хорошо выбить, чтобы удалить из теста скопившийся при брожении углекислый газ (замедляющий молочнокислое брожение) и обогатить тесто кислородом. Замес теста для кулича, как и любого дрожжевого теста, нужно производить руками и выбивать его до тех пор, пока оно не будет легко отделяться от посуды и от рук (30-40 минут) и на его поверхности не станут появляться пузырьки.

Форму смазываем сливочным маслом и заполняем ее до половины объема тестом. В форме оно поднимется доверху в третий раз. Если теста положили больше, оно при выпечке выйдет за края формы и кулич получится с опущенной или съехавшей в сторону маковкой, а это уже брак, так как мы с вами будем украшать «головку» кулича, когда он остынет. Выпекаем при температуре 180°C (как бисквит) час-полтора, в зависимости от размера формы и количества взятого теста. Не спешите! Более высокая температура быстро зарумянит верх и бока, а внутри кулич останется сырым - все труды и продукты пропадут! Готовность определяем тонкой деревянной лучинкой, которую введем до середины кулича. Если она останется сухой - кулич готов.

Продукты для кулича:

мука высшего сорта - 1,5 кг, молоко - 500 г, дрожжи - 70 г (разводим в воде с 20 г сахара), яйца - 15 шт., сахар - 200 г, сливочное масло - 400 г, соль, ванильный сахар - по вкусу.



Продукты на 100 г глазури

	Глазурь сырцовая для глазирования поверхности	Глазурь для украшения изделий
Сахарная пудра	90 г	85 г
Белки яиц	28 г (или 2 штуки)	170 г (или 7 штук)
Лимонная кислота	0,1 г (на кончике ножа)	

Готовые куличи богато украшаем глазурью, символически надписями, орехами, цукатами, цветным сахарным маком или разноцветно окрашенным пшеном.

Быструю глазурь можно приготовить так: 300 г сахарной пудры взбить с тремя белками (или 0,5 стакана пудры и один белок) до получения гладкой смеси. При этом объем смеси должен увеличиться в 4-5 раз.

Гладкую, стойкую, блестящую, тонкую и сухую сахарную корочку дает нам сырцовая глазурь. Для ее приготовления в посуду (без следов жира) наливаем белки яиц, теплую воду (35-40°), всыпаем третью часть пудры и все это перемешиваем деревянной лопаткой или миксером при малой скорости вращения взбивальных венчиков. Затем, продолжая мешать, добавляем вторую треть пудры и массу немного прогреем до 40-45°. После чего высыпем остальную пудру и взбивание продолжаем до получения массы, напоминающей по консистенции очень густую сметану. Объем при этом увеличивается в 5-6 раз. Глазурь можно

окрасить в разные цвета теми же красками, какими красят яйца (пищевыми!). Для этого же используют какао, кофе, сок моркови, свеклы. Краску и лимонную кислоту вводят в конце взбивания. Если увеличим количество белков и добавим лимонную кислоту (на кончике ножа, разведенную в воде), то получим «королевскую глазурь». Хранить глазурь нужно под мокрой тканью, а перед использованием легонько взбить лопаткой. Глазурью очень хорошо украшать ромовые бабы, торты, печенье. Что, кстати, гораздо полезнее обычно используемого жирного крема. Приготовление глазури, как вы видите, процесс довольно трудоемкий, так что есть смысл заготовить ее сразу с запасом, ведь хранится она сколько угодно, да еще при ее приготовлении можно скооперироваться не-скольким хозяйкам. Скажете: где взять сахарную пудру? Да просто разотрите скалкой сахар в порошок или смелите в кофемолке.

По материалам
«Крестьянки».

прямая линия

ВЫ СПРОСИЛИ -
МЫ ОТВЕТИЛИ

ЧТОБЫ ЛУК НЕ ПРИГОРАЛ

Как правильно жарить лук, чтобы он не пригорал?

Валентина, г. Краснодар

Если вам нужно поджарить лук, то перед жаркой обваляйте его в муке - получится вкусно, красиво, приятно. В расти-

тельное масло добавьте немного сахара и соли. Никогда не добавляйте в пищу даже слегка поджаренный лук, он способен испортить даже самый вкусный изыск. Жарьте лук до легкого румянца и тогда не ошибетесь.

для желающих похудеть

РЕДУЦИРОВАННАЯ ДИЕТА

Малокалорийная диета с низким содержанием углеводов и жиров, относительно богатая белками, предназначена для восстановления нормального веса, рекомендуется людям, страдающим ожирением, и всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ

250 г говядины (задняя часть), 10 г подсолнечного масла, 1 маленькая луковица, 50 г шампиньонов, 3 г муки, соль, тмин.

Очищенный лук мелко порезать, пассеровать на сковороде с маслом. Положить туда же нарезанное кубиками мясо, добавить тмин, посыпать мукой и все вместе обжарить, подлить теплой воды, посолить и тушить до готовности. Шампиньоны очистить, вымыть, порезать ломтиками и тушить в небольшом количестве воды. Когда грибы станут мягкими, выложить их (вместе с бульоном) в посуду с мясом и немного поварить.

1 порция - 1000 кдж/240 ккал.

Белки - 26 г, жиры - 13 г, углеводы - 3,5 г.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Кабачки 1 кг, мука 4 ст.ложки, репчатый лук 6 головок, подсолнечное масло 1/2 стакана, помидоры 4 шт., зелень, соль, специи.

Небольшие кабачки нарезать кружочками, толщиной 1 см. Посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и жарить со всех сторон до готовности. Лук нарезать кольцами, спассеровать до золотистого цвета. Помидоры разрезать и обжарить. При подаче кабачки посыпать луком, обложить вокруг помидорами и посыпать зеленью укропа.

1 порция - 1214 кдж/290 ккал.

Б-15 г, Ж-17 г, У-19 г.



СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

Костный бульон, 60 г говядины (передняя часть), 60 г корнеплодов, соль, зелень петрушки.

Вымытое мясо варить в костном бульоне, предварительно процеженном, когда мясо немного поварится, добавить соль, заложить в бульон овощи и варить мясо до полной готовности. Мясо и овощи вынуть, порезать и положить обратно в бульон. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

1 порция - 267 кдж/64 ккал.

ОВОЩНОЕ РАГУ

150 г моркови, 65 г горошка, 100 г спаржи, 30 г шампиньонов (консервированные), соль, молотый черный перец, измельченная зелень петрушки.

Овощи немного поварить в небольшом количестве воды и подавать на стол, посыпав зеленью петрушки. В качестве гарнира подать отварной картофель.

1 порция - 315 кдж/75 ккал.

Б-4 г, Ж-1 г, У-12 г.

целительная природа

ФАСОЛЬ ПОЛЕЗНА ВСЕМ

Те, кто не отказывается от фасолевого супчика или хорошей порции лобио, правильно делают.

Фасоль не только очень вкусна, она к тому жеставляет в наш организм белки для строительства новых тканей, витамины группы В. Вообще, все бобовые содержат медь, столь необходимую для нервных тканей, мышц и органов кроветворения. Однако не все знают, что этот замечательный продукт богат

аскорбинкой и цинком, которые способствуют поддержанию иммунитета; никотиновой кислотой, укрепляющей стенки сосудов, а также калием для активизации нормальной работы сердца и почек. Вот какой богатый продукт! Фасоль также полезно есть тем, кто отказался от мясной пищи, ведь в ней содержатся все необходимые аминокислоты, к тому же она весьма питательна. Употребляя в пищу фасоль регулярно, вы таким образом очищаете почки, так как все полезные минералы, содержащиеся в фасоли, способствуют правильному выделению жидкости и нормализуют состав мочи.





Чей рецепт лучше?

Здравствуй, «Соляночка»!

Вот купила твою газету впервые и была очень рада тому, что можно приготовить что-то новенькое, быстро и вкусно. И поделиться своими рецептами, поучаствовать в конкурсе.

Т.И.АНДРЕЙЧЕНКО,
Ленинградская обл.

Салат «Финтеза»

Одна пачка лапши «финтеза» (китайская), 6 яиц, мясо отварное (любое) - 200 г, огурец свежий - 1 шт. (можно заменить мелко нарезанной капустой), 3-4 зубчика чеснока, 2 луковицы, соль, уксус, перец душистый по вкусу.

Испечь блины из 6 яиц (яйца взбить), порезать соломкой, мясо порезать мелко, огурец соломкой, чеснок растолочь, лук пережарить в масле до золотистого цвета. «Финтезу» залить кипятком на 3-5 мин. Все компоненты смешать, добавить соль, уксус, перец по вкусу. Салат должен постоять 2-3 часа. Ну очень вкусный салат.

Штрудели

Тесто: 1 яйцо, 1 ст. воды, 1 ч.л. соли, 15 г дрожжей. Замесить мягкое тесто, раскатать в пласт и разрезать на полоски, полоски скатать в рулетики (штрудели).

Мясо любое нарезать кусочками, лук, морковь, перец - соломкой, все обжарить. Затем слоями выложить капусту квашеную, картошку, нарезанную кубиками, сверху выложить сырые штрудели, залить водой так, чтобы она закрыла картошку, и тушить на медленном огне около часа.

Пирог с крошкой

Тесто: мука - 3 ст., молоко - 1 ст., сметана - 2 ст. ложки, масло сливочное - 100 г, сахар - 80 г, дрожжи - 50 г, соль - 1/2 ч.л.

Крошка: масло сливочное - 150 г, сахар - 150 г, мука - 1,5 ст., ваниль, яйцо - 1 шт.

Приготовить тесто (опарным способом). Готовое тесто выложить на смазанный маслом лист, дать подойти. Затем смазать взбитым яйцом, посыпать крошкой и выпекать (при 180°C) 20-30 мин. Остывший пирог нарезать ромбовидными кусками. Для приготовления крошки муку смешать с сахаром и ванилью, добавить мягкое масло и руками растереть в крошку.



МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО

Здравствуйте, уважаемые сотрудники газеты «Соляночка»! Отправляю рецепты на конкурс. Надежда - наш компас земной!

Г.Я.ПОЛЯКОВА, п.Шушенское
Красноярского края.

Десерт «Наслаждение»

Итак, берете 100 г сливочного масла, растапливаете его в 1 стакане воды. Кипятите 2 минуты, постепенно всыпая 1 стакан муки.

Затем остужаете до теплоты и вбиваете туда 4 яйца.

Получившееся тесто выкладываете на стол, посыпанный мукой (или на доску). Формируете колбаску толщиной в 2 пальца. Разрезаете на палочки и ставите в духовку. Когда они поднимутся и зарумянятся, вынимайте из духовки. Остывшие палочки сбоку подрежете (внутри будет пусто) и вложите ложечкой начинку (можно сливочное масло, взбитое со сгущенкой).

Сверху посыпьте сахарной пудрой и подайте на стол для гостей.

Салат «Деликатес»

150 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, 1 луковица.

Лук порезать кольцами, опарить кипятком. Пусть стоит 15-20 минут. Затем на крупной терке натереть яблоки, а также сыр. Укладываем на блюдо: внизу лук, затем яблоки, рубленые крутые яйца, сыр.

Сверху полить майонезом.

Украсить зеленью.

Сладкие шарики

1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан мелко нарезанных фиников, 1 стакан меда, крошка печенья.

Все смешайте, из смеси вылепите шарики, обваляйте их в крошке печенья.

Приятного аппетита!

Здравствуйте, сотрудники газеты «Соляночка»!

Я решила принять участие в вашем конкурсе, посылаю рецепты блюд, которые уже много лет я готовлю для семьи, родных и друзей. Может кого-то заинтересуют.

С.С.ПАШКОВА,

г.Минусинск Красноярского края.

Селедочка под соусом

Филе сельди (без шкурки) нарежьте на маленькие кубики и уложите в селедочницу.

2 средние луковицы нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле до полупрозрачности (не румянить). Затем добавьте 200-300 г томатного соуса и, когда все закипит, выключите. Добавьте по вкусу соль и сахар, и залейте селедку. Когда все остынет, блюдо готово.

Пельменный салат

Его можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

Замесите крутое тесто, как для пельменей.

Раскатайте, нарежьте маленькими кусочками и отварите. В бульон можете добавить куриный или говяжий кубик.

Мясо мелко нарежьте (не прокручивать), обжарьте с луком. Когда будет все готово, уложите в салатник слоями: отваренные кусочки теста, жареное мясо, потом кусочки теста, мясо. Все залейте сметаной с чесноком, выжатым через чесночницу.

Котлеты из печени

500 г печени (говяжьей), 2 яйца, 2 луковицы, 150 г муки, соль, перец.

Прокручиваем в сыром виде печень, лук. Кладем в фарш 2 яйца сырых, муку, соль, перец, по вкусу можно добавить чеснок, выжатый через чесночницу. Получается фарш как на оладьи. Обжаривайте на сковороде в масле (кладите ложкой в сковороду).

Гарнир можно делать любой. Очень вкусно, попробуйте.

Приятного аппетита!

Здравствуйте, «Соляночка»!
Покупаю каждый ваш номер. Скоро великий праздник Пасха - праздник праздников. Предлагаю вам рецепты к этому празднику.

И.В.ШАБАЛКИНА, г.Волжский-6
Вологодской обл.

Пасха

Состав: 100 мл холодной кипяченой воды, 2 ст.л. желатина, 150 г сливочного масла, 1 ст. сахара, горсть измельченных орехов, 6-7 шт. мелко нарезанной кураги, 0,5 ст. вымытого и обсушенного изюма, 2 вареных желтка, 1 кг протертого творога, ванилин, натертая лимонная цедра (по вкусу), 1 ст. взбитой сметаны.

Приготовление: замочить в 100 мл холодной кипяченой воды 2 ст. л. желатина. Растереть 150 г сливочного масла с 1 ст. сахара, добавить горсть измельченных орехов, 6-7 шт. мелко нарезанной кураги, 0,5 ст. вымытого и обсушенного изюма, 2 вареных желтка, 1 кг протертого творога, ванилин, натертую лимонную цедру (по вкусу) и 1 ст. взбитой сметаны. Набухший желатин



ги, 0,5 ст. вымытого и обсушенного изюма, 2 вареных желтка, 1 кг протертого творога, ванилин, натертую лимонную цедру (по вкусу) и 1 ст. взбитой сметаны. Набухший желатин

нагреть на слабом огне до растворения, ввести в творожную массу и хорошо перемешать. Вылить творожную массу в форму, вынести в холодное место на 6 часов.

Перед подачей на стол опустить форму с пасхой на несколько секунд в горячую воду и, перевернув, выложить на блюдо.

Пасха сливочная

Состав: 5 чашек густых сливок, 5 чашек самой свежей сметаны, 2 чашки парного молока, соль, 1 сырое яйцо, сахар по вкусу.

Приготовление: 5 чашек густых сливок, 5 чашек сметаны, 2 чашки парного молока, все это смешать, поставить в теплую духовку часов на 10. За это время смесь должна створожиться, тогда вылить массу в салфетку, дать стечь сыворотке в холодном месте, потом посолить творог по вкусу, положить одно сырое яйцо, растереть хорошенько (в эмалированной миске), чтобы не было комочков. Форму обложить салфеткой, сложить в нее подготовленный творог и поставить под пресс. Сахар класть по вкусу.

Десерт «Пасхальный»

Состав: 500 г мороженого, 50 г очищенных грецких орехов, 10 г миндаля, по 50 г изюма, чернослива (без косточек) и арахиса, цедра 1/4 лимона, ванилин.

Приготовление: орехи и чернослив измельчаем, цедру лимона натираем на терке. Мороженое смешиваем с изюмом и черносливом, посыпаем ореховой массой. К столу подаем с сухим печеньем.

Пасхальный чай

Состав: 3 стакана облепихового сока, 3 стакана кипяченой воды, 1,5 стакана отвара мяты, 50 г меда.

Приготовление: облепиховый сок смешиваем с отваром мяты и водой, добавляем мед и доводим до кипения. К столу подаем горячим.

Кулич пасхальный

Состав на 10 порций: 1 кг муки, 1 ст. молока, 50 г свежих дрожжей, 1 ст. сахара, 200 г сливочного масла, 10-15 яичных желтков, 1 ст.л. растительного масла, мускатный орех, ванилин, соль.

Приготовление: дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 ст.л. сахара и 1 ст. муки. Яичные желтки растереть с 3 ст.л. сахара, добавить соль и взбить миксером. После этого, подсыпая понемногу муку, замесить тесто, добавив тертый мускатный орех и ванилин. Тесто поставить в теплое место для брожения. Когда тесто увеличится по объему в 2 раза, добавить размягченное сливочное масло, оставшийся сахар. Тесто тщательно вымесить, разложить в смазанный растительным маслом формы, заполняя их на треть. Когда тесто поднимется, выпекать в духовке при 180-200°C до готовности.

Совет. В тесто можно добавлять любой ароматизатор, который вам нравится: шафран, кардамон и др.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СОЛНЦЕ НА ТАРЕЛКЕ»!

Дорогие друзья! Газета «Соляночка» совместно с ОАО «Птицефабрика «Сеймовская» объявляет конкурс для читателей на лучший рецепт блюда из яиц.

Пришлите рецепт в редакцию вместе с анкетой, которую вас просят заполнить ОАО «Птицефабрика «Сеймовская».

1. Ваш возраст
2. Пользуетесь ли вы продукцией Сеймовской птицефабрики?
3. Почему из многообразия аналогичной продукции вы выбираете именно эту?

корж, пока он теплый. Завернуть в рулет. Когда остынет, нарезать и подать к столу холодным.

Яйца, запеченные в сметане

Нужно взять 10 яиц, 150 г сметаны, 1 ч.ложку муки, 3/4 стакана бульона, 1 большой батон.

Батон нарезать на толстые куски, удалить мякиш, не повредив корку. Полученные кольца обжарить с обеих сторон в масле.

Соус: смешать муку, масло, горячий бульон, прокипятить до густоты и добавить сметану.

Взять металлическое блюдо, глубокую форму, смазать маслом, вылить сметанный соус. В соус кладем поджаренные кольца и в каждое в середину вбиваем яйцо, сверху посолить и поперчить.

Поставить блюдо в сильно нагретую духовку. Белок должен свернуться, а желток остаться жидким. Поставить блюдо на стол и посыпать зеленью.

Быстро, красиво, вкусно.

БРУЦКАЯ М.А.,
Н.Новгород.

Яйца "Сеймовские-Деревенские"
натуральный продукт
с каротином и витамином А.



Содержание полезных веществ мг/100 г

	Яйца Сеймовские "Деревенские"	Яйца столовые
Витамин А	0,70	0,44
Витамин Е	5,4	4,4
Каротин	0,46	0,17

Витамин А - требуется молодому организму для развития, нормализует работу щитовидной железы, печени и надпочечников, снижает содержание холестерина в крови, улучшает зрение и слух, повышает эластичность кожи.

Витамин Е - снижает риск онкологического характера от облучения и табачного дыма, регулирует гормональные процессы, защищает организм от преждевременного старения.

Каротин - способствует накоплению в организме витамина А, способствует нормальному течению беременности, активизирует мышечную деятельность.

ОАО «Птицефабрика "Сеймовская"»
г.Володарск, Нижегородская область.
Тел. (8313) 64-14-35.

Лучшие рецепты мы обязательно опубликуем под вашим именем, а победители конкурса получат призы.

Яичный рулет

6 сырых яиц, 1/2 банки майонеза хорошенько взбить, т.е. смешать ложкой. Эту массу вылить на противень. Противень обильно смазать растительным маслом и поставить в горячую духовку на 2-3 мин. Обычно этого времени хватает для того, чтобы он испекся. Когда «запузырится», прилепнуть лопаточкой, вынуть из духовки. Готово!

А еще для начинки нужен крем.

Крем для яичного рулета: 1 плавильный сырок, 4 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза. Сырок натереть на крупной терке, чеснок на мелкой, все смешать с майонезом и смазать яичный

дело мастера боится

М.А.ШИГИН,
шеф-повар
кофе-бара
«Мишель»



Г.В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар
кафе
«Mon Paris»



А.В.ЩУКИН,
шеф-повар
ресторана
«У Шаховского»



КУРИЦА «ТАЛАНТИН»

Приготовьте фарш из свинины, шпика, зеленого горошка, мускатного ореха. Добавьте яйца, посолите, поперчите. Готовой массой нафаршируйте подготовленную курицу, заверните ее в марлю и отварите до готовности. Охладите и оформите майонезом, желатином, овощами.

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Язык говяжий, по 1 корню моркови и петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, 1 луковица.

Для соуса: 1,5 стакана бульона, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка сахара, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, 2 столовые ложки изюма, 1/2 стакана чернослива.

Язык зачистить, хорошо промыть, залить холодной водой и варить до готовности с корнями моркови и петрушки, перцем и луком. Сваренный язык вынуть, опустить в холодную воду, очистить от кожи и снова опустить в горячий бульон.

Приготовить кисло-сладкий соус: обжарить на сливочном масле муку, добавить сахар и бульон, в котором варился язык, влить уксус и хорошо все перемешать. Чернослив отварить, изюм размягчить в воде, положить их в соус и прокипятить 8-10 мин. Язык выложить на блюдо и полить соусом, рядом разместить гарнир из вареных картофеля и моркови, соленых огурцов.



САЛАТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»

2 ложки овсяных хлопьев залить холодной кипяченой водой (6 столовых ложек) и оставить на 1 час. Затем добавить 3 ложки холодного молока, 1 чайную ложку сахара, 1 большое яблоко, натертое на терке. Можно добавить лимонный сок.

НАЛИСТНИКИ

Налистники можно делать с творогом, мясом вареным, заправленным поджаренным луком, мясом с грибами, мясом с рисом, грибами с яйцами, повидлом.

Рецепт теста приведен в рецепте налистников с творогом.

НАЛИСТНИКИ С ТВОРОГОМ

Тесто: 6 яиц, 3 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек муки, 1/2 л молока, 100 г масла растительного, 1/2 стакана разогретого сливочного масла; начинка: 500 г творога, по 1 стакану сахара и сметаны, 2 яйца.

Яйца растереть с сахаром, добавить муку и размешать до однородной массы. Постепенно добавлять молоко, а в конце растительное масло.

Первый раз сковороду смазать салом, потом выпекать налистники, не смазывая сковороду. Печь с одной стороны.

Начинку готовить так. Творог, сахар, сметану и яйца взбить до однородной массы. На поджаренную сторону налистника положить начинку и свернуть в трубочку или конверт. Сложить в сковороду, обжарить со всех сторон.

Налистники можно запечь в духовке. Для этого нужно сложить их на противень, смазанный жиром, а сверху полить сметаной.

ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ В БЕКОНЕ

Тигровые креветки очищенные - 100 г, бекон или грудинка копченая - 30 г, соевый соус - 10 г, лимон - 10 г, чеснок - 1 зубчик, масло сливочное - 10 г.

Креветки очистить, удалить кровоток на спинке, замариновать на 10-15 мин. в соевом соусе с лимоном и чесноком. Грудинку нарезать тонкими длинными пластинками и в них завернуть маринованные креветки, сколоть зубочисткой. Обжарить с двух сторон на оливковом масле до румяной корочки. Употреблять в пищу с соусом.

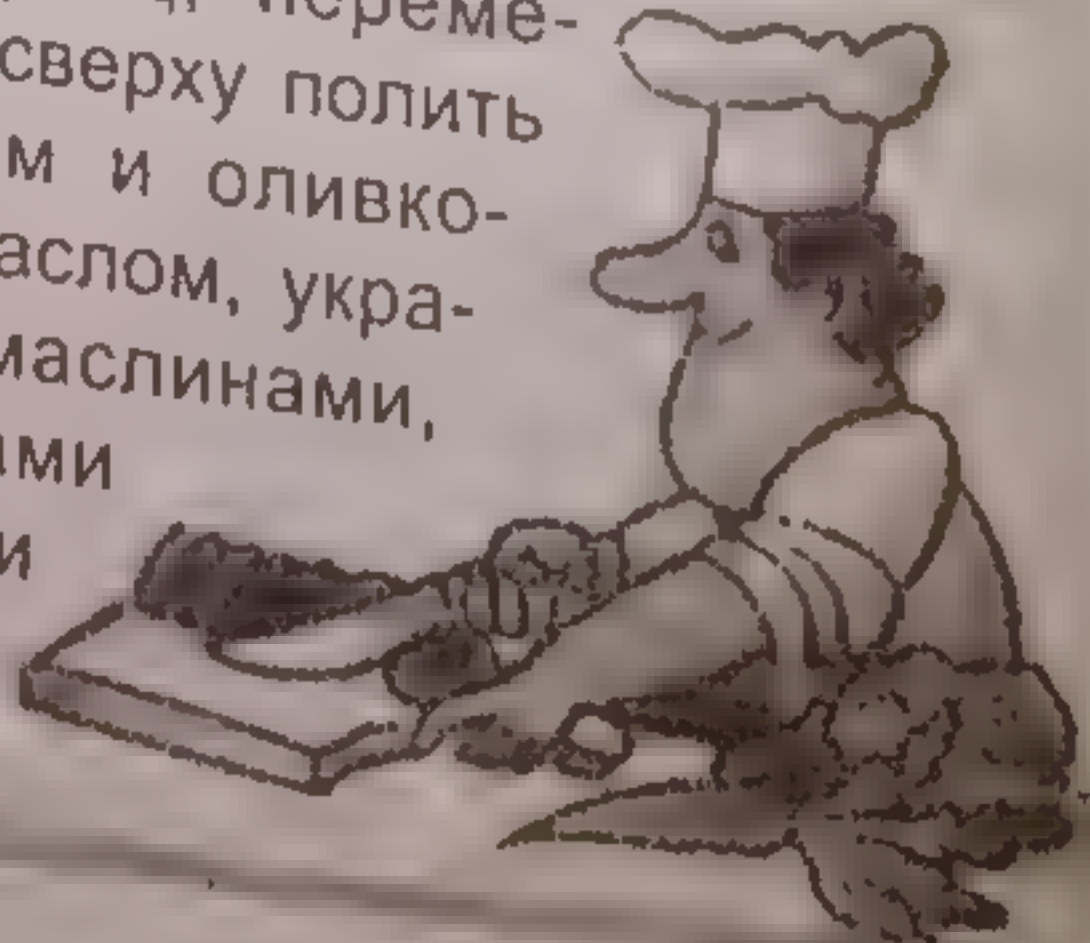
Соус: маслины без косточек - 20 г, сок маслин - 10 г, лимонный сок - 5 г, апельсиновый сок - 10 г, масло сливочное - 20 г, все продукты измельчить в блендере.

Соус можно подавать как горячим, так и холодным.

САЛАТ «СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ»

Тунец (консерв.) - 1 банка (185 г), листья салата - 80-100 г, огурец свежий - 50 г, помидоры - 100 г, репчатый лук или зеленый - 20 г, маслины - 20 г, яйцо - 1 шт., анчоусы - 30 г, масло оливковое - 30 г, уксус винный, лучше бальзамический - 20 г, соль, перец молотый.

Салат нарезать крупно, огурцы и помидоры полукольцами, добавить в них консервированный тунец, перемешать, сверху полить уксусом и оливковым маслом, украсить маслинами, кольцами лука и анчоусами.



бестселлеры

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДУХА

Из книги П.Вайля и А.Гениса
«Русская кухня в изгнании»

Сравнение кулинарии с жизнью напрашивается само собой. И в той и в другой сфере справедлив афоризм: человек ест, чтобы жить, но не живет, чтобы есть. Он живет, чтобы есть вкусно.

Если сопоставить обыденную жизнь с остывшими макаронами, то легко убедиться, что тому и другому смысл придает острота - внезапная любовь, томатная паста, рискованные приключения, красный перец, лотерея, чеснок.

Однако кулинария сложнее жизни: список пряностей куда длиннее, чем набор необычных происшествий, выпадающих на долю заурядного человека. К тому же, кулинария гуманнее. От пряностей еще никто не умирал, чего не скажешь о приключениях.

Народы, любящие пряности, ведут яркую жизнь - спекулируют гвоздиками, угоняют самолеты, увлекаются кровной местью. Нации, предпочитающие пресную пищу, обречены на апатию и вымирание. Взять хотя бы латышей или самоедов.

Эмигрантам соответствует пряная гамма и горячая кровь. Чтобы в этом убедиться, достаточно посетить Брайтон Бич с его мафией и кавказскими ресторанами. И все же: как часто мы встречаемся с нравственной глухотой и кулинарной безграмотностью. Сколько еще людей, не способных отличить любовь от дружбы, а майоран от тмина.

Даже с классическим суповым набором пряностей обращаются небрежно. А ведь надо всего-то поджать ложкой десяток горошин черного перца и одну душистого, поломать 2-3 листика лавра, очистить 2-3 зубчика чеснока и

бросить все это в готовый суп за 5 минут до конца варки (не раньше!). Азбучные истины.

Еще преступнее невежество эмигрантов по отношению к новой жизни. Что знает средний эмигрант о кардамоне, бадьяне, тимьяне? О кремлевских старцах и моргеде - все, а об анисе и чабре - ничего. Обидно.

Искусство использования пряностей сродни живописи. Есть базисные соответствия - небо голубое, трава зеленая, люди розовые. Или: розмарин идет к баранине, шафран к рыбным блюдам, ореган к курице, паприка к телятине. Но ни художник, ни повар не уйдет далеко, если будут пользоваться только трафаретными сочетаниями. Тут, как нигде, нужна самостоятельность, творческая смелость, вдохновение. Разве поможет советом Ван Гога?

Даже новичок должен дерзнуть. Пряности способны сделать нарядным и праздничным, как детский рисунок или картина Пирсма-ни.

Возьмем банальный как будильник омлет. Выльем

три яйца, четверть стакана сливок, ложку газированной воды, добавим соль, свежемолотый черный перец (другим пользоваться вообще нельзя), всыпем столовую ложку сухого базилика и венчиком взобьем все это до образования пены. Потом надо поджарить в масле ломтики помидоров, залить их смесью и жарить омлет под крышкой минут пять. Потом сложить его на сковороду пополам и сразу подавать. Снаружи он будет поджаристым, внутри полужидким, что правильно. Тарелка с таким красно-желто-зеленым омлетом выглядит, как летний луг с одуванчиками и маками.

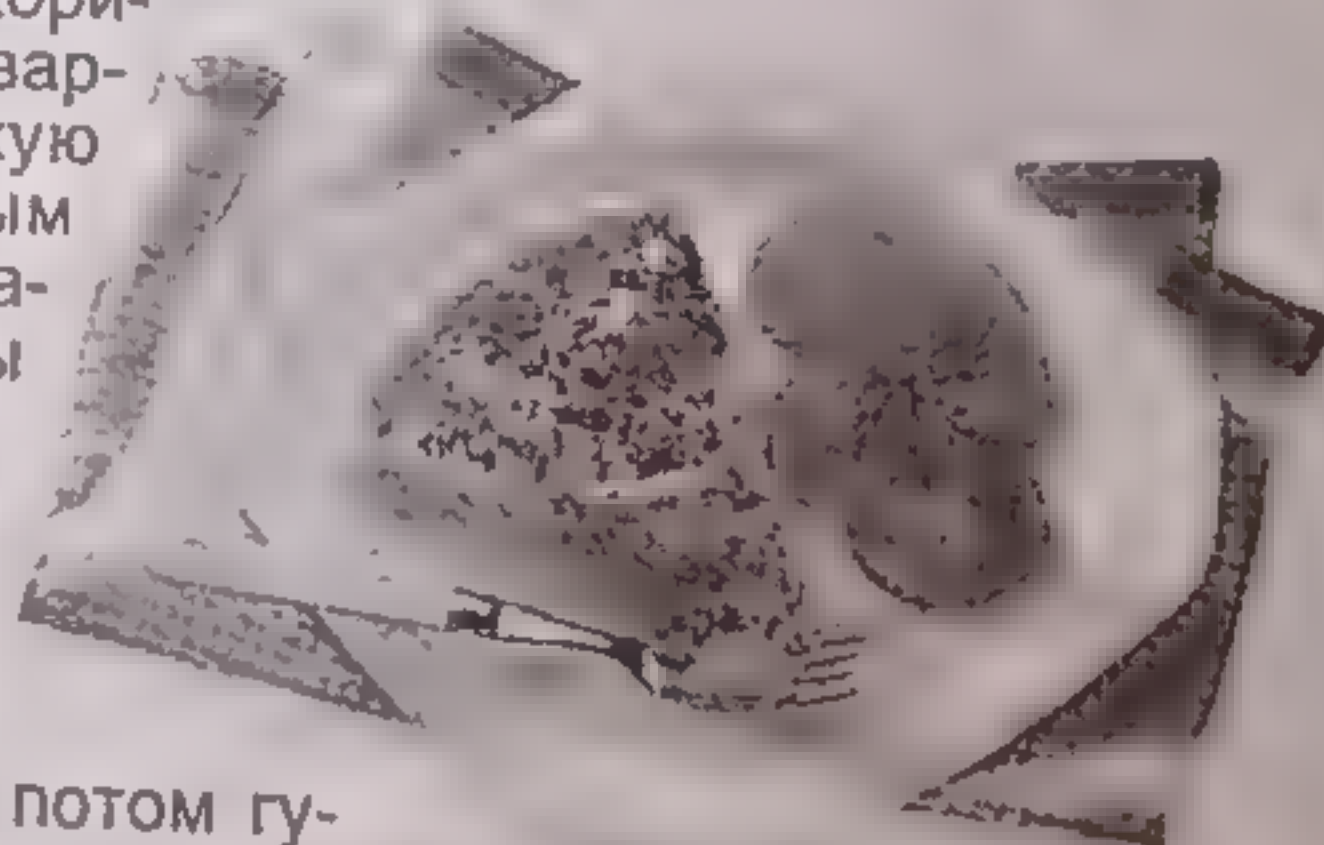
Пряности должны быть всегда во всем. Добавьте к гренкам сухой петрушки. Запеките яблоки с корицей. Посыпьте отварную брюссельскую капусту мускатным орехом. И не подавайте любые дары моря без хотя бы элементарного соуса. Потомить в расплавленном масле мелко нарезанный чеснок, потом гу-

сто засыпать сушеным эстрагоном. Залить этим соусом отварную рыбу, креветки или скаллопы - и все. Но за это блюдо не стесняются брать большие деньги французские рестораны.

Для экспериментов с пряностями прекрасно подходит тушение больших кусков мяса. Их трудно испортить.

Возьмем говяжью вырезку фунта на 3-4. Обрежем все лишнее и добавим все необходимое. Как-то: чеснок, лавровый лист, гвоздику (не больше 2-3 тычинок), душистый и черный перец. Потом натрем весь кусок смесью из майорана, тмина и имбиря. Еще неплохо обмазать мясо любой нерусской горчицей. Завернуть в фольгу и поставить в духовку часа на два. Солить мясо лучше уже на столе.

Кстати, если вам захочется добавить что-нибудь еще из пряностей, не стесняйтесь. Вкус создается десятком ингредиентов, и только сам повар знает, что положил. Жить с пряностями интереснее, чем без них. А так ли много в мире вещей, про которые можно сказать подобное?



чего изволите-с?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ

Рыба вяленая

Требуется: 1 нежирная рыба (лещ), 2 ст.л. соли, 4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 1 ч.л. уксуса, 1 л воды, 30 г топленого масла.

Способ приготовления. Рыбу очистите от чешуи и погрузите в маринад, приготовленный из воды с уксусом, солью, перцем, лавровым листом. Через 4-5 часов повесьте ее на солнце на сутки. Затем положите на смазанный маслом противень и поставьте в нежаркую духовку на 20-30 минут. После этого можете подавать к столу.

Печень
по-петербургски

Требуется: 800 г говяжьей печени, 100 г панировочных сухарей, 80 г топленого сала, 750 г овощного или грибного фарша, 100 г спассерованного лука, соль, специи.

Способ приготовления. Слегка отбейте печень, натрите солью и специями, смажьте салом, обваляйте в сухарях, выложите на нее фарш и закатайте рулетом, закрепив шпагатами. Уложите на сковороду с растопленным салом и пожарьте в духовке, затем добавьте спассерованный лук, воду и тушите под закрытой крышкой до готовности.



ПРАВИЛЬНЫЙ
ШАШЛЫКот Александра
Абдулова

ДРУЗЬЯ НА РАДОСТЬ

О хлебосольном характере Александра Абдулова в актерских кругах ходят легенды. Если к нему на огонек (даже без приглашения) заехали друзья, то уже через полчаса стол будет ломиться от яств. А тамада во время застолья может быть только один - сам Александр Гаврилович.

Я люблю простую пищу. Заморскую - терпеть не могу. Никогда не пойду в японский или китайский ресторан. Я даже обыкновенные оливки в банке не пробовал. Противно. Они мне напоминают недозрелые сливы. Лучшее лакомство для меня - сосиски с горчицей и черным хлебешком, картошка, мясо, килька из банки, макароны по-флотски, яйца. Из алкогольных напитков предпочитаю водку. А когда у меня на даче собирается большая компания, я готовлю фирменный шашлык с аджапсандалом (запеченные овощи). Считаю, что без аджапсандала и шашлык не шашлык. Моя формула такова: шашлык - это мясо плюс овощи.

Нам понадобится:

мясо (свинина или баранина) из расчета 3 кг на 6-8 человек, баклажаны, помидоры, болгарский перец, кабачки, 3 лимона, специи для шашлыка (типа хмели-сунели), соль, перец.

Сырые овощи - баклажаны, помидоры, кабачки, болгарский перец насаживаем на шампур и жарим над углями до появления черной корочки.

Счищаем с запеченных овощей кожуру. Мякоть мелко режем и перемешиваем.

Мясо для шашлыка нарезаем крупными кусками. Добавляем репчатый лук. Солим, перчим, посыпаем приправой, замачиваем в лимонном соке и оставляем на час.

Насаживаем мясо на шампуры и жарим над углями до аппетитной коричневой корочки.

Есть надо все вместе - соленый шашлык и несоленый аджапсандал.

© По материалам газеты «Телесемь».

VIP-новости

СКРОМНО, СО ВКУСОМ

В семье экс-президента России Бориса Ельцина - очередная свадьба. Двухлетняя внучка Маша (дочка старшей дочери Бориса Ельцина Елены и гендиректора ОАО «Аэрофлот - Российские авиалинии» Валерия Окулова) вышла замуж.

Свадьбы в русском понимании этого слова не было. Молодые ограничились «скромной» вечеринкой во французском ресторане «Сан-Мишель» в самом центре Москвы, на Тверской.



Для любопытных приводим выдержку из меню ресторана «Сан-Мишель».

САЛАТЫ:

«Де ля Крие» (лангустины с луком-пореем) - \$29.

«Буржуаз» (фуа гра с черным трюфелем) - \$24. Лягушачьи лапки под соусом «Песто» - \$21.

«Граф Орлов» (тунец в чае, приготовленный на гриле) - \$16.

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЯ
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

Спинка зайца «А-ля руаяль» - \$37.

Филе оленя с грушей, маринованной в красном вине, - \$35.

Нуазет из косули с брусникой и пюре из сладкого картофеля - \$32.

Любим же мы, русские, погулять...

КУРИЦА
НА СОЛИ

Я терпеть не могу готовить. Но мне просто некуда деваться. Мои домашние очень любят поесть, а невкусную пищу они есть не будут. У меня две подружки - ненормальные кулинарки. Вот благодаря им я и научилась готовить вкусно, просто и быстро. Больше того, внимательно читая мои книжки, вы найдете в них много таких кулинарных премудростей. Так, никому не известную стряпуху Евлампии (Лампу) Романовну в тайну приготовления курицы посвятила знакомая, проходившая по делу «Манижор для покойника», которое послужило основой для фильма «Евлампия Романовна». Что может быть проще?



Высыпаем пачку мелкой соли на противень. Кладем на нее бройлерную курицу. Зажигаем духовку и идем на диван с книжкой. Почувствуете минимум через 40 мин. запах горелой курицы, значит, готово.

С любовью Дарья Донцова, писательница (детективы).

© «Трибуна».

«Соляночка», №8(33), апрель 2003 г.
Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-75-86
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14; e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**

Рекламное агентство:
тел.: (8312)34-88-22, 34-91-15,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,
75-97-53, 75-97-54; e-mail: dostavka@idnp.ru
Материалы, помеченные знаком *
размещены на правах рекламы.

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 31.03.2003 г. в 17 00
(по графику - в 17 00)
Тираж 184987 Заказ № 1799
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

СОЛЯНОУШКА

«Вкусная» газета
для любителей готовить

сегодня
в меню:

Из первых
грибов

Стр. 5

Компоты на зиму

Стр. 8

Приготовим еще

Стр. 10

Горчицу
на рассол

Стр. 12-13

Плов от Евгении
Петросяна

Стр. 16

Разносолы - радость жизни

Стр. 2,3

рецепт
на 1-ю полосу

Соление помидоров
с горчицей

В стеклянные трехлитровые банки положить помидоры, укроп, ошпаренный кипятком, черный перец, чеснок, хрен. Залить холодным рассолом, закрыть крышкой или завязать пленкой.

Рассол: на 10 л воды 11 ст. ложек соли (без горки), 11 ложек сахарного песка, 100 г сухой горчицы, лавровый лист. Вскипятить и охладить. Сухую горчицу можно насыпать, не кипятя, поверх рассола (2 ст. ложки на трехлитровую банку). Благодаря сухой горчице в банках не образуется плесень, даже если соленья будут храниться при комнатной температуре, подальше от отопительных приборов.

Внимание! Уже в продаже
«Грибная кухня» -
спецвыпуск газеты «Соляноушка».

Все или почти все о грибах

В номере:

- Салаты и холодные блюда из грибов
- Первые и вторые блюда
- Соусы и изделия из теста
- Соление, маринование, сушка грибов
- Рецепты приготовления грибов от известных всей стране людей



- Сроки сбора грибов, основные группы съедобных, условно съедобных и ядовитых грибов

- Первая помощь при отравлениях
- И многое, многое другое.

«Грибная кухня» - это то, что надо!

(Начало в № 13.)

**МАЛОСОЛЬНЫЕ
БЫСТРОГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Для засолки 3 кг огурцов на 2,5 л воды - 280 г соли (рассол должен быть крепким).

Если хотите иметь малосольные огурцы на следующий день, нужно залить их кипящим рассолом. А для того чтобы они остались крепкими, на дно банки и сверху можно положить 2-3 горсти дубовых листьев. К засолке огурцы нужно подготовить следующим образом: на носике и у плодоножки обрезать кожицу, посередине огурец можно проткнуть ножом.

**МАЛОСОЛЬНЫЕ С СОКОМ
КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ**

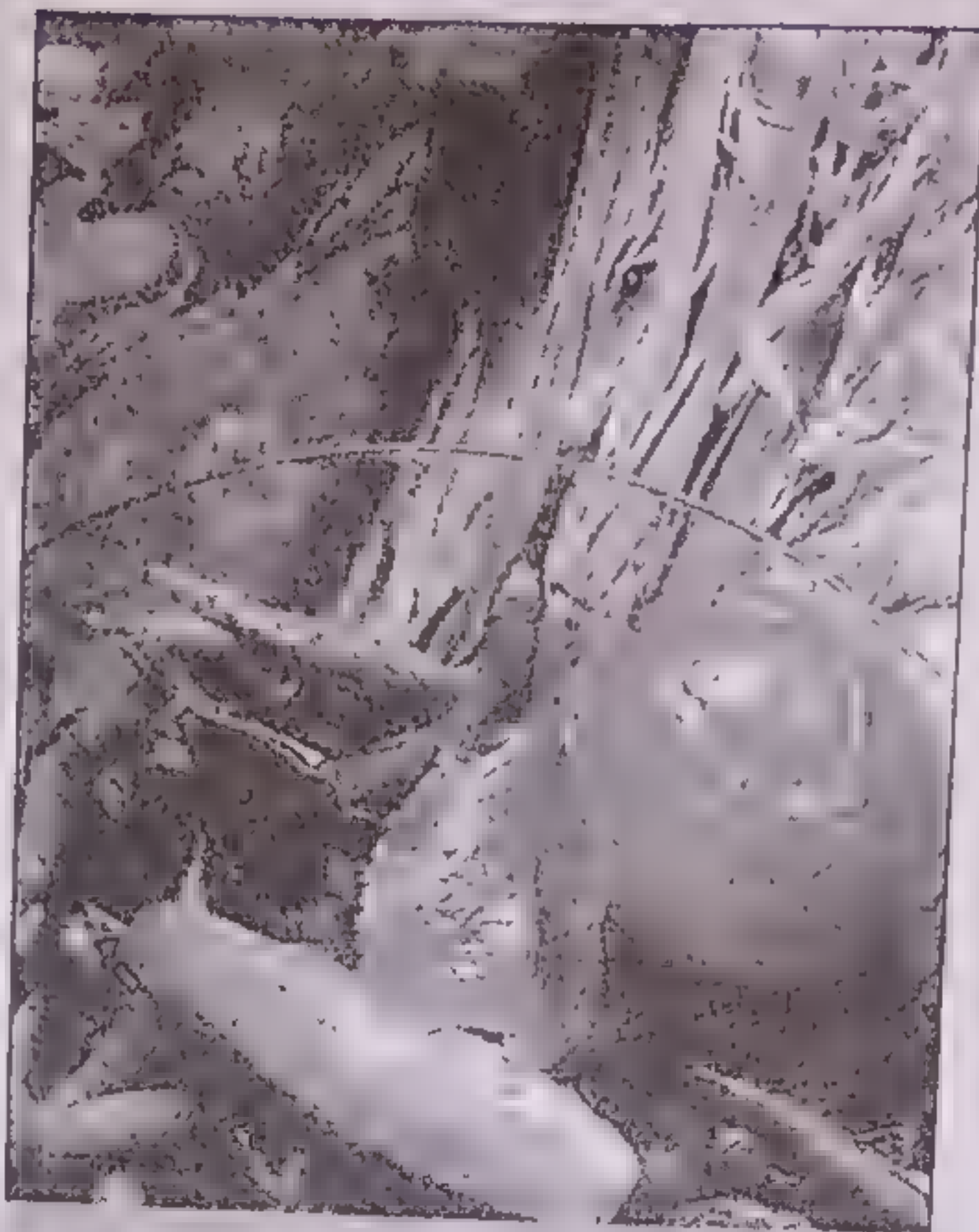
Для заливки - 1 л воды, 50 г соли; на литровую банку - 1/2 стакана сока красной смородины (или 3-4 г лимонной кислоты).

Подобрать огурцы одинаковые по размеру, обрезать концы с обеих сторон и залить холодной водой на сутки, чтобы из них вышла горечь. Затем протереть огурцы чистой тряпкой и сложить в банки, переложив специями: укропом, петрушкой, чесноком, черносмородиновым листом и пр. Приготовить раствор соли, прокипятить его несколько минут, процедить и залить огурцы, добавив в банку сок красной смородины (можно вместо сока добавить лимонную кислоту). Затем пастеризовать при температуре 75-80°C литровые банки 10-12 минут, двухлитровые - 20, трехлитровые - 30 минут. Банки закатать и перевернуть вверх дном.

оригинально**ОГУРЦЫ В ТЫКВЕ**

Каких только рецептов консервирования не придумывает мозг современного российского огородника! Чтобы зимой побаловать себя, любимого, не заглядывая в магазины, шокирующие своей ценой даже на простейшие овощные консервы. Вот и волгоградские огородники предлагают огурцы в тыкве.

Тыквы небольшого размера вымыть, срезать верхушечную часть со стороны плодоножки и выбрать из них семена. Огурцы и зелень промыть. Плотно уложить в выдолбленные тыквы огурцы вперемешку с пряной зеленью, залить рассолом, накрыть тыквы срезанными верхушечными частями и закрепить их с помощью

разносолы - радость жизни**СОЛИМ
ОГУРЧИКИ...****ОГУРЦЫ ХРУСТЯЩИЕ**

Для рассола - 1 л воды, 2,5 столовые ложки соли.

Подобрать небольшие огурцы одинакового размера. Положить в банку приправу: чеснок, хрен, перец горошком, листья черной смородины, лавровый лист. Затем положить огурцы плотным слоем. Залить банку холодным рассолом и оставить на 4-5 суток. Затем рассол вылить из банок, огурцы промыть два-три раза водой из-под крана, но так, чтобы приправа не выпала из банки. Промытые огурцы залить до верха холодной водой, банки закатать. Хранить в любом месте.

деревянных шпилек или суровой нитки.

Уложить в кадушку заполненные и закрытые тыквы - верхушечной частью вверх, заполняя пустоты между ними огурцами и пряностями. Растворить в воде соль и залить рассолом уложенные в кадушку огурцы и тыквы. Накрыть сверху чистой тканью, положить деревянный кружок и гнет. Рассола должно быть столько, чтобы им был накрыт деревянный кружок. Вес гнета должен составлять десятую часть веса огурцов. Кадушку установить в холодном месте, где она должна храниться после заквашивания огурцов.

Для приготовления необходимо: 10 кг огурцов, эстрагон (зелень) - 100 г, укроп (зелень) - 100 г, листья черной смородины - 100 г, вода - 5 л, соль - 400 г.

ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ

Для заливки - 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара; на трехлитровую банку - 10 листьев лимонника.

Приготовить молодые, плотные, одинакового размера огурцы. Яблоки нарезать дольками и удалить сердцевину. Огурцы с яблоками обдать крутым кипятком и плотно уложить в трехлитровую банку, добавив листья лимонника. Приготовить заливку и кипящим раствором залить банку, дать постоять 3-5 минут. После этого раствор слить, снова дать закипеть и еще раз залить банку. Повторить два раза. После третьей заливки банки герметически закупорить и остудить.

**ОГУРЦЫ
С ЕЛОВЫМ АРОМАТОМ**

На трехлитровую банку - 3 веточки сосны; для заливки - 1 л яблочного сока, 50 г соли.

Огурцы вымыть, пробланшировать несколько секунд в кипящей воде. Затем уложить в трехлитровую банку вместе с веточками сосны. Веточки сосны брать длиной 7-10 см (самые нежные кончики). Для заливки в яблочный сок добавить соль и вскипятить. Залить банку кипящим раствором на несколько минут, раствор слить, снова довести до кипения. После третьей заливки банку закатать.

**ОГУРЦЫ
В КЛЮКВЕННОМ СОКЕ**

Огурцы - 2 кг, клюквенный сок - 300 г, вода - 1 л, монарда (листья) - 5 шт., эстрагон (веточки) - 3 шт., вишня (веточки) - 3 шт., сахарный песок - 150 г, соль - 50 г.

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой и уложить в банку вместе с пряностями, распределяя равномерно по всему объему. Клюкву промыть холодной водой, залить 1 л крутого кипятка, проварить 5 минут, протереть через сито, смешать с отваром, добавить соль и сахарный песок, довести до кипения и провести трехкратную заливку огурцов и банку закатать.

**ОГУРЦЫ
В ЩАВЕЛЕВОМ ОТВАРЕ**

Огурцы - 2 кг, щавель - 300 г, вода - 1 л, укроп (зонтики) - 5 шт., сахарный песок - 100 г, соль - 50 г.

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой и уложить в банку вместе с укропом. Щавель промыть, залить крутым кипятком и прокипятить. Процедить отвар через сито и протереть щавель, добавить соль и сахарный песок, кипящей смесью провести трехкратную заливку огурцов и закатать банку.

ТОМАТЫ С БАЗИЛИКОМ

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в стерильную банку, перекладывая их веточками свежего базилика. Залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль - 50 г, мед или сахарный песок - 100 г, яблочный уксус - 50 г), пропастеризовать, закатать крышками. Если у вас есть ароматизированный уксус на базилике, воспользуйтесь им.

ТОМАТЫ С ВИШНЕВЫМ АРОМАТОМ

Томаты - 2 кг, вишня (веточки с листьями) - 5 шт., вода - 1 л, сахарный песок - 100 г, соль - 50 г, лимонная кислота - 3 г.

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с вишневыми веточками (длинной примерно 10 см). Чтобы консервы имели более привлекательный вид, веточки надо уложить вертикально по стенке банки, прижимая их плодами.

Сахарный песок, лимонную кислоту и соль растворить в воде и кипящим раствором залить томаты. Поставить на пастеризацию. Банку закатать.

ТОМАТЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в баночки, перекладывая репчатым луком и сельдереем. Если лук мелкий, его следует очистить и использовать целиком, если же он крупный - красиво нарезать. Все залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль - 50 г, сахарный песок - 100 г, уксус фруктовый - 50 г), пропастеризовать. Банку закатать.

ТОМАТЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

Томаты - 2 кг, виноград (листья) - 200 г, вода - 1 л, сахарный песок - 100 г, соль - 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку, переслаивая их виноградными листьями. Развести в воде сахарный песок и соль, прове-

разносолы - радость жизни



И ПОМИДОРЧИКИ

Вся рецептура рассчитана на 1 л воды, но хозяйке надо знать, что для трехлитровой банки необходимо 1,3-1,5 л, для литровой - 0,7-0,8 л, для пол-литровой - 0,3 л раствора. Его следует готовить немного больше, чем надо, так как в процессе пастеризации часть жидкости теряется.

сти трехкратную заливку кипящим раствором. После третьей заливки банку закатать.

ТОМАТЫ В СОКЕ КРЫЖОВНИКА С ХРЕНОМ

Томаты - 2 кг, сок крыжовника - 300 г, хрен (коренья) - 100 г, вода - 1 л, сахарный песок - 100 г, соль - 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки. Хрен хорошо вымыть, поскоблив ножом, нарезать кружками. Растворить в воде сахарный песок и соль, добавить сок крыжовника, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку, после чего банку закатать.

Для получения сока из крыжовника надо залить его кипящей водой, довести до кипения и протереть ягоды сквозь сито.

ТОМАТЫ В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Томаты - 2 кг, сок красной смородины - 300 г, гвоздика - 2 шт., перец черный (горошек) - 5 шт., вода - 1 л, сахарный песок - 200 г, соль - 50 г.

Томаты вымыть, наколоть вилкой, уложить в банку, добавить гвоздику и черный перец. Растворить в воде соль и сахарный песок, влить сок красной смородины, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку или пропастеризовать. Банку закатать.

ТОМАТЫ, МАРИНОВАННЫЕ С КРЫЖОВНИКОМ

Томаты и крыжовник вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в банки. Залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль - 50 г, сахарный песок - 100 г, уксус можно не добавлять), пропастеризовать. Банку закатать.

ТОМАТЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ В МАРИНАДЕ

Томаты - 2 кг, лук репчатый - 200 г.

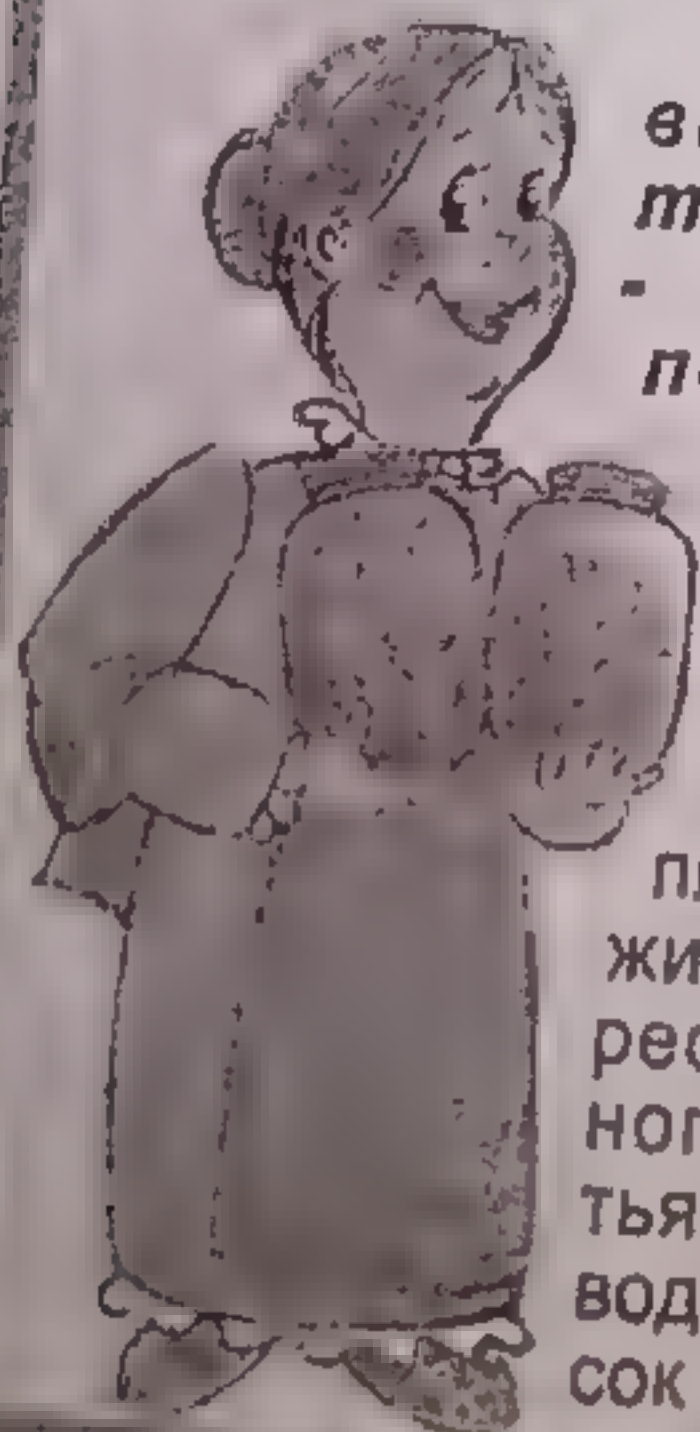
Лук репчатый очистить, нарезать кольцами. Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в стерильные банки, пересыпая кольцами лука. Подготовленные овощи залить кипящим маринадом (на 1 л воды: соль - 50 г, мед - 100 г, фруктовый ароматизированный уксус - 50 г), накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать.

ТОМАТЫ В СОКЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Томаты - 2 кг, сок черной смородины - 300 г, черная смородина (веточки с листьями) - 2-3 шт., вода - 1 л, сахарный песок - 100 г, соль - 30 г.

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с веточками черной смородины (их длина должна соответствовать высоте банки). Растворить в воде сахарный песок и соль, добавить сок черной смородины (вместо сока можно положить ягоды черной смородины), нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку томатов или пропастеризовать. Банку закатать.

(Продолжение следует).



Маленькие хитрости

КАК ХРАНИТЬ СУПЫ

■ Охладите оставшийся суп. Залейте его в плотно закрывающуюся емкость и храните в холодильнике не больше трех дней. При охлаждении суп может загустеть, поэтому при разогревании добавьте бульона, воды, сливок или молока.

■ Большинство супов хорошо замораживаются. Их можно хранить в морозилке 3 месяца. Перелейте суп в большую плоскую посудину, наполняя ее не доверху, ибо при замораживании жидкость расширяется.

■ Перед замораживанием не добавляйте в суп сливки, йогурт или яйца, так как они свернутся при разогревании.

■ Лучше всего перед разогреванием дать супу оттаять в холодильнике. После замораживания некоторые ароматы могут улетучиться, поэтому разогретый суп нужно непременно попробовать и, если потребуется, добавить приправ.

5 стаканов хлебного кваса, 250 г отварного мяса (или вареной колбасы, сосисок, сарделек), 2 свежих огурца, 1 пучок редиски, 2 вареные картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г зеленого лука; укроп, сметана, горчица, соль и сахар по вкусу.

Мясо или колбасу, сосиски, сардельки, а также огурцы и отварной картофель нарезать кубиками, а редиску - тонкими ломтиками. Укроп и лук мелко накрошить, лук слегка перетереть с солью. Яйца порубить, оставив по 1/2-1/4 яйца для каждой порции. Все продукты перемешать, посолить по вкусу, разложить в тарелки, залить квасом и добавить по столовой ложке сметаны.

Можно приготовить несколько иначе. Белки яиц мелко покрошить, а желтки растереть с частью сметаны, сахаром, горчицей и развести квасом. Этой смесью залить все подготовленные и разложенные в тарелки продукты.

Важный денек

ОКРОШКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ



Золотые рецепты



БОРЩ С РЕВЕНЕМ

1/4 вилка (300 г) белокочанной капусты, 2-3 картофелины, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 1 столовая ложка фасоли, 1/2 стакана сока ревеня, 1 небольшая свекла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томат-пюре, пучок зеленого лука, укроп.

В кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12-15 мин после закипания добавить фасоль, мелко нарезанный перец и борщевую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы, поджаренных, а затем тушенных с томатом-пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12-15 мин, добавить перец, лавровый лист, соль. Подать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА

300 г листьев лопуха, 1-2 головки репчатого лука, 1-2 столовые ложки риса, 1,5 л воды, 2-3 картофелины, 1-2 столовые ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 10-15 мин до подачи на стол.

из первых грибов

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

На 500 г грибов - 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут.

После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20-25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ ИЛИ БЕЛЫХ ГРИБОВ

На 600 г свежих шампиньонов или белых грибов - 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 4 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и лука.

Для заправки - 2 яичных желтка и 1 стакан сливок или молока.

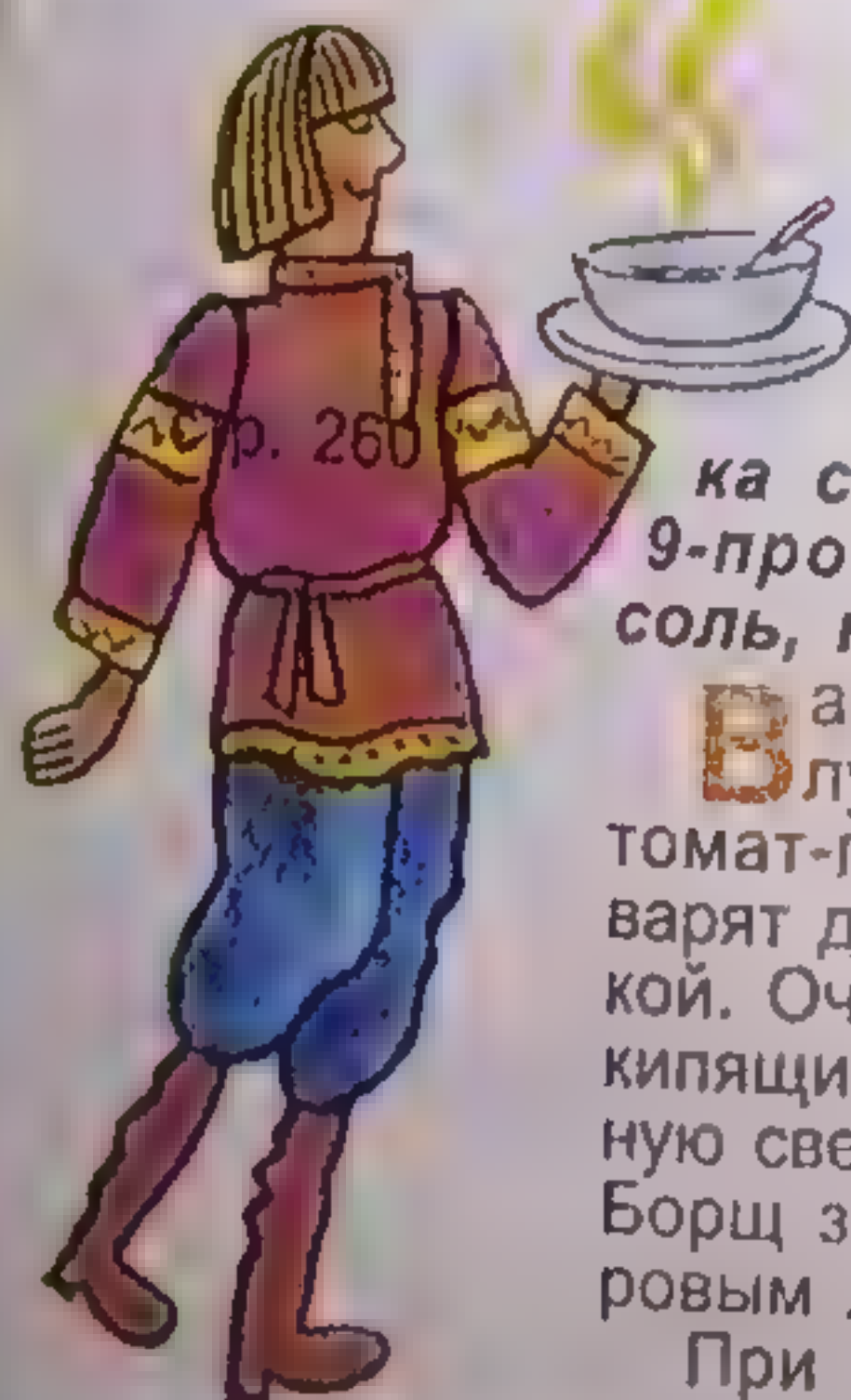
Свежие грибы очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль на 2 части морковь, целую луковицу, накрыть крышкой и тушить 40-45 минут, потом прибавить стакан воды и прокипятить.

В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и стаканом овощного отвара или воды, вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами (удалив морковь и луковицу) и варить 15-20 минут. После варки по вкусу положить соль, заправить суп маслом и яичными желтками, смешанными со сливками или молоком. Отдельно подать гренки.



СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

Лисички (500 г) вымыть, нарезать 100 г шпината, истолочь и тушить в нем мелко нарезанный лук в течение 10 минут, чтобы он стал полумягким. Затем соединить грибы с луком и тушить еще 45 минут. После этого грибы залить 3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. Чайную ложку муки развести со сметаной и заправить грибы. При желании посыпать перцем по вкусу.



БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

На 400 г говядины - 80 г сосисок, 350 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 30 г петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана томат-пюре, 30 г свиного сала, 1/2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки 9-процентного уксуса, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Варят бульон из мяса и костей. Морковь, петрушку и лук нарезают и пассеруют на жире, затем добавляют томат-пюре и пассеруют еще 10 мин. Промытую свеклу варят до готовности в кожуре, очищают и нарезают соломкой. Очищенный картофель нарезают дольками, кладут в кипящий бульон и варят 3-5 мин. Потом добавляют вареную свеклу, пассерованные коренья и лук и варят 7-10 мин. Борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, перцем, лавровым листом и дают прокипеть.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок мяса; нарезанную сосиску и сметану.

СУП ИЗ ОГУРЦОВ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

Вскипятите полтора литра воды, добавьте соль, перец, порезанный сыр. Растворится он - добавьте молоко, снова вскипятите.

Полученной смесью залейте нарезанные соломкой огурцы и репчатый лук. Добавьте зелень.



из первых грибов

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

500 г белых грибов, подберезовиков, рыжиков, 1 кг капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, по 2 ст.л. масла, томата-пюре, 1 ч.л. сахара, перец, лавровый лист, уксус, соль, лимон, маслины.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 часа. За 15-20 минут до окончания тушения добавить томат-пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус.

Грибы очистить, промыть и положить на 10-15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и затем смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец. Половину тушеной капусты уложить слоем на смазанную жиром сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпать капусту сухарями и, сбрызнув маслом, запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол в каждую порцию положить ломтик лимона и маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксус. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

ЖАРКОЕ ИЗ ГРИБОВ

500 г грибов, 150 г масла, 4 ст.л. муки, 1 луковица, зелень петрушки, гвоздика, соль, перец, сахар, лимонный сок.

Грибы положить в расплавленное масло, заправить по вкусу солью, перцем, сахаром, лимонным соком. Дать 5 минут покипеть, всыпать стружкой муку, добавить 1/2 стакана грибного отвара, щепотку рубленой петрушки и луковицу, густо нашпигованную гвоздикой. Затем продолжить жарить на медленном огне еще полчаса. В конце жаренья луковицу вынуть, а жаркое сбрызнуть лимонным соком.

**КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ**

500 г белых грибов, подосиновиков, 1 кг картофеля, по 2 ст.л. сливочного и растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 1 ст.л. сухарей, 2-3 луковицы, соль, перец, зелень.

Сварить картофель в мундире, очистить, нарезать кружочками и поджарить до золотистого цвета. Сковороду смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. Шляпки белых грибов или подосиновиков вымыть, поджарить на сковороде с двух сторон, а ножки спассеровать с нашинкованным репчатым луком, зеленью петрушки и укропа. 4-5 жареных картофелин уложить на сковороду рядами, чередуя их со шляпками грибов. Остальной картофель смешать с пассерованными овощами и ножками грибов, уложить на сковороду, залить сметаной и яйцами и запечь в духовке.



сытно, вкусно

ШНИЦЕЛИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

На 4 порции: 8 тонких свиных шницелей (по 100 г), 1-2 стол. ложки горчицы, 1 зубчик чеснока, пучок смешанной зелени, 2 стол. ложки панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, 2 стол. ложки топленого масла, 750 г картофеля, 250 г помидоров, немного веточек зелени для украшения.

Шницели размять ножом. Чеснок очистить. Зелень вымыть. То и другое порубить и перемешать с горчицей, сухарями, солью и перцем.

Выложить массу на шницели, сложить их пополам и скрепить зубочисткой. Разогреть 1 стол. ложку масла и обжарить в нем шницели.

Кубики картофеля 5 мин проварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Помидоры разрезать пополам и нарезать кусочками.

Обжарить картофель в масле до золотистой корочки. Добавить помидоры, быстро обвалить в масле, посолить и поперчить. Подать блюдо к столу.



просто, со вкусом

КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

На шесть персон: 24 мелкие картофелины, пучок зеленого лучка с головками, пучок сельдерея, пучок эстрагона, пучок петрушки, 400 г сметаны, 25 г сливочного масла, соль, перец.

Измелчите головки лука и потушите 5 минут в масле. Всю зелень, включая оставшиеся зеленые перышки лука, разделите на две части. Первую половину зелени на минуту погрузите в подсоленный кипяток и сразу же переложите в холодную воду. Затем выньте шумовкой, обсушите. Миксером сделайте из нее пюре. Вскипятите сметану, смешайте с пюре из зелени, посолите, поперчите. Это будет соус. Добавьте ее к тушеному луку, посолите, поперчите и перемешайте. Срежьте «шапочки» с картофелин, выньте ложкой часть мякоти, заполните картофелины луковой смесью и закройте «шапочками». Подавай-



те по четыре картофелины на порцию, полив горячим соусом из зелени.

Кстати: чтобы получилось более сытное блюдо, подавайте картофель с ветчиной или рыбой и листьями зеленого салата.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: на 500 г картофеля - 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложку муки и 2 стакана мясного бульона.

Приготовление: для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона - морковь, репа, брюква, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук и картофель. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми

головками. Морковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3-4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15-20 минут. При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

с миру по ложке

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

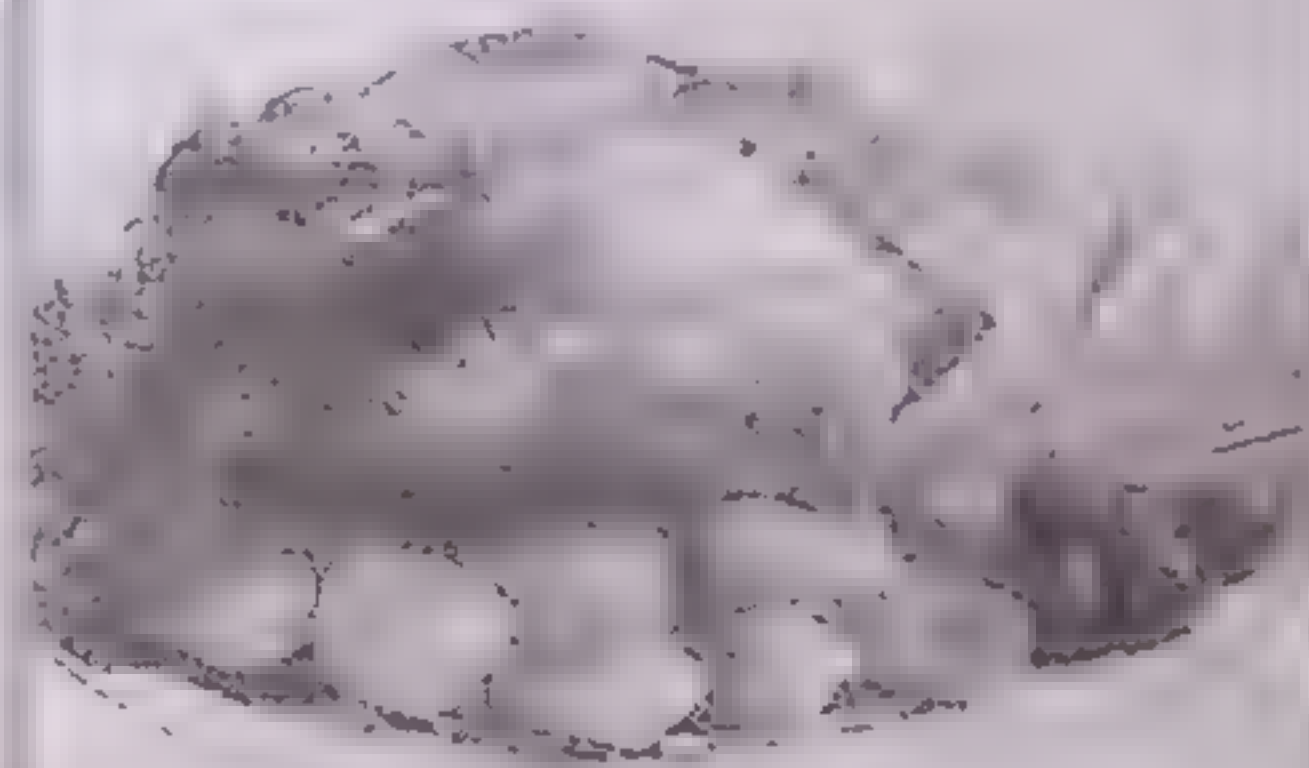
Цыплята - 2 шт., масло сливочное - 2 ст. ложки, сметана - 1 ст. ложка, соус «Ткемали», «Южный» или томатный - 200 г, соль.



Названием этого блюда определило грузинское слово «тафа» - сковорода. «Цыпленок табака» означает «цыпленок на сковороде».

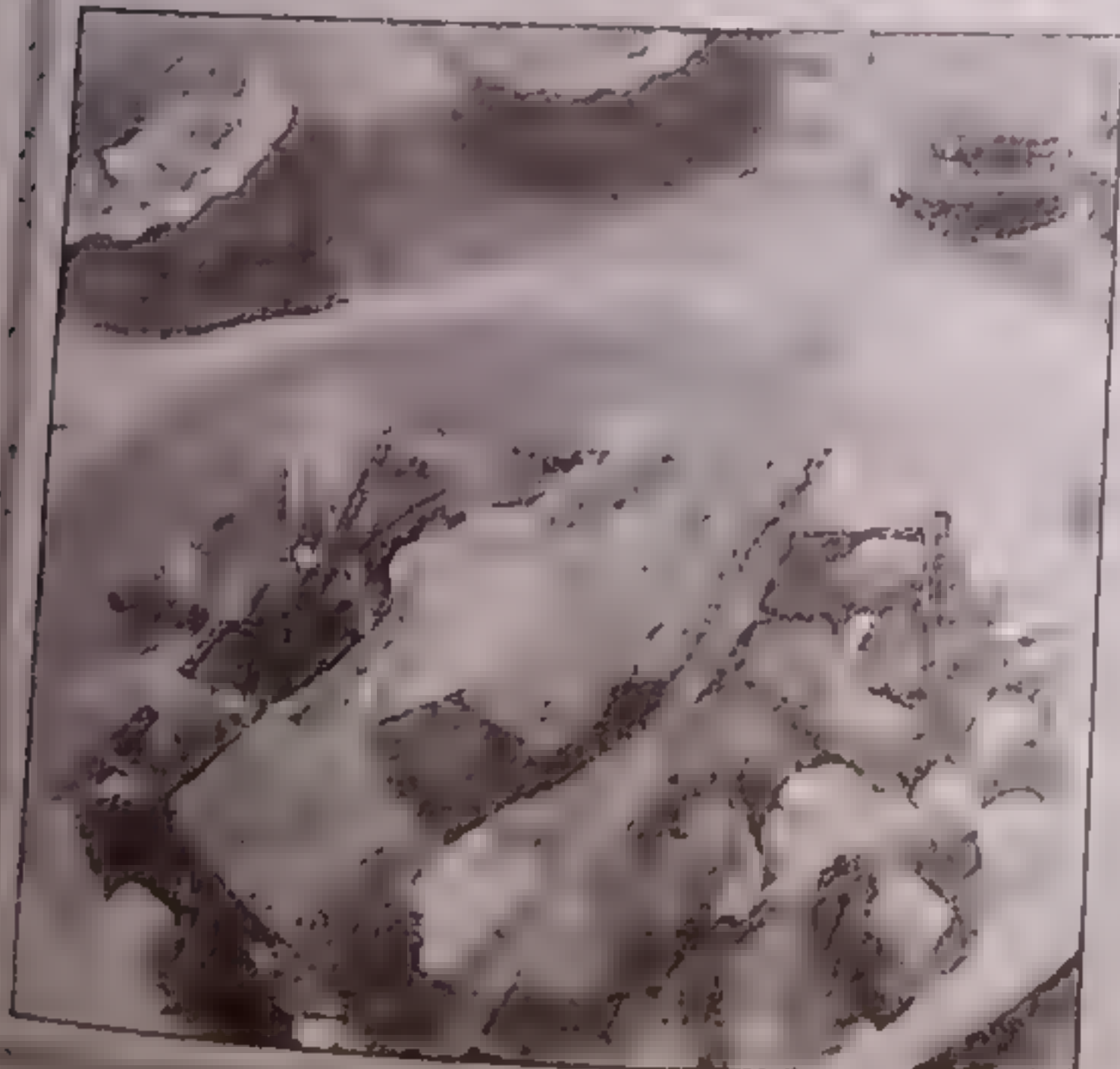
Обработанного цыпленка разрезать вдоль килевой кости (по брюшку и грудине), развернуть, слегка отбить тупой, придавая ему плоскую форму, посолить, смазать сметаной и жарить на сливочном масле под прессом или в сковороде с тяжелой крышкой, придавив ею цыпленка.

К цыпленку табака хорош сложный овощной гарнир из помидоров, огурцов, зеленого лука, салата. Отдельно подать соус «Ткемали», томатный или «Южный».



объединение

РЫБА В КЛЯРЕ



Эта закуска подойдет для семейных торжеств. Она недорогая, но вкусна необыкновенно.

1 кг рыбного филе нарежьте на небольшие кусочки. Кляр готовится в такой пропорции: стакан сметаны, 100-150 г сыра, натертого на крупной терке (можно и плавленого), 4 яйца, три четверти стакана муки, чайная ложка соли.

Отделите белки от желтков, белки уберите в морозильную камеру. Сметану, желтки, тертый сыр перемешайте, добавьте

соль. Охлажденные белки взбейте миксером в крутую пену, влейте в приготовленную массу и аккуратно перемешайте.

На сильный огонь поставьте высокую сковороду, налейте подсолнечное масло на 3-4 см. Как только масло прогреется, огонь убавьте до среднего. На вилку один за другим накалывайте кусочки рыбы, опускайте в кляр и выкладывайте на сковороду. По мере поджаривания переворачивайте. В среднем каждый кусочек жарится 6-8 минут.

КОМПОТ АБРИКОСОВЫЙ

Для сиропа: на 1 л воды - 300-500 г сахара.

Лучшими для компота являются такие сорта, как Краснощекий, Никитский, Тираспольский поздний. Советуем брать слегка незрелые абрикосы, с плотной, но зеленой мякотью. Перед консервированием плоды тщательно помойте, переберите, по бороздке разрежьте пополам и удалите косточки. Мелкие плоды можно класть целиком. Половинки абрикосов укладывайте срезами вниз, как чешуей, чтобы плодов поместилось побольше. Затем заливайте плоды нагретым до кипения (90-95°C) сиропом и стерилизуйте в кипящей воде. Продолжительность стерилизации пол-литровых банок - 20-25 мин, литровых - 30-35 мин.

КОМПОТ ИЗ ВИНОГРАДА

Для сиропа: на 1 л воды - 250-300 г сахара.

Для консервирования наиболее пригодны крупноплодные столовые сорта винограда. Очень аккуратно, чтобы не повредить, ягоды отделяют от гребней, удаляют помятые и заплесневевшие, тщательно моют и укладывают в банки. Чтобы ягоды плотнее улеглись, банки надо время от времени встряхивать. Уложенные ягоды заливают горячим (95°C) сиропом и стерилизуют в кипящей воде: в пол-литровых банках - 12-15 мин, в литровых - 18-20 мин, в трехлитровых - 25-30 мин.

КОМПОТ ИЗ ЖИМОЛОСТИ

Для сиропа: на 1 л воды - 300-400 г сахара.

Плоды жимолости съедобной моют, очищают от плодоножек, укладывают в банки и заливают сахарным сиропом, прогревают при температуре 85°C: в пол-литровых банках - 10-12 мин, в литровых - 15 мин или в кипящей - 3 и 5 мин соответственно.

КОМПОТЫ ИЗ ВИШЕН

Самые красивые вишневые компоты получаются из вишен с темноокрашенными соком и мякотью. Рекомендуются вишневые консервы закрывать лакированными жестяными или стеклянными крышками. Хранить компоты из вишен с косточками можно не более трех лет.

**ароматизатор****ВАРИМ КОМПОТЫ**

При приготовлении компотов в герметически закупоренной таре следует учитывать, что это наилучший способ сохранения витаминов в плодах и ягодах на длительное время. Самые нежные и питательные компоты могут быть приготовлены из сырья потребительской зрелости. Компоты надо готовить из свежесобранных, не лежалых плодов и ягод. Ягоды должны соответствовать окраске и вкусу данного сорта.

Первый способ

Для сиропа: на 1 л воды - 200-400 г сахара.

Ягоды моют с плодоножкой, дают обсохнуть, осторожно освобождают от плодоножки и заполняют ими банки до уровня плечиков. Заливают вишню холодным сиропом и ставят в кастрюлю с холодной водой на подставку. Кастрюлю медленно нагревают до температуры 85°C.

При этой температуре пол-литровые банки выдерживают 10 мин, литровые - 15 мин.

Второй способ

Для сиропа: на 1 л воды - 200-400 г сахара.

Из промытых вишен вынимают косточки, укладывают в банки, заливают горячим (90°C) сахарным сиропом, накрывают крышками и про-

гревают при температуре 85°C. При этом пол-литровые банки держат 10 мин, литровые - 15 мин.

КОМПОТ ИЗ ГРУШ

Для сиропа: на 1 л воды - 500-800 г сахара, 3-4 г лимонной кислоты.

Для компотов берите груши с плотной мякотью, таких сортов, как Вильямс, Любимица Клаппа, Жермен и др. Вымойте плоды в холодной воде, очистите от кожицы, разрежьте пополам и ложечкой выньте сердцевину. После этого плоды разрежьте на более мелкие дольки.

Подготовленные плоды кладут на сетку и проваривают в кипящей воде 3-5 мин, а при температуре 80-90°C - 10-15 мин. В воду добавьте лимонную кислоту (1 г на 1 л воды).

После варки сетку кладут в ведро с холодной водой и охлаждают груши. Охлажденные груши укладывают в банки и заливают горячим сиропом.

Стерилизуют груши в кипящей воде: в пол-литровых банках - 15-18 мин, в литровых - 20-25, в трехлитровых - 35-40 мин.

КОМПОТЫ**ИЗ ЛЕСНОЙ ЗЕМЛЯНИКИ**

На 1 кг ягод - 250-300 г сахара и по 1 г лимонной кислоты на каждую банку.

Для сиропа: 300-400 г сахара и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды.

Первый способ

Землянику очистите от плодоножек и чашелистиков, быстро вымойте и уложите в эмалированную посуду слоями, пересыпая сахарным песком. Оставьте на 5-6 ч до появления сока. Затем переложите в пол-литровые банки, добавляя в каждую лимонной кислоты. Прогревайте банки при температуре 85°C: пол-литровые - 10 мин, в кипящей воде - 3-4 мин.

Второй способ

Подготовленные и засыпанные в банки ягоды заливают кипящим сахарным сиропом и прикрывают банки крышками. Стерилизуют при температуре 85°C в течение 10-12 мин или в кипящей воде 3-4 мин.

(Продолжение в следующем номере.)

Советик

■ Компоты из яблок и груш будут выглядеть очень аппетитно, если подкрасить их красным вином или ягодным сиропом.

ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

300 г муки, щепотка соли, 80 г сахарной пудры, цедра от 1/2 лимона, 150 г сливочного масла или маргарина, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны, клубника.

Бисквитное тесто: 3 яйца, 70 г сахарной пудры, 70 г муки в/с.

Муку, смешанную с солью и сахарной пудрой, просеивают через сито, добавляют в нее измельченную лимонную цедру, масло, яичные желтки, сметану и вымешивают тесто, которое оставляют на 2 часа. Потом тесто раскатывают, перекладывают на смазанный маслом противень и на короткое время помещают в духовку. На слегка пропеченное тесто кладут очищенную клубнику, которую заливают бисквитным тестом; пирог далее выпекают в умеренно теплой духовке. Готовый и охлажденный пирог нарезают кусками, которые посыпают сахарной пудрой.

Бисквитное тесто: яичные желтки растирают с сахаром до образования густой пены, в нее добавляют взбитые в густую белковую пену яичные белки, муку, массу перемешивают.

с горячим чаиком



ЛЕПЕШКИ С КРАПИВОЙ

1 1/2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки свежих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 3 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 3 ст. ложки растительного масла.

В теплой воде развести дрожжи, соль, сахар. Всыпать муку, промытые и рубленые листья крапивы, тщательно вымесить тесто, выложить на разделочную доску и выбить (бросать на доску) в течение 5-10 мин. Оставить для брожения на 1-2 часа, снова выбивать 5-10 мин. Сформовать лепешки, поместить их, не смазывая, на противень и выпечь при температуре 200-220°C (15-20 мин). Горячие лепешки обильно смазать растительным маслом. Вымешивать и выбивать на доске тесто нужно смазанными растительным маслом руками.



Маленькие советы

- Если пирог в духовке начинает с одного угла подгорать, поставьте под лист миску с водой.
- Соду и ванилин в тесто лучше недосыпать, чем пересыпать, иначе пироги торты будут невкусными.
- Песочное тесто не месите слишком долго, иначе оно станет плотным, жестким.
- Бисквитное тесто замешивают быстро и выпекают сразу, иначе из бисквита улетучиваются пу-

зырьки воздуха и тесто теряет вкус.

■ Чтобы узнать, испеклось ли тесто, воткните в него деревянную палочку. Если она окажется сухой, пирог готов.

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

Важней всего здоровье в доме

№13



Вышел в свет
очередной номер газеты
"САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ"

Из него вы узнаете:

- Как избавиться от гастрита и изжоги
- Что должны знать женщины о раке груди
- О чем молиться Тихвинской иконе Божией Матери
- Как поднять гемоглобин
- Чем питаться при гломерулонефрите

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Газета "САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ" уже в продаже!

ЛЕПЕШКИ С МОРКОВЬЮ

1 1/2 стакана муки, 2 моркови, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла.

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Замесить дрожжевое безопарное тесто, добавить морковь, выбивать 5-10 мин, поставить тесто для брожения на 1-2 часа, снова выбивать 5-10 мин. Из выброженного теста сформовать лепешки и выпечь при температуре 200-220°C. Горячие лепешки смазать растительным маслом.

ПО ЗАКОНАМ ГАРМОНИИ

ДОСТОЙНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Сочетание вина с блюдами - вопрос довольно сложный. Так, не принято предлагать вино к салатам, блюдам с уксусом, шоколаду и кислым свежим фруктам.

Красное вино не подают к морепродуктам, белое - к красному мясу и дичи. Найти идеальную комбинацию вина и блюда - это не только талант, но и удача. И тем не менее некоторые классические правила все же существуют.

Так, красные вина главным образом подают к дичи, мясу, омлетам с грибами, луком и чесноком, красные молодые легкие, а также красные местные вина - к супам, овощам и фруктам.

Сухие белые вина пьют с холодными блюдами и сырами, однако к голубым сырам подают только красное вино.

К телятине и свинине можно подать любые сухие - красные, розовые и даже белые.

Кстати, сухие белые могут «сопро-

водить» не только дары моря и рыбу, но даже макароны и вареные яйца. Сладкие белые вина хорошо сочетаются как с фруктами и десертом, так и с рыбой и даже некоторыми экзотическими блюдами - свиными ребрышками в кисло-сладком соусе, например, не говоря о паштете из утиной печени. Многие сладкие белые вина хорошо пьются на аперитив.

Отличным аперитивом является сухое шампанское. Хотя некоторые авторитетные гурманы утверждают, что высококачественное шампанское вправе сопровождать весь ужин.

Что касается крепленых вин, то практически все белые сухие (портвейны, мадеры и хересы) - также замечательные аперитивы. Сладкие и густые крепленые вина пьют обычно на джестив, то есть после еды. В любом случае, крепленые вина ничем не заедают. Исключение составляют только отдельные портвейны, которые пьют с мягкими сырами и дыней, а также очень сухие испанские хересы типа fino. В Испании к ним подают tapas - легкую закуску из поджаренного хлеба, натертого чесноком и томатом.



ЛЮБИМЫЕ НАПИТКИ

ХОРОШ КВАСОК В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ!

Квас вишневый

На 1 л кваса: ягоды - 150 г, листья вишни -

10 г, дрожжи - 0,8 г, сахар - 75 г.

Вишню перебрать, промыть, истолочь, отделить от косточек, залить кипятком, добавить промытые

листья вишни и настаивать 10-12 часов. Настой слить, процедить, добавить дрожжи, сахар и поставить в теплое место для брожения на 24 часа. Подать в охлажденном виде.

Квас по-тобольски, невежинский

На 1 л кваса: хлеб ржаной - 100 г, шиповник - 50 г, сушеные дрожжи - 5 г, сахар - 60 г.

Ржаной хлеб поджарить в духовке, смешать с плодами шиповника, заварить кипятком. Когда хлеб осядет на дно, через 10 часов, настой процедить, добавить сахар, дрожжи, поставить в теплое место для брожения на 8-12 часов.

Квас на смородине

На 1 л кваса: сухари - 100 г, вода - 1 л, дрожжи - 1,5 г, смородиновые листья - 5 г, ягоды - 100 г, мед - 25 г.

Ржаной хлеб, нарезанный кубиками, поджарить в духовке, охладить, добавить ошпаренные кипятком смородиновые молодые листья и ягоды, залить крутым кипятком и настаивать в течение суток. Сусло процедить, добавить пчелиный мед, дрожжи и поставить в теплое место. После появления на поверхности кваса пены (пузырьков) процедить, разлить в керамические кувшины и хранить на холоде.

Лимонный квас

На 1 л кваса: вода - 1 л, сахар - 125 г, лимон - 1 шт., изюм - 20 г, дрожжи - 12 г.

В охлажденный сахарный сироп добавить лимонный сок, цедру лимона и дрожжи, все перемешать и разлить по бутылкам, добавить изюм, закупорить и вынести на холод на 3 дня. Перед подачей квас процедить.



для желающих похудеть

РЕДУЦИРОВАННАЯ ДИЕТА

Малокалорийная диета с низким содержанием углеводов и жиров, относительно богатая белками, предназначена для восстановления нормального веса, рекомендуется людям, страдающим ожирением, и всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

2 сладких зеленых перца, 2 помидора, 1 луковица, 1 ч.ложка подсолнечного масла, некалорийный заменитель сахара, молотый черный перец, уксус, вода, соль, 1 яйцо.

В вымытые и нарезанные кружочками перец, помидоры и лук добавить уксус, соль, пряности и заменитель сахара. Перед подачей на стол сбрызнуть маслом. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

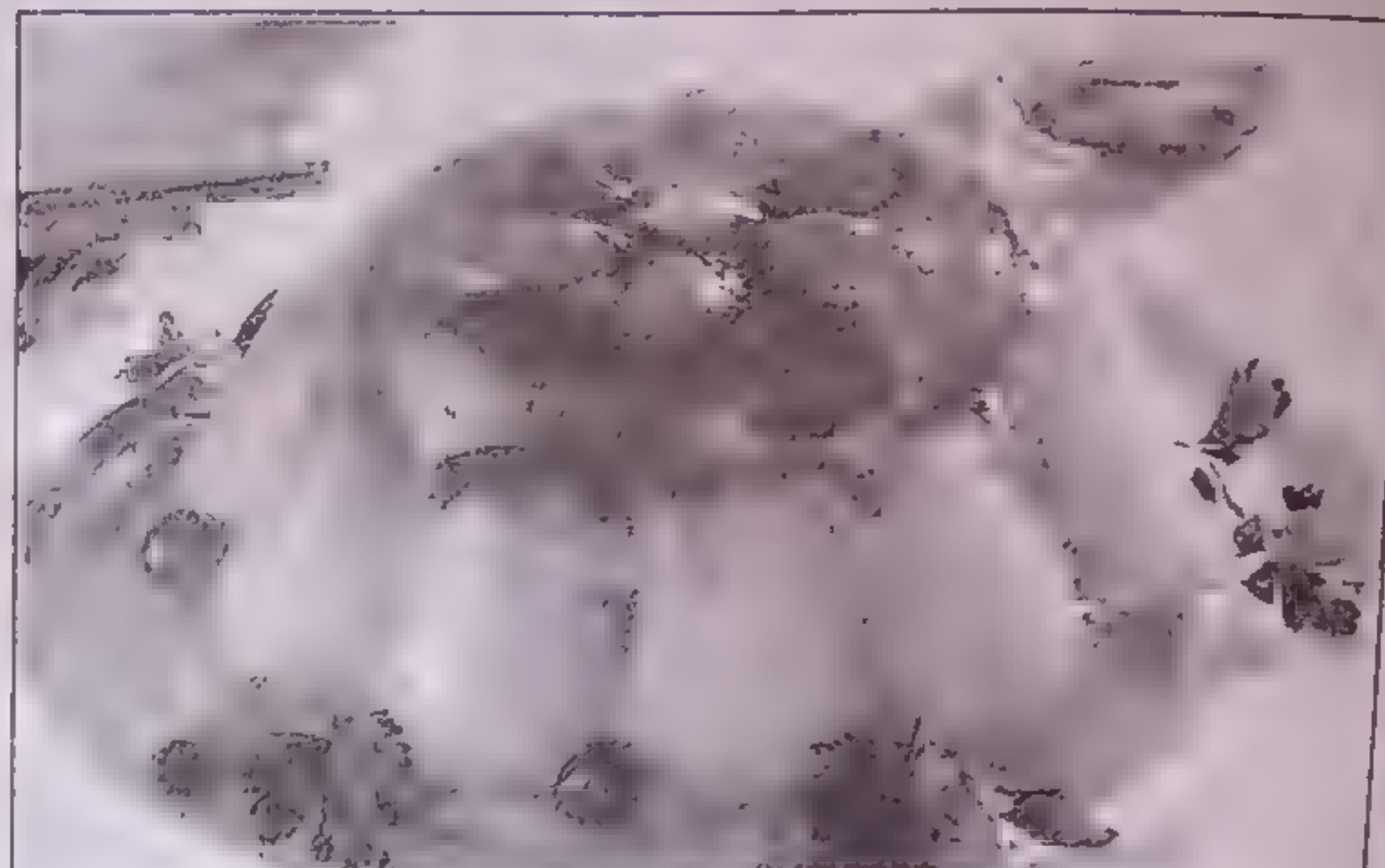
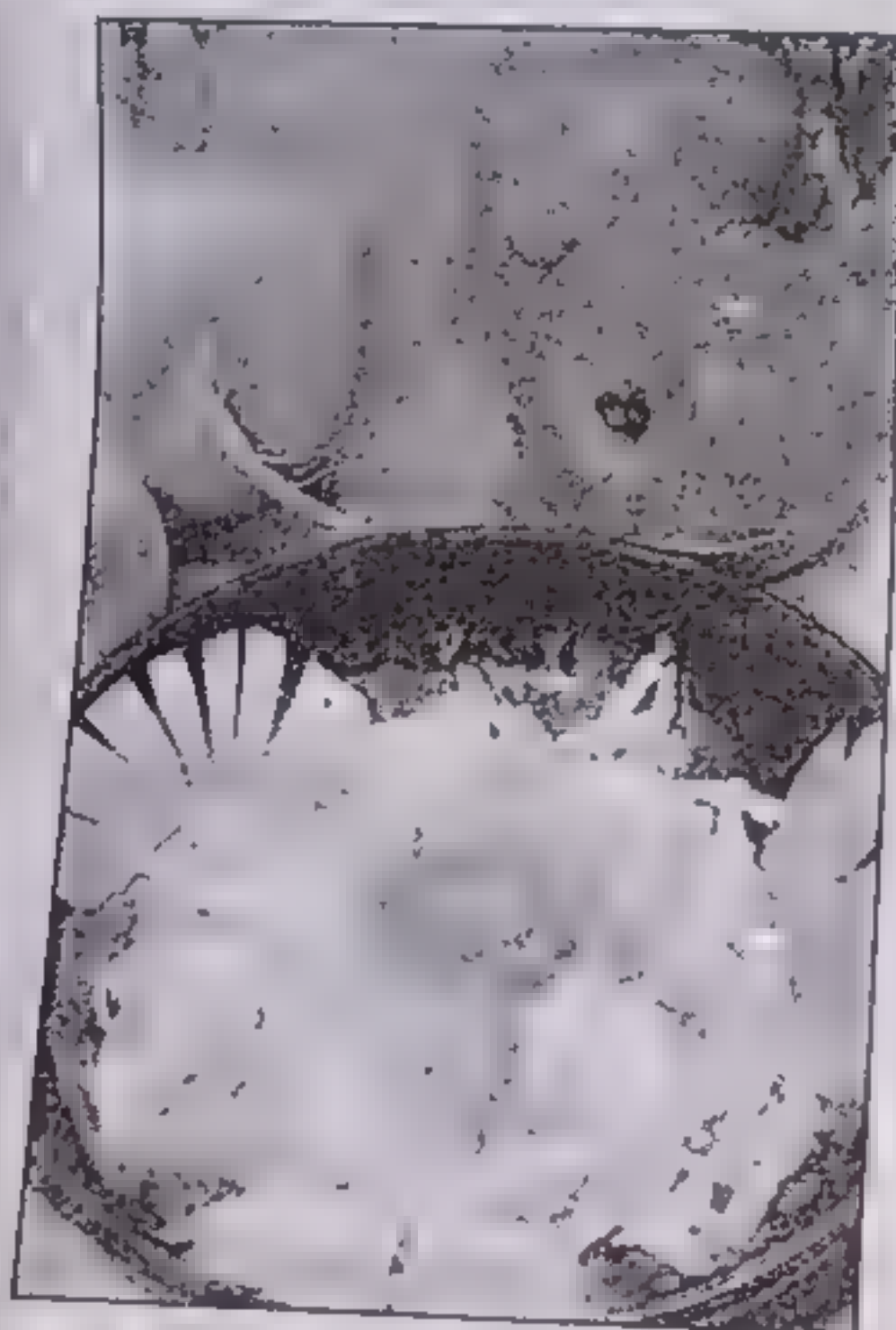
1 порция - 648 кдж/155 ккал.

Белки - 8,4 г. Жиры - 9,9 г. Углеводы - 9,4 г.

ДИЕТ-АПЕРИТИВ

В процессе недавних исследований в Америке выяснилось, на что способны ароматы: если за полчаса до еды нюхать, к примеру, яблоко или ваниль, снижает аппетит.

А значит, это один из самых дешевых и простых способов похудеть на два килограмма в месяц. По крайней мере, именно такую цифру приводят ученые в поддержку своей теории.



КЛУБНИЧНЫЙ ПУДИНГ

1/8 л молока, 10 г сахара, 1/2 пакетика ванилина, 10 г кукурузного крахмала, 1/4 кг клубники, 1 белок или взбитые сливки.

Молоко с сахаром и ванилином вскипятить и заварить в нем размешанный с холодным молоком кукурузный крахмал. Варить при постоянном помешивании до загустения. Когда смесь остынет, добавить в нее протертую через сито клубнику, смешанную с сахаром. Потом соединить со взбитым белком. Поместить в стеклянную посуду. Украсить клубникой, взбитыми сливками.

1 порция - 527 кдж/126 ккал.

Б-5г. Ж-2г. У-22г.

ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

2 яйца, 60 г сливочного масла, 50 г сахара, 30 г муки, 40 г изюма, 2 больших яблока, 60 г молока, 1 булочка, корица, 1 ч.ложка рома, жир и панировочные сухари для подготовки формы.

Желтки размешать с сахаром и маслом, добавить тертое яблоко, обданный кипятком изюм и щепотку корицы. Булочку порезать, сбрызнуть молоком, размять и протереть через сито. Добавить муку, ром и соединить при помешивании со взбитыми белками. Эту массу выложить в хорошо смазанную и посыпанную панировочными сухарями форму, закрыть крышкой и варить на пару приблизительно 50 мин. Готовую запеканку выложить на тарелку и подавать с компотом или фруктовым соком.

1 порция - 2763 кдж/660 ккал.

Б-12 г. Ж-32 г. У - 81 г.

МОЛОКО ПРОТИВ ОСТЕОПОРОЗА

Женщины должны добавлять в кофе молоко. Больше чем 2 чашки черного кофе в день способствуют развитию остеопороза.

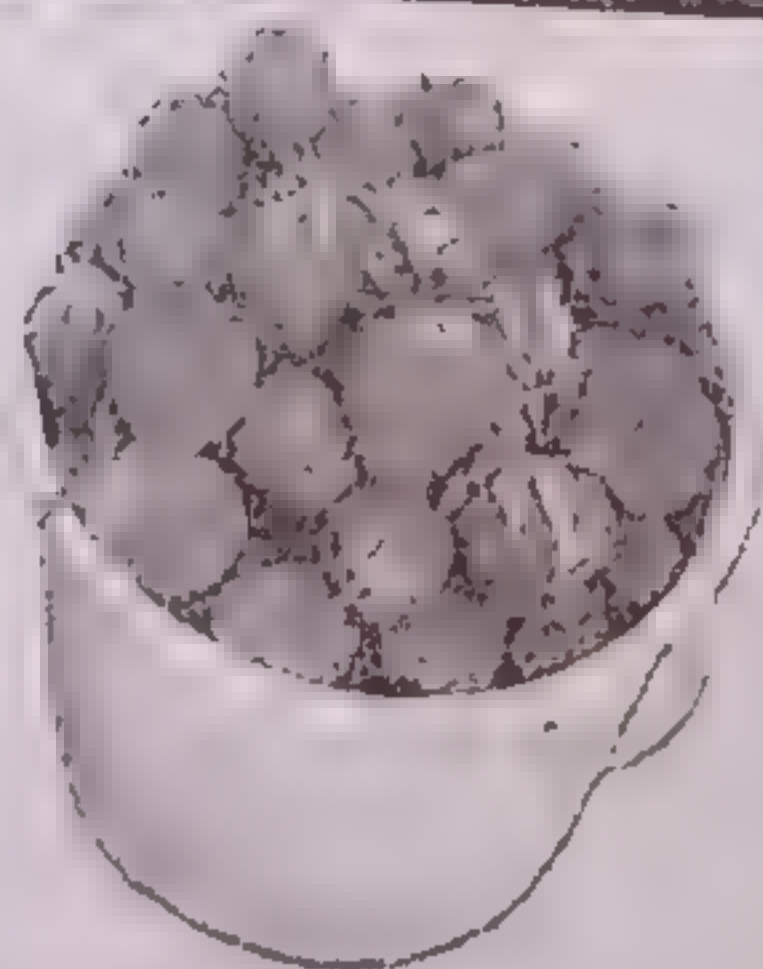
Это установили ученые университета Сан-Диего путем многолетних наблюдений. Они заметили, что лучший результата добились те пациентки, которые регулярно пили свежее молоко. Специалисты рекомендуют выпивать в день 1 литр молока, так как в нем содержится кальций, необходимый для обновления костной ткани.

целительная природа

ЗЕМЛЯНИКА ОТ ЛЕТНЕГО ГРИППА

Эти маленькие красные ягодки не только очень хороши на вкус, в них заложено огромное количество полезных веществ.

Так как в них содержится огромное количество витамина С (больше, чем в лимонах), к тому же они - идеальное средство для предотвращения так называемого летнего гриппа, которого все так опасаются. Содержащаяся в землянике салициловая кислота смягчает ревматические и подагрические



кие боли, железо способствует кроветворному процессу. Кроме того, земляника укрепляет соединительные ткани и таким образом предотвращает целлюлит.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК АЛОЭ

Желеобразный сок по-хожего на кактус пустынного растения с толстыми листьями можно принимать внутрь для улучшения пищеварения.

Лучше всего использовать сок наружно, потому что содержащиеся в нем полезные вещества особенно эффективны при лечении ран. Вытяжка из алоэ быстро заживляет язвы (нарывы, гнойники), порезы и открытые раны. Этот натуральный гель хорошо применять для охлаждения кожи при солнечных и других ожогах.



МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО!

Лучшие кулинарные рецепты от читателей из разных регионов

г. Санкт-Петербург

Уважаемая редакция, здравствуйте!

Среди множества газет и журналов случайно увидела аппетитнейшее название «Соляночка». Была восхищена, поражена! Понравилось все! Решила сразу же поучаствовать в вашем конкурсе: «Можешь сам - научи другого!»

С.А.МОРОЗОВА.

Салатик «Любительский»

Все продукты для салата берем поровну, только шампиньонов чуть больше. Шампиньоны отварить до готовности, остудить, нарезать тонкой соломкой. Свежий огурец также режем соломкой. Сырую морковь, сыр, немного чеснока натереть на терке. Посолить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Борщ с антоновскими яблоками

600 г говядины, 200 г свежей белокочанной капусты, 3 свеклы, 3 антоновских яблока, примерно равных по размеру, 3 помидора или 1 столовая ложка томатной пасты, 1 сладкий перец, 1 морковь, зелень укропа, петрушки, соль, сахар.

Пока варится бульон из говядины, на крупной терке натираем свеклу и антоновские яблоки, мелко режем помидоры или добав-

ляем томатную пасту и тушим на растительном масле. В данном случае тушеная свекла с яблоками доминируют, задают тон и обеспечивают безупречный кисло-сладкий вкус.

Дальше варим как обычный борщ. Когда будет готово мясо, опускаем в бульон капусту, нашинкованную соломкой, затем тушеную свеклу с яблоками, сладкий перец соломкой и морковь, натертую на терке. В конце варки приправить солью по вкусу и сахаром по желанию, добавить мелко нарезанную зелень. Дать настояться 20-25 минут и подавать к столу. Мой борщ с антоновскими яблоками имеет совершенно необычный оригинальный вкус и аромат. Попробуйте! И не забудьте положить в тарелку сметану.

Творожные пирожки с начинкой

200 г маргарина, 500 г творога, 3 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, соль, сахар по вкусу.

Замесить мягкое, пластичное тесто, поставить на холод на 20 минут.

Приготовить начинку: отварить 1 чашку риса в подсоленной воде и 5 яиц. Яйца натереть на терке, смешать с рисом, добавить растопленное сливочное масло (100 г).

Раскатать тесто в пласт, нарезать кружки среднего размера, чтобы можно было положить начинку и защипить. Сформовать пирожки, выложить на противень, смазанный маслом и подпыленный мукой. Смазать пирожки взбитым желтком и выпекать до готовности.

чем рецепт лучше?

г.Новосибирск

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Соляночка».

Мне очень нравится ваша газета. Хотя мне всего 11 лет, я все равно хочу принять участие в конкурсе «Можешь сам - научи другого», так как очень люблю готовить!

Ю.ЧЕРКАСОВА.

Колобки в соусе

Проварить очищенный рис до вязкости и дать полностью остынуть. Потом руками размять рис, накрыть пакетом и дать постоять 30 минут.

Соус готовится так: в глубокую бульонницу выдавливаем бутылку шашлычного кетчупа, добавив щепотку карри, 2 ст.ложки рубленого репчатого лука.

Из риса скатать колобки размером с кулак и залить соусом.

Русский салат красоты

Выжать сок из двух средних помидоров, добавить 4 ст.ложки мелко рубленной петрушки. Потом отварить 10 перепелиных яиц и залить соком помидоров.

Яичница «Утренняя»

Разбить в сковороду 2 яйца и посыпать чайной ложкой сушеного укропа. За 1 минуту до готовности полить болгарским кетчупом и накрыть крышкой.



конкурсантов

Пожелание молодоженам

У вас сегодня славный день!
Вы две судьбы соединили,
И в загсе подписью скрепили.
То в жизни первая ступень.
В семье - к дальнейшим годам
счастья!

Огонь любви зажег очаг,
Чтоб в доме свет был, а не мрак,
Чтоб вместе приняли участие
В постройке гнездышка любви;
Чтоб дети в радости росли.
И, где б вы ни были в пути,
Тянуло в дом родной прийти.
Пусть дом вам будет
полной чашей!

Любовь храните до седины,
Чтоб ваш союз был нерушим
И стал с годами крепче, краше.

**Р.БАЙЖАНОВА, с.Кишинчи
Астраханской обл.**

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Подведены итоги конкурса на лучший рецепт блюда из яиц, который мы проводили совместно с ОАО «Птицефабрика «Сеймовская».

1-е место и приз миксер фирмы Viconte (Франция) получает Лариса Сорокина из Н.Новгорода за рецепт «Омлет бисквитный». Накануне ягодного сезона он очень актуален, т.к. лучшая начинка для него - свежие ягоды.

2-е место и приз - тефлоновую сковороду с прозрачной крышкой фирмы Harry Lady - заработала Кожохина М.А. из села Суродеева Бутурлинского района Нижегородской области за рецепты «Салат из маринованных яиц» и «Омлетный торт с грибами».

3-е место и приз - кастрюля с консулированным дном «Сэндвич» фирмы Elegance (Италия) присуждены Фидяковой Валентине Алексеевне из г.Дзержинска Нижегородской области за рецепт «Кабачок с яйцами».

Поздравляем победителей! Благодарим всех читателей, принявших участие в конкурсе! Писем с рецептами блюд из яиц к нам пришло очень много, гораздо больше, чем мы смогли опубликовать в отведенный для конкурса период. Лучшие из них мы обязательно опубликуем!

Уважаемые победители, чтобы решить вопрос о получении призов, просим вас позвонить в редакцию по тел. (8312) 34-88-22.

Выпиши газету

СОЛЯНОЧКА

на первое

полугодие 2004 года *

по ценам июня

по каталогу "Пресса России" (Зеленый каталог). Индекс 39888

по каталогу "Почта России". Индекс 16549

по местным каталогам Нижегородской, Саратовской, Кировской, Тульской областей и Алтайского края.

Предложение действительно только до 1 сентября

Хочешь сэкономить? Мы знаем как!

Пермская обл., г. Гремячинск

Салат «Лесной»

30 г сушеных грибов, 20 г картофеля, 10 г моркови, 10 г лука репчатого, 20 г консервированных огурцов, 10 г растительного масла.

Грибы, картофель, морковь отваривают, нарезают кубиками. Добавляют консервированные огурцы, нарезают кубиками и заправляют растительным маслом.

Салат из ранних сортов капусты

300 г свежей капусты, 1 свежий огурец, 50 г зеленого лука, 3 ст.л. сметаны, 1 ст.л. майонеза, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и тонкие ломтики огурца. Заправить сметаной, смешанной с майонезом.

Салат из яблок и помидоров

2-3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, сок 1 лимона, 1 стручок красного сладкого перца, 50 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Помидоры слегка облить кипятком, потом холодной водой и снять кожицу. Нарезать помидоры и яблоки, очищенные от кожи и сердцевин, мелкими кружками, а лук и перец - соломкой. Подать к жареной или тушеной птице.

Напиток «Уэльси»

2 ст.л. яблочного сока, 3 ст.л. сахарного сиропа, 2 яйца, 1 ст. холодного молока.

Сырые яйца, сахарный сироп, яблочный сок и холодное молоко смешать миксером в течение 1 минуты. Напиток сразу же подавать.

Прислала И.В.БЕЕР.

д. Лобыни Новгородской обл., Е.И.САМУЙЛОВА

«Полено» с земляникой

400 г густых сливок, 100 г сахара, 1/2 лимона, 100 г горького шоколада, 200 г земляники (или других ягод), 50 г измельченного миндаля, 1/2 рюмки рома или коньяка.

Растопите на огне сахар с 3 ложками воды, добавьте ром, сок лимона и миндаль, хорошо перемешайте и остудите.

Взбейте охлажденные сливки и осторожно смешайте с полученной массой, после чего всыпьте тертый шоколад и землянику.

Выложите в четырехугольную форму, выложенную изнутри целлофановой пленкой, выровняйте поверхность ножом, накройте пленкой и поставьте в морозильник на 3 часа.

Пирог к чаю

1 стакан любого варенья без косточек, 1 чайная ложка соды, 1 стакан кефира, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 2,5 стакана муки.

Добавить в варенье 1 чайную ложку соды, перемешать и дать 5 мин постоять. Затем в эту смесь добавить кефир, сахар, яйца, муку. Все перемешать, выложить на противень, смазанный растительным маслом и выпекать при температуре 180-200° 20 минут.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

300-400 г помидоров, 1 луковица, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 1/2 стакана орехов, чеснок, соль и перец.

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком и с подсолнечным маслом. До подачи на стол держать салат на холоде.

Шоколадное пирожное

1/2 стакана муки, 4 желтка, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана толченого миндаля, 1/2 стакана тертого шоколада, 1 белок.

Сырые желтки растереть с сахаром, добавить миндаль, шоколад и взбитый в крепкую пену белок, муку. Вымесить тесто. Сформировать лепешки и выпекать на смазанной маслом бумаге.

Вафли

125 г пшеничной муки, 125 г крахмала, 125 г сливочного масла, 3 яйца, 175 г сахара, ванилин, соль.

Мargarin взбить с сахаром, по одному добавив яйца, подсыпать ванилин, соль, муку и крахмал. Дать тесту подойти и выпекать в вафельнице. Вафли свернуть трубочками.



дело мастера боится

МОНАСТЫРСКИЙ СУП
ИЗ ЩАВЕЛЯ

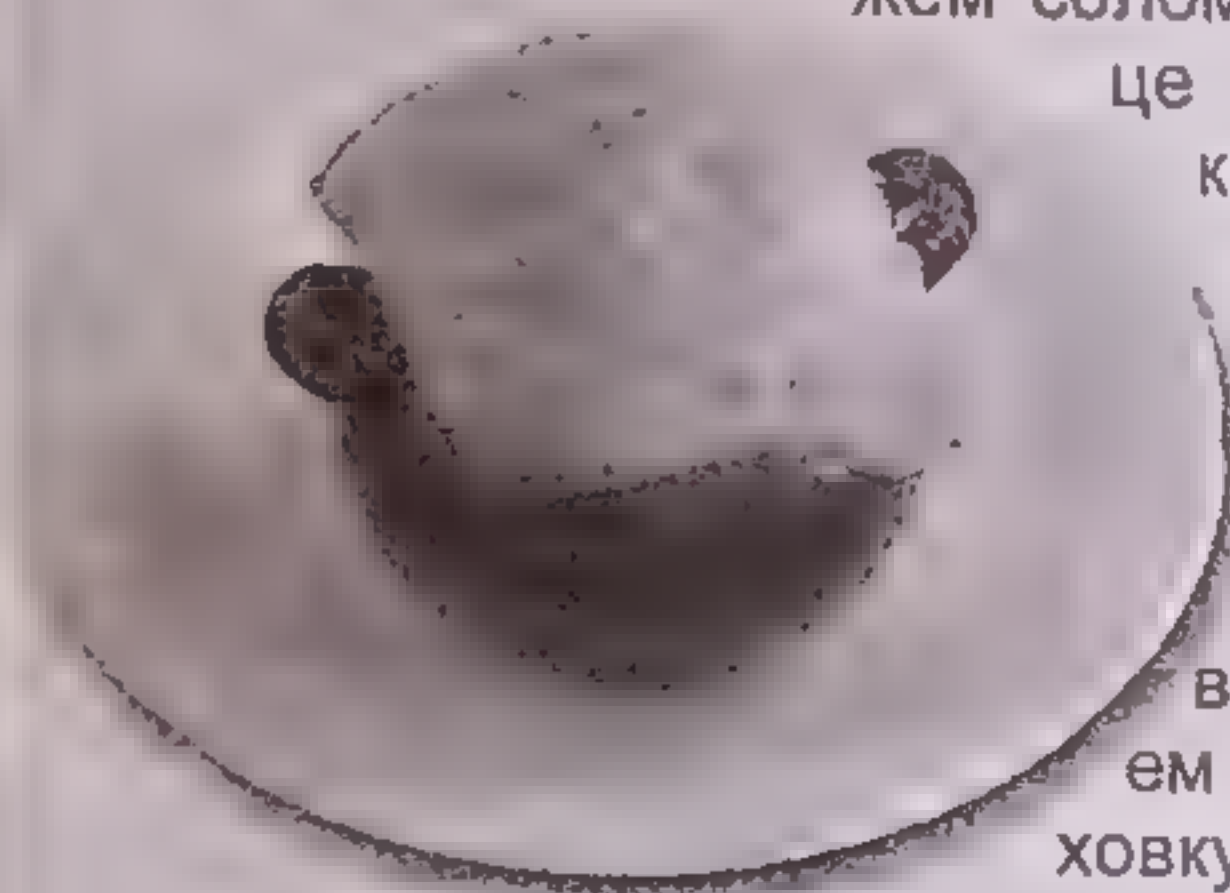
Щавель - 400 г, картофель - 150 г,
лук репчатый - 20 г, морковь - 20 г,
масло сливочное - 20 г, лук зеленый -
20 г.

Для теста: мука, вода, соль, масло растительное.

Замешиваем тесто как для пельменей, только без яиц.

Картофель нарезаем соломкой, отвариваем до готовности в воде.

Обжариваем лук с морковкой, добавляем в бульон за 5 мин до готовности картофеля. Щавель моем, режем соломкой и кладем в конце варки супа, даем закипеть. Если щавель положить сразу, то картофель станет жестким и будет очень долго вариться. Переливаем суп в горшочек, накрываем тестом и ставим в духовку на 10 мин.



А.В.ЩУКИН,

шеф-повар ресторана
«У Шаховского»ТАЛЬЯТЕЛЛЕ
(ШИРОКАЯ ЛАПША)
С КРЕВЕТКАМИ

На одну порцию: гнезда из лапши -
2 шт., креветки - 100 г, лук репчатый -
10 г, вино белое - 20 г, сливки - 100 г, масло
оливковое или сливочное - 10 г, сок лимона - 5 г,
сыр твердый - 10 г.

Лапшу отварить до готовности. Самое главное в этом блюде - соус. Лук обжарить, добавить вино, выпарить, добавить сливки, прокипятить, снять с плиты, положить креветки и сок лимона, перемешать с горячей лапшой. Если креветки варено-мороженные, то их варить не надо. Сверху посыпать тертым сыром.

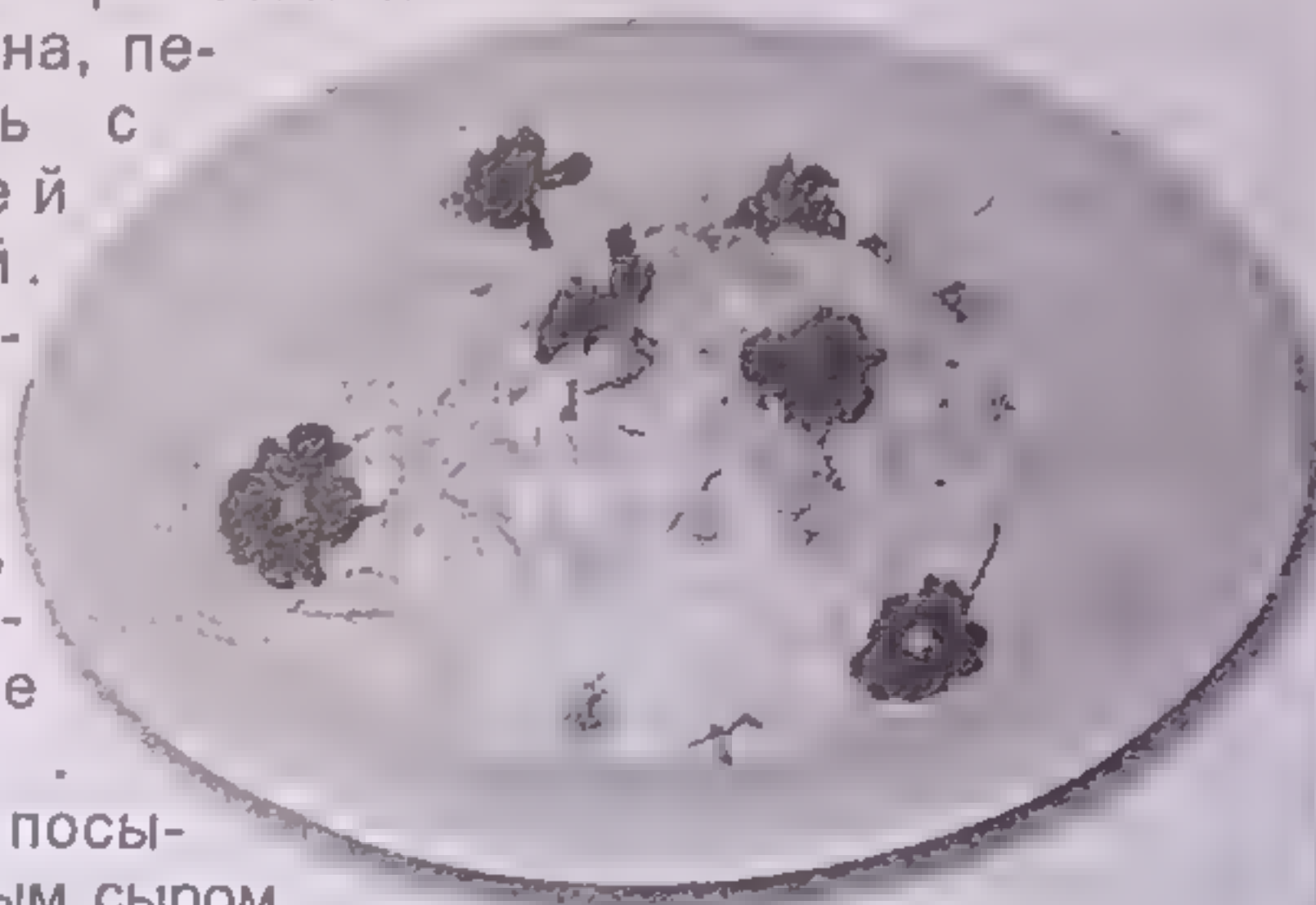


Фото В.СЕННИКОВА.

ЖИМОЛОСТЬ,
ПРОТЕРТАЯ
С САХАРОМГ.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»

Ягоды промыть, ополоснуть кипяченой водой, растереть деревянной ложкой, смешивая с сахаром (1:1,5).

Протертые ягоды подогреть на медленном огне до 60-70°C, перемешивая до растворения сахара.

Разложить в стерилизованные банки и плотно

закрыть крышками. Хранить при температуре 0-5°C.

Жимолость можно протирать и с меньшим количеством сахара: на 1 кг ягод - 200-300 г сахара, размешать и нагреть до кипения. Кипятить 3-4 мин, разлить в банки, стерилизовать и герметично закрыть металлическими крышками.

КЛУБНИКА
В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Клубнику (1 кг) уложить в банки, добавить сахар (300 г), накрыть крышками, стерилизовать 5-10 мин (не доводя до кипения) и закатать.

УТКА С
ШАМПИньОНАМИМ.А.ШИГИН,
шеф-повар кофейного
бара «Мишель»

Для приготовления утки весом 1,5 кг потребуется 100 г шампиньонов, 120 г сливочного масла, 30 г лука, 6-8 ломтиков белого хлеба без корочек, обжаренного в масле, стопка коньяка.

Разделайте утку и зажарьте до готовности. Приготовьте соус из обжаренных в масле мелко рубленного лука и муки. Тушите примерно четверть часа.

Подготовленную утку разделайте на небольшие куски. Крылья и хребет отложите, а филе и лапки сложите в сотейник. Накройте промасленной бумагой и поставьте на очень слабый огонь.

Шампиньоны вымойте, порежьте и немного потушите в той же сковороде, где обжаривалась утка, а затем доведите до готовности в сотейнике вместе с кусочками мяса. Отложенные хребет и крылья истолките в ступке, пере-

ложите в соус, влейте стакан коньяка, доведите до кипения, опустите нарезанное маленькими кусочками масло и снова поставьте на слабый огонь, чтобы оно распустилось.

Ломтики белого хлеба обжарьте в масле и выложите на большое плоское блюдо. На них - кусочки утки, а сверху - шампиньоны. Полейте все соусом. Впрочем, если мясо и грибы не удалось разделить слоями, тоже выйдет очень вкусно.



бестселлеры

«Как повяжешь валстук, бережи его, он ведь с красной рыбой цвета одного», — добродушно поучал детвору ядовитый моралист Вагрич Бахчанян. И был не прав. Под красной рыбой он понимал алую лососину с кремлевских банкетов. И тут кавказца подвело незнание русской жизни. Вот что пишут по этому предмету настоящие патриоты: «Название «красная рыба» исстари дано осетровым (осетру, севрюге, белуге, шипу, стерляди, калуге), хотя мясо у них белое. Термин «красная рыба» осетровым присвоен в том смысле, в каком красным в старину называли все редкое, дорогое, красивое: «красна-девица», «красное солнышко», «красный товар» («Книга о вкусной и здоровой пище»). Да-да, та самая.



АРИСТОКРАТЫ В БАНКЕ

Из книги П.Вайля и А.Гениса
«Русская кухня в изгнании»

В эмиграции, конечно, нет ни Калуги, ни стерляди. Поэтому рыбная роскошь здесь ограничена одной лососиной. Однако, вместо того чтобы горевать о безвозвратно утраченной белуге, лучше освоить обильного в нашем новом полушарии лосося. Он того заслуживает. И не только в виде холодного деликатеса. Копченая лососина ни в похвале, ни в поваре не нуждается. Сбрызнуть ее, розовую, лимончиком и съесть — вот и вся кулинария.

Сырая лососина ждет более искусного обхождения. Беда в том, что лосося, как любому аристократу, присуща некоторая сухость. Чтобы избавить рыбу от этого порока, нужен такт. Нечего пихать лососевый стейк на сковороду, как это делают в пышных, но бессмысленных американских ресторанах. С умом надо подходить, по-человечески.

Положите порционный кусок филе в фольгу. Полейте его лимонным соком, поверх рыбы — несколько кусочков лука, стружку-другую морковки, соль, кусочек масла. Потом тщательно запакуйте фольгу и поставьте в духовку на полчаса. Не меньше и, главное, не больше. Есть надо сразу, прямо из фольги, что еще и нарядно.

Фокус тут в том, чтобы из упаковки не вылился драгоценный сок — он-то и не дает лососине стать сухой. Вот так же пунш растапливает светскую холодность на аристократическом рауте, куда нас, правда, не зовут.

Но можно и проще. Консервированная лососина — вот вам роскошь для бедных. Русский человек с одной стороны консервы презирует, с другой — ими восхищается. Путаница происходит из-за того, что и «Частик в томате» и «Икра малосольная мелкозернистая» принадлежит к одному баночному семейству. Но в любом случае мы привыкли ви-

деть в консервах законченный продукт, который требует от повара только открывашки.

Однако банка лососины — это полуфабрикат, недорогой, удобный и не лишенный изысканности.

Проще всего из него сварить рыбный суп. То есть бросить в воду картошку, морковку, лук, корень петрушки, лавровый лист и через 20 минут добавить зеленый горошек, лососину, ложку масла, соль, свежемолотый перец и зелень. Человек изобретательный положит еще и помидор или сметану, или тертый сыр, или еще что. Такой суп подкупает своей неслыханной, как у Пастернака, простотой и бесспорным, как у него же, благородством.

А вот — лососевое суфле, пришедшее, как любая изнеженность, с Запада. Взбейте желтки четырех яиц в полкило горячего картофельного пюре. Смешайте это с размятым содержимым одной банки лососины. Добавьте мелконарезанную луковицу, немножко сладкого перца, четверть стакана молока, соль, перец. Размешивайте, пока не получится однородная масса, которую надо выложить в противень, разравнивать и смазать взбитыми белками тех четырех яиц, которые вы разбили раньше. Минут через 25 достаньте из духовки ваше суфле и подавайте с белым вином и законной гордостью.

чего изволите-с?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЬЮ

400 г сельди, 200 г растительного масла, 250 г маринованной капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы.

Разделайте сельдь: отделите филе от костей и порежьте на кусочки. Огурцы нарежьте кубиками, лук нашинкуйте. Все продукты перемешайте, добавьте капусту, посолите и поперчите по вкусу, заправьте растительным маслом.



ВИНЕГРЕТ С ТРИБАМИ

Требуется: 700 г белых грибов, 1 кг картофеля, по 400 г маринованной капусты и моркови, 3 луковицы, 2 свеклы, 250 г консервированного зеленого горошка, растительное масло, соль.

Способ приготовления. Отварите грибы в соленой воде. Не забудьте бросить в воду луковицу, чтобы по ее цвету определить, нет ли среди грибов ядовитого. Отварите картофель, морковь и свеклу. Нарежьте все овощи небольшими кубиками, измельчите грибы, заправьте горошком и тщательно перемешайте. Полейте растительным маслом, посолите и перемешайте еще раз. Дайте винегрету настояться в холодильнике 5-8 часов, затем подайте к столу.

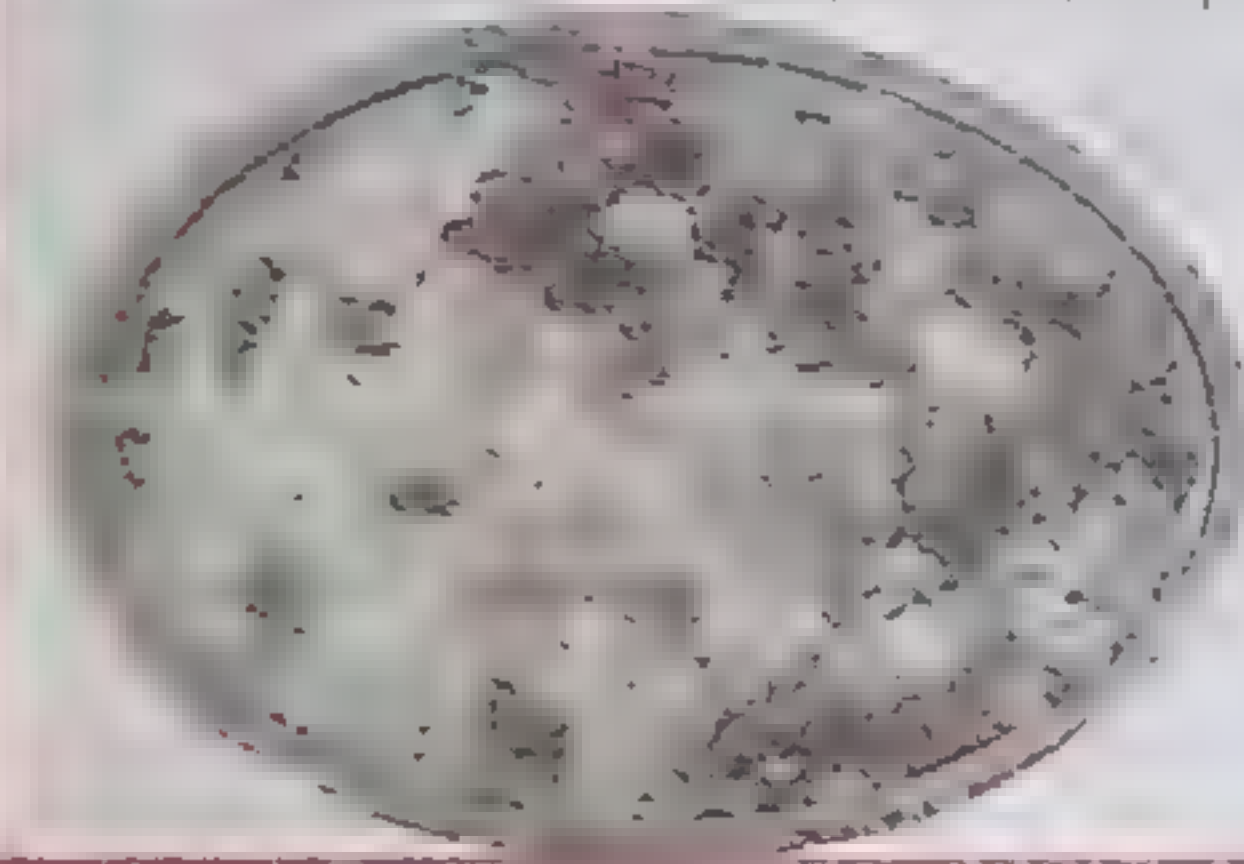
УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

Из блицопроса:

- Ваши любимые напитки?
- Виски, коньяк.
- Любимые блюда?
- Узбекский плов, русская и кавказская кухня.

Для плова нужна исключительно - баранина! Считается, что лучше всего использовать заднюю часть барашка, без костей, однако плов, в котором используются ребрышки, тоже хорош. Необходим и нутряной бараний жир, растопив который, начинают обжаривать мясо. Можно, конечно, обойтись и растительным маслом. В казане растапливают жир и туда опускают порезанную средними кусками и обсушенную полотенцем баранину. Когда обжаривают мясо, добавляя по мере необходимости растительное масло, мясо солят, сдабривают пряностями.

Минимальный набор пряностей состоит из перца (черный и красный), зиры,



с пылу, с жару

барбариса. Особым изыском плов будет обладать, если туда добавить куркуму, называемую в Средней Азии зарчава: либо перед закладкой риса, либо за три-пять минут до готовности плова, когда вода почти полностью выкипает. И вот когда мясо уже готово, туда кладут лук репчатый. Выбрать лучше среднего размера, почистить, помыть, разрезать пополам, потом - на «полукружочки».

Когда лук приобретет приятный золотистый оттенок, пора закладывать морковь. Тут опять все дело в нарезке, в нарезке и еще раз в нарезке. И, конечно, в количестве. Моркови должно быть много! От нее зависит цвет плова. Если даже моркови больше, чем мяса и лука вместе взятых, то следует ожидать успеха в пловопроизводстве. А режут морковь только максимально длинной и максимально тонкой соломкой. Порезанная кружочками морковь - катастрофа!

После каждой закладки надо пробовать на соленость, а также все тщательно перемешивать!

Некоторым пловным мастерам нравится длиннозерный рис. Но лучше все же отечественный круглый, шлифованный, краснотелый.

Рис тщательно перебрать, промыть под проточной водой! Пока идет обжаривание мяса, нарезка лука и моркови, рис должен вымачиваться в холодной воде.

Когда мясо, лук и морковь, составляющие зирвак, доведены до готовности в перекаленном масле, когда вы попробовали и остались довольны, рис выкладывается



от Евгения Петросяна

сверху, выравнивается и заливается только что закипевшей водой примерно на два пальца. Теперь надо закрыть крышкой и, помня о капризах своей плиты, выставить «огонь» так, чтобы не надо было добавлять воду. Ни в коем случае не мешать! Прodelать сквозные, от поверхности риса до дна казана, отверстия и снова закрыть крышку.

Когда плов будет готов, все выложить на блюдо, подать горячие лепешки, порезанную зеленую редьку, помидоры, зелень, зеленый чай.

РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ

«ФЕЛИЧИТА»

Сегодня секретами своих кулинарных пристрастий делится популярный актер и режиссер Михаил Кокшенов.

Захотелось почувствовать себя итальянцем? Нет ничего проще. Отварим любимые макароны. Положим их на сковороду, смазанную оливковым маслом. Выложим туда банку маслин и порежем три дольки чеснока. Возьмем итальянский сыр «Мазарелло» и тонко его порежем, перемешаем все. Сверху посылем тертым сыром «Пармезан». Как сыр расплавится - блюдо готово. И почему-то сразу хочется спеть «Феличита».

© «Трибуна».



от Михаила Кокшенова

просто, со вкусом

«АКТИВЕСКИЕ ШИШКИ»

Расход продуктов: крабовые палочки - 250 г, 5 штук яиц, бульонный кубик, 2/3 банки кукурузы, 1/2 стакана риса, 100 г тертого сыра.

Отварите в бульоне рис. Пропустите через мясорубку кукурузу, рис, крабовые палочки и сваренные вкрутую яйца. Затем добавьте майонез и хорошо перемешайте. Из полученного фарша сформируйте шарики диаметром сантиметра три. Посыпьте их натертым на мелкой терке сыром. Перед подачей на стол шарики выкладываем на плоское блюдо, украшаем зеленью.

По материалам «Комсомольской правды».



от Жанны Бичевской

«Соляночка», №14(39), июль 2003 г.

Главный редактор С.А.МАНДРУСОВ

Телефон (8312)32-78-16(220)

Учредитель ООО «Слог»

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Телефон: (8312)32-78-14 e-mail: slog@idnp.ru

Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:

тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15,

факс 34-88-22

E-mail: reclama@idnp.ru

Служба распространения и доставки:

телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54; e-mail: dostavka@idnp.ru

Материалы, помеченные знаком * размещены на правах рекламы

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г. Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483. Подписано в печать 23.06.2003 г. в 17.00 (по графику - в 17.00)

Тираж 196635 Заказ № 3216

Цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», 41 Нижегород, ул. Горьковская, 7

СОЛЯНОУШКА

«Вкусная» газета
для любителей готовить

сегодня
в меню:

№17(42)
2003 г.

Его величество
супчик

Стр. 4,5

Омлет
по-французски

Стр. 7

Сладости, пироги

Стр. 8,9

Средиземноморская
диета для
желающих
похудеть

Стр. 11

Секреты
вкусного
кофе

Стр. 10

Рецепты
от читателей

Стр. 12, 13

Рецепты
от поваров-
профессионалов

Стр. 14

Рассольники
по старинному
рецепту

Стр. 15

Рецепты от звезд

Стр. 16

РАЗНОСОЛЫ - РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Стр. 2,3

рецепт
на первую полосу

Салат "Изумительный"

3 тушки рыбы средней величины (минтай), 300 г шампиньонов или белых грибов, 4 средние моркови, 4 луковицы, соль, майонез. Рыбу отварить, шампиньоны слегка отварить и обжарить. Мелко порезать лук и морковь, спассировать в растительном масле. Все компоненты перемешать, остудить. Когда салат остынет, посолить его и заправить майонезом.

разносолы - радость жизни

САЛАТЫ, САЛАТИКИ♦♦♦

(Начало в №16).

Винегрет

На пол-литровую банку:
свеклы - 125 г, моркови - 60 г, капусты квашеной - 100 г, картофеля - 60 г, лука - 25 г, соли - 5 г и уксуса - 20 г.

Свеклу и морковь тщательно очищают и варят: свеклу 30-40 мин., морковь - 20-25 мин. После этого овощи охлаждают холодной водой, чистят, ополаскивают и режут на кусочки. Картофель также чистят и режут на кусочки, промывают водой для удаления с поверхности крахмала, после чего бланшируют в кипящей воде 5-6 мин. и охлаждают в холодной воде. Квашеную капусту берут без рассола, крупные куски режут дополнительно. Лук очищают и тоже режут на кусочки.

Подготовленные овощи складывают в таз, перемешивают, наполняют ими банки, добавляют в пол-литровые банки 20 г 10%-ного уксуса и заливают кипящим рассолом (на 1 л воды 25 г соли). Затем банки накрывают крышками и прогревают, выдерживая при слабом кипении воды: пол-литровые - 18-20 мин., литровые - 25-30 мин. После прогрева банки укупоривают.

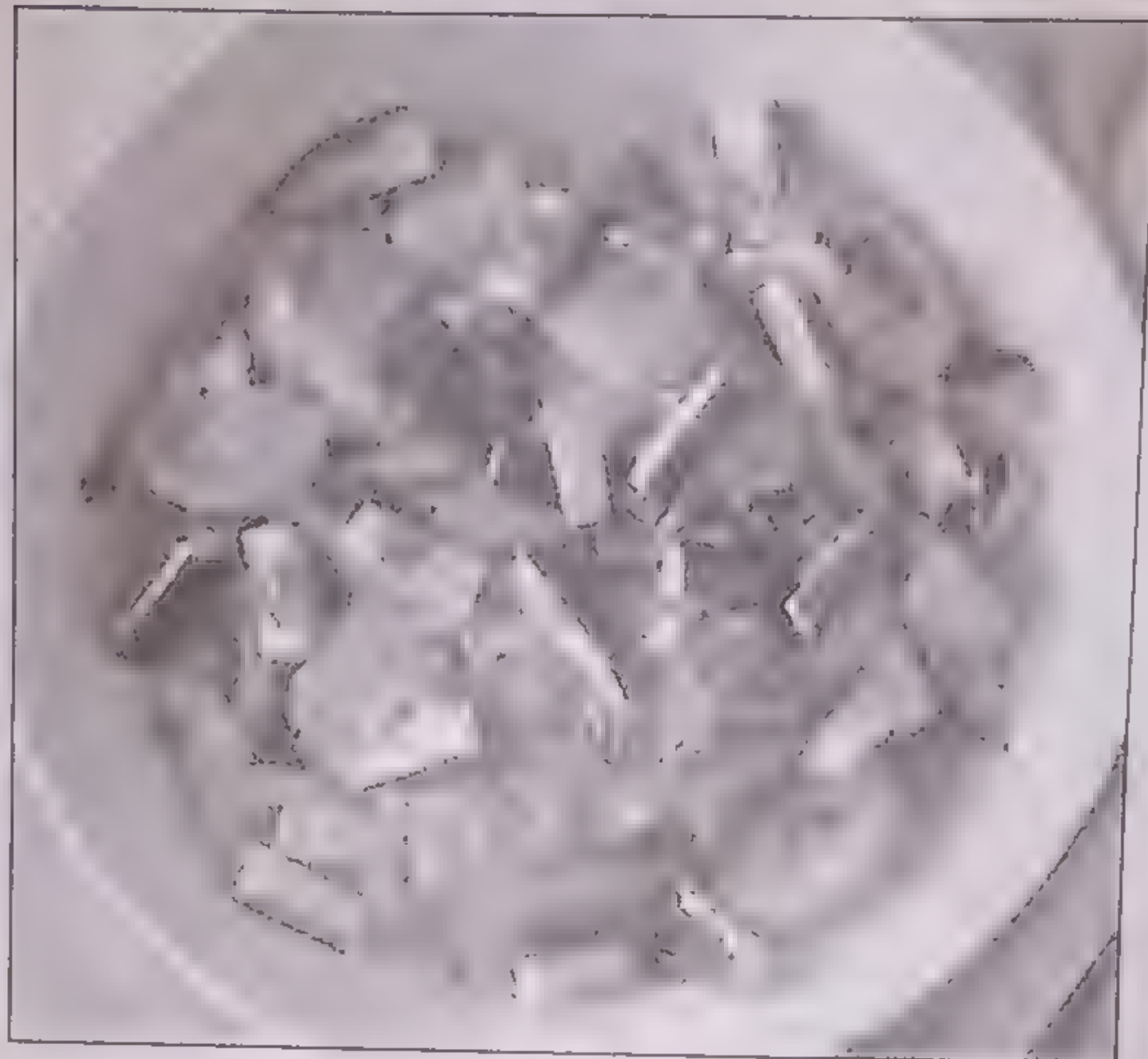
Для приготовления винегрета банку вскрывают, при желании сливают рассол, выкладывают овощи на блюдо и добавляют 1-2 ст. ложки подсолнечного масла или такое же количество майонеза или сметаны.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Капуста нашинкованная - 750 г, лук нарезанный - 50 г, хрен тертый - 5-10 г (1 ч. ложка), яблоки нарезанные - 120 г, уксус 80%-ный - 32 г, лавровый лист - 2-4 шт., гвоздика - 2-3 шт., корица - кусочек или на кончике ножа, черный перец - 2-3 горошины, растительное масло - 60-80 г, соль по вкусу.

Краснокочанную капусту очищают, высверливают кочерыжку, шинкуют или рубят на домашней овощерезке или вручную с шириной стружек не более 5 мм.

Свежее плотной мякоти яблоко любого сорта моют, нарезают на мелкие ломтики, удаляют остатки сердцевин и семян. Корешок хрена очищают от земли, загрязнений, соскабливают ножом покровный



слой, протирают на мелкой терке.

Нашинкованную капусту тушат в подсоленной воде (20-30 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Добавляют мелко нарезанный кружочками лук, мелкие ломтики яблок, тертый хрен, лавровый лист, гвоздику, корицу, черный перец горошек и растительное масло. На умеренном огне доводят до кипения, прибавляют уксус и горячим укладывают в банки. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°C: банки вместимостью 0,5 л - 35 мин., 1 л - 45 мин., затем немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки, охлаждают крышками вниз.

Салат из капусты, перца сладкого, моркови и лука

Капуста - 200 г, морковь - 30 г, лук - 30 г, перец - 60 г, соль - 20 г, уксус 6%-ный - 70 г, масло - 80 г, зелень - 10 г, белые коренья - 30 г.

Белокочанную капусту очищают, удаляют кочерыжку, моют, дают стечь воде и шинкуют на домашней овощерезке или вручную, ширина стружек - не более 5 мм.

Перец сладкий зрелый с плотной мякотью, здоровый, моют, удаляют плодоножку и семена, вторично моют, вытирают семена, ополаскивают до полного удаления семян и нарезают на кружочки шириной 0,5 см.

Морковь тщательно моют, сильно загрязненную предварительно вымачивают и

грязь с поверхности удаляют щеткой. Очищают кожицу, промывают под душем и режут на домашней овощерезке или вручную в форме лапши длиной 2,5-3 см, толщиной 0,5-0,7 см.

Лук очищают от покровных листьев, моют и режут на тонкие кружочки до 0,5 см. Зелень (петрушка, сельдерей, укроп и киндза) моют, дают стечь воде и мелко рубят, хранят не более 30 мин. до использования. Белые коренья (петрушки, сельдерея и пастернака) моют и натирают на мелкой терке.

Подготовленные овощи выкладывают в эмалированную кастрюлю и аккуратно перемешивают. На дно банки 0,5 л наливают 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки 6%-ного уксуса, кладут 1 ч. ложку соли и сахара, 2-3 зерна горького и душистого перца.

Овощной смесью плотно наполняют банку, накрывают крышкой и укладывают в стерилизационную ванну с температурой воды 35-40°C. Стерилизуют при кипении воды: банки 0,5 л - 45 мин., 1 л - 65 мин.

Этот салат является хорошей холодной закуской, его употребляют и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салат из свежих огурцов с луком, зеленью и чесноком

На одну банку 0,5 л: огурцы - 400 г, лук - 35-40 г, зелень (укроп, петрушка) - 10 г, соль - 5 г, перец красный горький - 1 мелкий или

1/2 крупного, уксус 6%-ный - 20 г, масло подсолнечное - 55 г, перец черный - 2 шт., чеснок - 2 дольки.

Огурцы свежие, здоровые, с недоразвитыми семенами, зеленого и белого цвета сортируют по качеству, моют, удаляют плодоножку и чашелистики с некоторой частью огурца и нарезают на кружочки толщиной 0,5-1 см.

Чеснок очищают от покровных листьев, обрезают корневую мочку, моют. Крупные дольки разрезают на 3-4 части. Лук очищают, моют, разрезают на кружочки 0,5 см шириной. Зелень укропа и петрушки перебирают, тщательно моют и нарезают на мелкие кусочки.

Все овощи и зелень выкладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль, уксус и после тщательного перемешивания укладывают в банки. Предварительно на дно банки кладут горький перец и наливают 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при 100°C: банки 0,5 л - 12 мин., 1 л - 20 мин.

Используют салат из свежих огурцов как готовую закуску или подают к мясным и рыбным блюдам.

Салат из моркови, хрена и яблок

На пол-литровую банку: моркови - 170 г, яблок - 200 г, хрена - 10 г, уксуса - 2 г.

Морковь и хрен моют, чистят, ополаскивают и строгают на крупной терке. Яблоки (кислые сорта) моют, чистят, удаляют сердцевину и также строгают на крупной терке. Подготовленные овощи и яблоки перемешивают, укладывают в банки и заливают горячим рассолом (на 1 л 60-80 г соли и 80-100 г сахара и 10 г уксуса). После чего банки прикрывают крышками, ставят на подогревание в слабом кипении воды: пол-литровые - 10-12 мин., литровые - 13-15 мин. Затем банки укупоривают и охлаждают.

Салат из квашеной капусты с яблоками

Рассол: на 1 л воды - 40 г соли, 40 г сахара.

Расход на пол-литровую банку: квашеной капусты - 200 г, моркови и яблок - по 100 г.

Квашеную капусту перебирают, очищают от зеленых и грубых частей листьев. Морковь моют, чистят и шинкуют на крупной терке. Овощи и яблоки смешивают, плотно укладывают в банки, заливают горячим рассолом. Затем банки накрывают крышками, ставят на прогревание в сла-

букляющую воду: пол-литровые - 10-12 мин., литровые - 13-15 мин., укупоривают.

Салат со сливой

На 1 кг салата: 800 г сливы, 60-70 г 6%-ного уксуса, 150 г сахара, 2-3 шт. гвоздики, 1 г корицы, цедра одного апельсина или лимона.

Сливу темных окрасок (Венгерка обыкновенная и итальянская), свежую, мясистую, здоровую, с плотной мякотью, сортируют по размеру и степени зрелости, удаляют плодоножку и моют. Бланшируют при температуре 80-85°C в течение 3-5 мин. Затем охлаждают в проточной воде и укладывают в банки (если без бланширования, то накалывают, затем укладывают в банки). Заливают кипящей водой и, накрыв крышкой, оставляют на 5 мин.

Готовят маринадную заливку: Остывшую воду из банки сливают. Заливают второй раз кипятком, сливают через 5 мин., заливают кипящим маринадом и укупоривают.

Салат из помидоров по-украински

2 кг зеленых или бурых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг сладкого перца, 200 г корней петрушки, 30 г зелени петрушки, 0,15-0,3 л уксуса, 0,5 л растительного масла, 50-100 г соли, по 10 горошин душистого и черного перца, 10 бутонов гвоздики, 7-10 лавровых листьев.

Мясистые помидоры средней величины разрезать на 4-6 долек. Из перца вырезать семена, нарезать его кусочками размером 1х2 или 2х2 см. Морковь и корни петрушки очистить и нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной не более 5 мм. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Растительное масло довести до кипения, кипятить 5-7 мин. и охладить до 70°C. Банки подогреть, налить в них горячее масло и положить пряности. Подготовленные овощи смешать, добавив соль и уксус, и плотно уложить в банки с растительным маслом. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 50 мин., литровые - 60 мин.

Овощной салат стерилизованный

3 кг квашеной капусты, 50 г красной столовой свеклы, 500 г моркови, 1 кг картофеля, 100 г лука, 1 головка чеснока.

Свеклу и морковь очистить и сварить (свеклу - 40 мин., а морковь - 20 мин). После охлаждения волнистым ножом нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить и тоже нарезать волнистым ножом, затем вымыть холодной водой, чтобы на поверхности нарезанных кусочков выделился крахмал. В дуршлаге бланшировать 3-4 мин. в кипящей воде и сразу же охладить. Лук и чеснок нарезать. Квашеную капусту порубить полосками. Подготовленные овощи распределить поровну в банки, залить горячей заливкой, приготовленной из капустного рассола, разбавленного по вкусу небольшим количеством кипящей воды. Банки запечатать герметично и сразу же поставить в большой сосуд с горячей водой для стерилизации, которая продолжится 20 мин. После ее окончания банки вынуть и охладить на воздухе.

Салат из зеленых помидоров с капустой

1 кг помидоров, 1 кг белокочанной капусты, 2 крупные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 100 г сахара, 30 г соли, 0,25-0,3 л столового уксуса, по 5-7 горошин черного и душистого перца.

Помидоры нарезать ломтиками, капусту мелко шинковать, лук измельчить, у перца вырезать семена и нарезать его полосками. Подготовленные овощи смешать, добавить соль.

Смесь переложить в эмалированную посуду, сверху положить кружок, гнет и оставить на 8-12 ч. После этого слить выделившийся сок, а овощи заправить пряностями, сахаром и уксусом.

Довести смесь до кипения и варить минут 10. Горячую смесь уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 10-12 мин., литровые - 15-20 мин.

Заготовки из кабачков

Кабачки в свекольном соке

Кабачки - 2 кг, свекольный сок - 0,5 л, вода - 1 л, соль - 50 г, лимонная кислота - 5 г или яблочный уксус - 50 г, кориандр (семена) - 2 ст. ложки.

Кабачки вымыть, нарезать одинаковыми дольками, уложить плотно в простерилизованную банку, пересыпая семенами кориандра. Свекольный сок развести водой, добавить соль и лимонную кислоту, довести до кипения, провести трехкратную заливку уложенных кабачков. Банку закатать.

Кабачки в яблочном соке

Кабачки (мелкие) - 2 кг, яблочный сок - 1,4 л, укроп (зонтики) - 5 шт., Melissa (веточки) - 3 шт., солодка (корень) - 5 г, соль - 50 г.

Кабачки вымыть, уложить целиком в трехлитровую банку, туда же добавить зонтики укропа (лучше со зрелыми семенами), веточки Melissa и корень солодки. Провести трехкратную заливку кипящим яблочным соком с растворенной в нем солью. Банку закатать.

Кабачки, морковь и яблоки в яблочном соке

Кабачки - 1 кг, морковь - 500 г, яблоки -

500 г, яблочный сок - 1 л, лимонник (листья) - 5 шт., вода - 0,5 л, сахарный песок - 50 г, соль - 50 г.

Кабачки вымыть, нарезать кружками. Яблоки и морковь вымыть, нарезать красивыми дольками. Уложить в трехлитровую банку подготовленные кабачки, морковь, яблоки и листья лимонника. Яблочный сок развести водой, добавить соль и сахарный песок, кипящим раствором провести трехкратную заливку овощей и яблок. После третьей заливки банку закатать.

Кабачки со сливами

Кабачки - 1 кг, сливы - 1 кг, вода - 1,3 л, соль - 40 г, сахарный песок - 150 г, лимонная кислота - 5 г, гвоздика - 5 шт., перец черный (горошек) - 5 шт.

Сливы и кабачки вымыть. У слив удалить косточки, кабачки нарезать крупными кубиками одинакового размера. Уложить в простерилизованную банку плотными слоями подготовленные продукты, чередуя ряды слив и кабачков, добавить пряности. Сахарный песок, соль и лимонную кислоту развести в воде, поставить на огонь. Кипящим раствором произвести трехкратную заливку уложенных продуктов. Банку закатать.

еще!

МАРИНОВАННАЯ ЗЕЛЕНЬ

Петрушку, сельдерей, укроп и всякую другую зелень можно мариновать. Делается это так. Зелень про-

мывают и, плотно уложив в банки, заливают маринадом: на 1 л воды 1 стакан 6%-ного уксуса, 50 г соли и столько же сахара. Затем зелень стерилизуют 25-30 мин., после чего закатывают крышками.



ароматы уходящего лета

Суп-пюре из свежих белых грибов или шампиньонов

На одну порцию: 50 г шампиньонов или белых грибов или 75 г сморчков, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 75 г молока, 1/8 яйца (желтка).

Отобрать для гарнира мелкие шляпки свежих белых грибов или шампиньонов и припустить в бульоне. Остальные грибы зачистить, промыть, пропустить через мясорубку. Измельченные грибы положить в сотейник, добавить сливочное масло и тушить 20-30 мин.

Тушеные грибы соединить с белым соусом и варить 20-25 мин, удаляя появляющуюся на поверхности пену. После варки массу пропустить через противную машину, вновь довести до кипения и, сняв с огня, поместить на водяную баню. Заправить суп смесью из яичных желтков и молока, соединить с кусочком сливочного масла. В тарелку с супом добавить тонко нарезанные шляпки припущенных грибов.

Вместо белых грибов или шампиньонов этот суп можно приготовить из сморчков, которые следует предварительно прокипятить в течение 5-6 мин, промыть, а затем уже пропустить через мясорубку.

Этот суп можно приготовить на молоке (суп-крем).

Суп картофельный с грибами

200 г свежих белых грибов или 50 г сушеных, 1,4 л воды, 600 г картофеля, 100 г моркови, 50 г петрушки, 80 г репчатого лука, 200 г помидоров, 40 г растительного масла или маргарина, 80 г сметаны, соль.

Шляпки свежих грибов или отваренные сушеные грибы шинкуют и варят в воде или бульоне. Ножки свежих грибов шинкуют, обжаривают с луком. Морковь, петрушку шинкуют ломтиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон кладут подготовленные овощи, грибы и варят до готовности, перед окончанием варки добавляют дольки помидоров. Подают со сметаной, посыпав зеленью.



Суп-пюре из яблок и тыквы

На 8 порций: 2 яблока среднего размера, 2 небольшие тыквы (примерно по 800 г каждая), 2 ст.ложки растительного масла, 1 маленькая головка нарезанного репчатого лука, 400 мл овощного бульона, 1 ст.ложка нарезанного свежего тимьяна или 1/4 ч.ложки сухого, 1 ч.ложка соли, 1/8 ч.ложки крупно молотого черного перца, 225 мл сливок, нарезанный тимьян или петрушка для украшения.

Снимите с яблок кожуру, разрежьте каждое на четыре части и выньте сердцевину. Нарезьте каждую четвертинку на кусочки по 2 см. Большим ножом разрежьте обе тыквы пополам и снимите кожуру. Выньте и выбросьте семена. Нарезьте тыкву на кусочки по 2 см. Поставьте четырехлитровую кастрюлю на средний огонь, нагрейте в ней масло. Положите лук и пассеруйте его до тех пор, пока он не станет мягким.

Добавьте яблоки, тыкву, бульон, 1 ст.ложку тимьяна, соль, перец и 350 мл воды. Доведите до кипения на большом огне. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите, изредка помешивая, 20-25 минут, пока тыква не станет мягкой.

Перелейте одну треть супа в блендер. Размельчите в нем овощи. Перелейте суп-пюре в миску. Размельчите оставшиеся овощи.

Вымойте кастрюлю, перелейте в нее суп-пюре. Добавьте сливки и нагрейте на среднем огне, изредка помешивая. Не кипятите. Подавайте на стол, посыпав тимьяном.

Маленькие хитрости

Суп из свежих грибов следует варить на среднем огне: на сильном огне грибы станут жесткими, на слабом - дряблыми. Сырые грибы плавают, сварившиеся - оседают на дно. В грибные блюда не рекомендуется добавлять острые приправы, чтобы не заглушить естественный вкус грибов. Чтобы подосиновики не чернели, их промывают в воде с уксусом или лимонной кислотой. Если нет кислоты, очищенные и нарезанные грибы опускают в подсоленную воду. У маслят и сыроежек обязательно снимают кожицу со шляпок.

Овощная похлебка

1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 350 г лука-порея, белая и зеленая части, каждая разрезанная в длину пополам и затем нарезанная ломтиками 5 мм толщиной, 2 небольшие моркови, нарезанные кружочками толщиной 5 мм, 1 небольшой стебель сельдерея, нарезанный кусочками 4 мм толщиной, 450 г картофеля, нарезанного соломкой толщиной 1 см, 400 мл куриного или овощного бульона, 1/8 ч. ложки сухого тимьяна, 3/4 ч. ложки соли, 1/8 ч. ложки молотого черного перца, 60 г зеленой фасоли, нарезанной на кусочки длиной 1 см, 1 небольшой кабачок (300 г), нарезанный брусочками толщиной 1 см, 225 мл сливок, 1 ст. ложка нарезанного укропа.

Поставьте трехлитровую кастрюлю на средний огонь и растопите в ней маргарин. Положите порей, морковь и сельдерей. Закройте кастрюлю крышкой и тушите, изредка помешивая, 10 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте картошку, тимьян, соль и перец. Влейте куриный бульон и 225 мл воды. Доведите до кипения на большом огне и варите, не закрывая крышкой, 5 минут.

Добавьте фасоль и варите 5 минут. Добавьте кабачок и варите еще 5 минут. Влейте сливки и нагрейте суп (не кипятите). Снимите с огня, посыпьте укропом.

Борщ холодный с фасолью

200 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г капусты, 60 г фасоли, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, 1/2 ст.ложки сахара, 4 ст.ложки сметаны, 5 стаканов хлебного кваса, уксус.

Свеклу сварить в кожуре с уксусом, очистить, нашинковать. Очищенный картофель сварить, нарезать кубиками. В небольшом количестве воды сварить капусту, нарезать соломкой. Перебрать и сварить фасоль. Подготовленные овощи и фасоль положить в готовый хлебный квас, добавить мелко нарезанные белок яйца, зеленый лук, укроп, заправить вареными желтками, растертыми с сахаром, солью и сметаной, перемешать.

Борщ охладить и подать на стол.

с миру по ложке

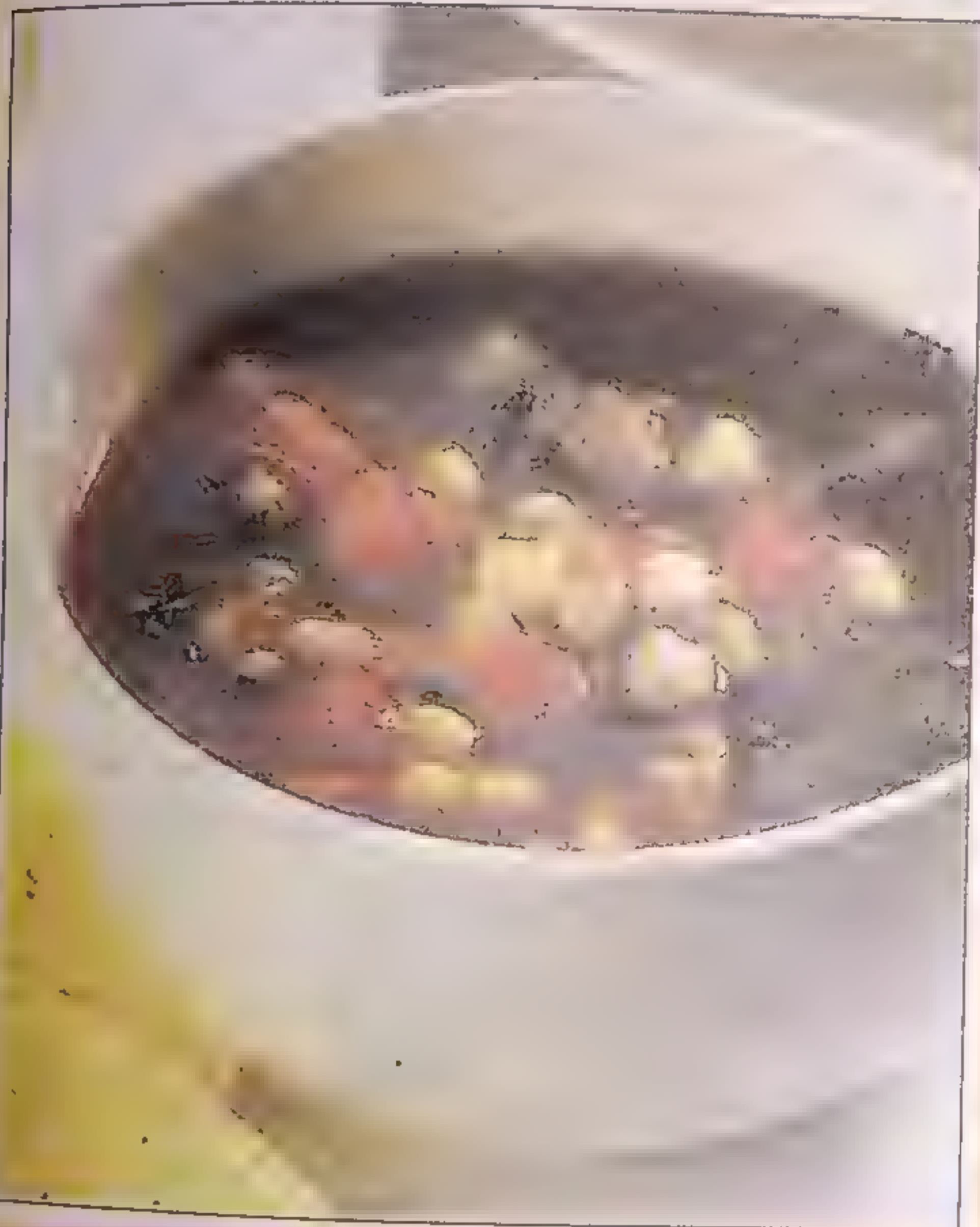
ГАСПАЧО ПО-ИСПАНСКИ

Рассчитано на 6 порций

1 огурец, 1 помидор, 1 литр томатного сока, 300 г сладкого перца (красного и зеленого), 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 банка сладкой кукурузы, 2 ст. ложки зелени (нарезать), 100 г белого хлеба, 1 ст. ложка винного уксуса.

Нарежьте огурец, помидор, перцы. Хлеб раскрошите и сбрызните водой.

Все ингредиенты смешайте в блендере. Добавьте соль и уксус. Суп подавайте холодным, с гренками из белого хлеба.



СОЛЯНКА ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

200 г гуся, 3 головки репчатого лука, 3 соленых огурца, 2 ст. ложки каперсов, 2 ст. ложки маслин, 1 корень сельдерея, 40 г сливочного масла, 1,6 л бульона, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа, соль и специи по вкусу. Вместо гуся можно использовать утку.

Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбами. Огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами предварительно очищают от кожицы и семян. Подготовленные огурцы припускают. Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют. Томатное пюре пассеруют отдельно. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают. Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками.

В кипящий бульон из гуся кладут пассерованный на сливочном масле лук, припущенные огурцы и варят 7-10 минут, затем каперсы, специи, соль и доводят до кипения. Вареную птицу нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят. При подаче в тарелку кладут ломтики птицы, маслины, наливают солянку, кладут кусочек очищенного от кожицы лимона, сметану и мелко нарезанную зелень. При порционном приготовлении солянки в суповую миску кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, нарезанную ломтиками птицу, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5-10 мин. В конце варки добавляют сметану. При подаче кладут маслины и посыпают зеленью.

УЮТ 16
ная газета
Моя судьба - в моих руках

ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ЧИТАЙТЕ В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":

СОВРЕМЕННЫЕ
ИНТЕРЬЕРЫ

Что сегодня в моде

МОЗАИКА СЧАСТЬЯ

Попробуйте сложить ее сами

ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА

Стоит ли ходить за три моря?

ВАННАЯ -

место отдыха вашей души

И СУШИМ, И ГОТОВИМ

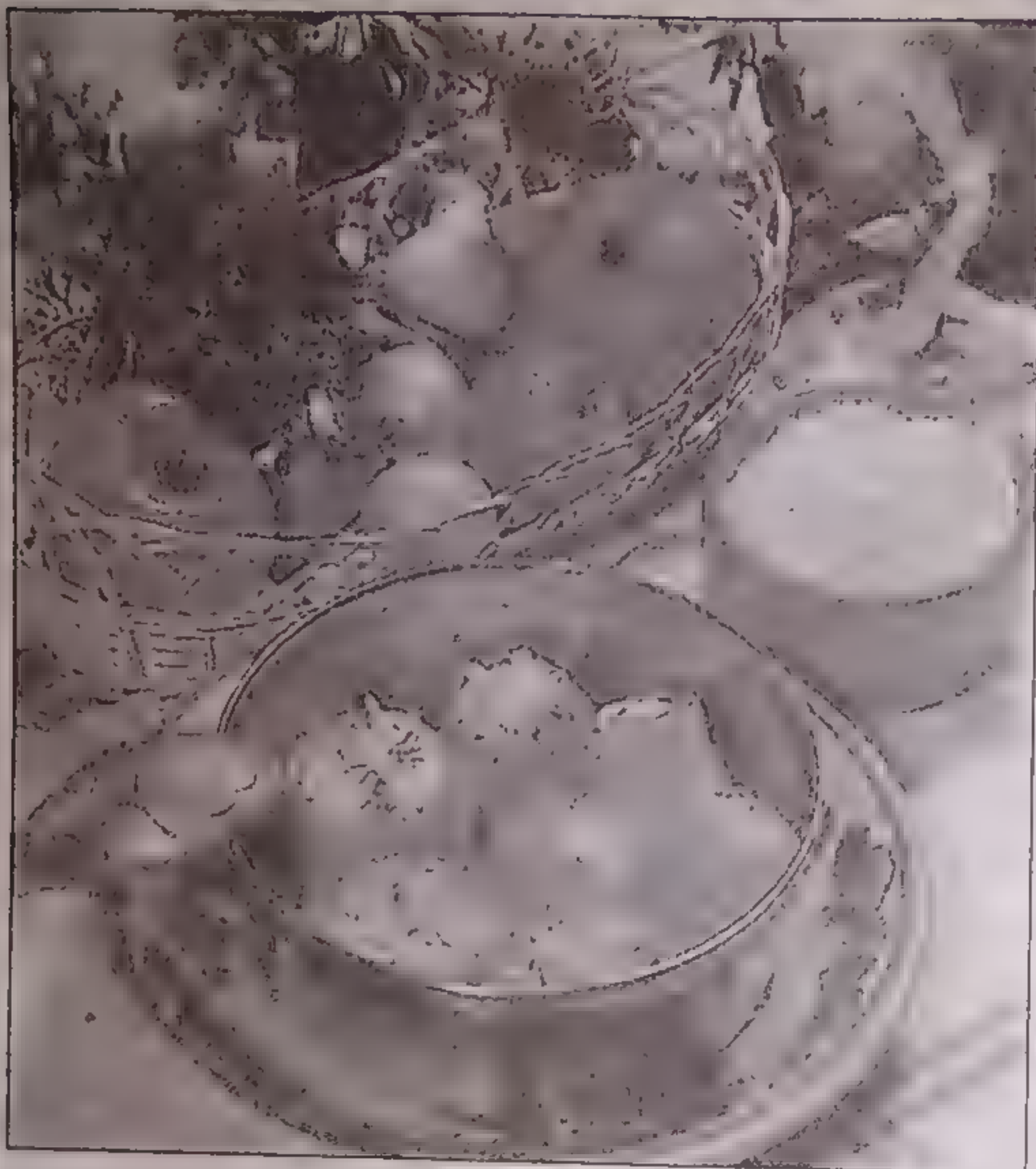
Сделать сушилку для грибов -
пара пустяков

СВЕКОЛЬНИК С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ

1 свекла, 1 луковица, 80 г жира, 150 г ливерной колбасы, 1 ст. ложка муки, 1,5 л воды, соль, сахар, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенную свеклу натереть стружкой, положить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть. Обжарить и добавить мелко нарезанный лук, затем нарезанную кусочками колбасу, горячую воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку, соль и сахар по вкусу. При подаче заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью.

объедение



Помидоры, фаршированные грибами и яйцами

На одну порцию: 2 помидора, 100 г грибов свежих, 1 яйцо, 30 г лука зеленого, 15 г масла сливочного, 5 г сыра, 50 г соуса, перец, зелень.

Отрезать верхушку помидоров со стороны плодоножки, отжать от сока и зерен, стараясь не испортить внешнего вида плода, посыпать солью и перцем. Наполнить их начинкой из грибов, уложить на противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Приготовление фарша. Очистить грибы, промыть их и залить кипящей водой. Че-

рез 5-6 мин. мелко их нарубить и жарить на масле в течение 20-30 мин., помешивая. После этого грибы соединить с мелко рубленными яйцами, шинкованным зеленым луком, зеленью петрушки и посолить.

При подаче фаршированные помидоры выложить на сковороду или тарелку и посолить сметанным соусом.

Помидоры, фаршированные ветчиной и яйцами

На одну порцию: 2 помидора, 75 г хлеба пшеничного, 1 яйцо, 25 г ветчины, 40 г бульона, 15 г масла сливочного, 1 долька чеснока, 5 г зелени петрушки, 5 г сухарей молотых, перец.

Подготовленные, как описано в предыдущем ре-

цепте, помидоры наполнить фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду или в другую посуду, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

Приготовление фарша. Измельчить мякиш белого хлеба без корки, как для панировки, изрубить сырую ветчину, прибавить рубленые крутые яйца, рубленую зелень петрушки, два зубчика растертого чеснока, соль, перец, немного бульона. Все очень тщательно перемешать.

Помидоры, фаршированные мясом

На одну порцию: 2 помидора, 50 г мяса, 25 г лука, 40 г хлеба пшеничного, 20 г сала свиного, 10 г масла сливочного, 40 г бульона, 20 г сока томатного, 1 долька чеснока, перец, зелень.

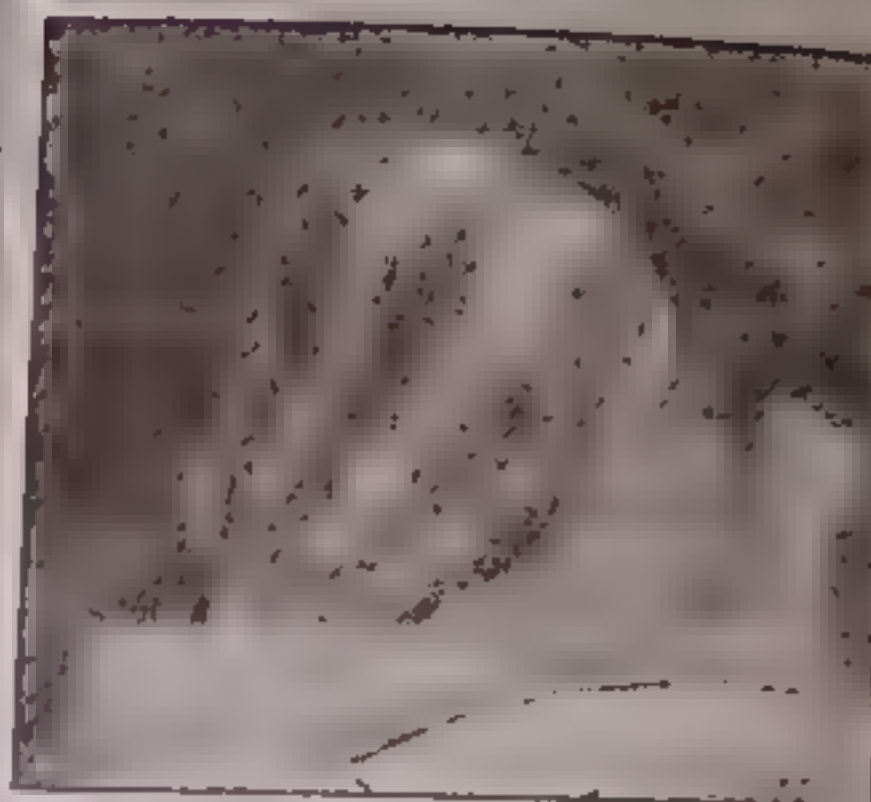
Подготовить помидоры для фарширования, как описано выше.

Приготовление фарша. Изрубить отварное мясо (говядину, телятину или свинину) или пропустить через мясорубку. Смешать с пассерованным на свином сале луком, добавить рубленую зелень петрушки или укроп, чеснок, соль, перец. Заправить небольшим количеством томатного сока и положить черствый мякиш белого хлеба, размоченный в бульоне.

Наполненные фаршем помидоры поставить в горячий жарочный шкаф на 20 мин.

Если фаршированные помидоры используются в качестве гарнира к мясу, вместо мясного фарша следует употреблять фарш из грибов или овощей.

просто, со вкусом



Тыква в сырном соусе

1 кг тыквы, 1/4 л кислого молока, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Тыкву без кожицы и семенного гнезда нарезать кубиками, посолить, залить небольшим количеством кипятка и потушить до готовности. Кислое молоко, сыр и муку растереть, вскипятить и приправить черным молотым перцем (или паприкой).

Тыкву откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и залить сырным соусом (при приготовлении этого блюда кислое молоко можно заменить томатным соусом).

Тыква, жаренная с помидорами

На одну порцию: 150 г тыквы, 150 г помидоров, 25 г масла сливочного или маргарина сливочного, 5 г муки, перец, зелень.

Поджарить тыкву. Разрезать на две-четыре части помидоры и изжарить их на масле. Положить куски тыквы на блюдо или порционную сковороду, поверх них — помидоры, посыпать зеленью.

Тыква, тушенная в масле

На одну порцию: 240 г тыквы, 50 г молока, 20 г масла сливочного, 10 г кукурузных хлопьев, корица.

Очищенную тыкву нарезать кубиками и припустить, добавив немного молока и масла. Заправить толченой корицей, по вкусу посолить и тушить до готовности. При подаче посыпать кукурузными хлопьями.

Тыква, запеченная с яйцом

На одну порцию: 200 г тыквы, 1 яйцо, 50 г молока, 25 г масла сливочного, 5 г муки, перец, укроп.

Обработанную тыкву нарезать кусочками по 15-20 г, посыпать перцем, запанировать в муке и жарить на масле до готовности, затем положить на сковороду и залить яйцами, смешанными с молоком. Запечь в жарочном шкафу.

маленькие хитрости

» Яблоки из собственного сада прекрасно будут храниться всю зиму, если вместе с ними уложить в ящик несколько листочков бузины.

» Оказывается, бисквитный торт, оставшийся после дня рождения, не засохнет несколько дней, если в коробку вместе с ним положить свежее яблоко.

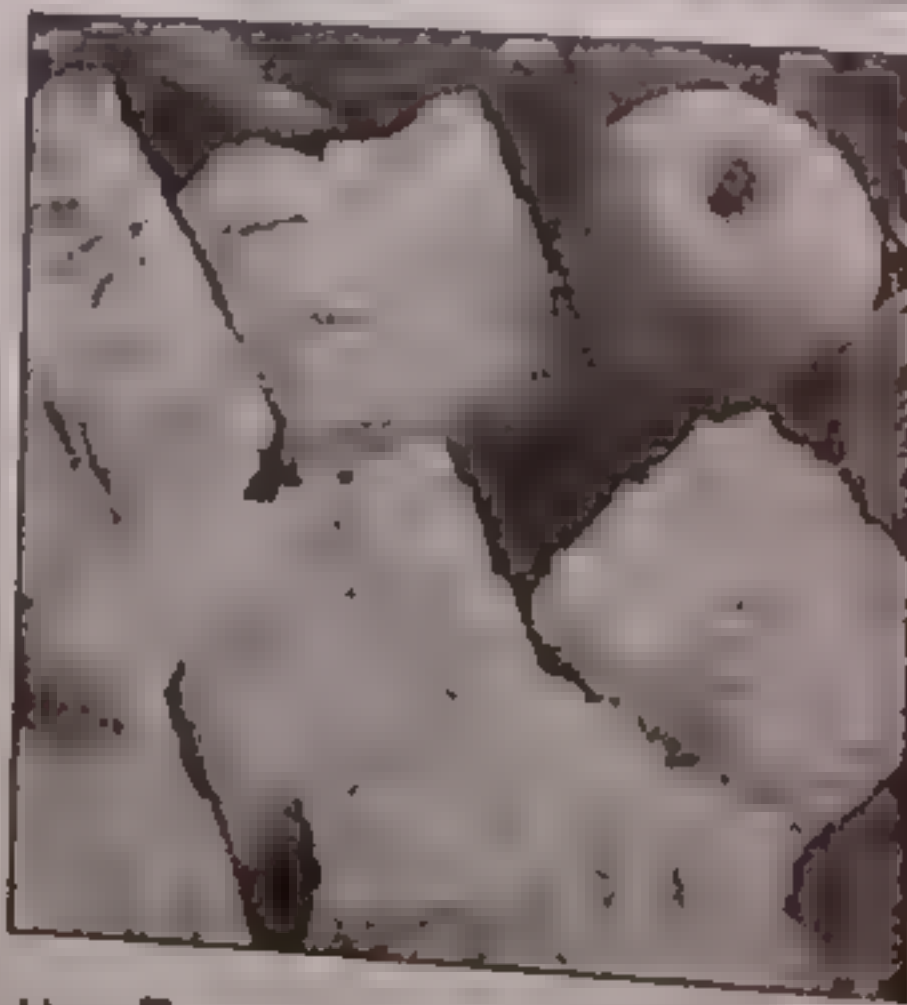
» А вы знаете, что можно исправить вкус даже не очень душистого чая? Просто положите в жестяную коробочку, в которой он хранится, высушенную цедру

лимона или апельсина.

» Сыр, сливочное масло и даже вареная колбаса будут храниться гораздо дольше, если заворачивать их в фольгу или класть в специально предназначенный для хранения скоропортящихся продуктов пластмассовый контейнер.

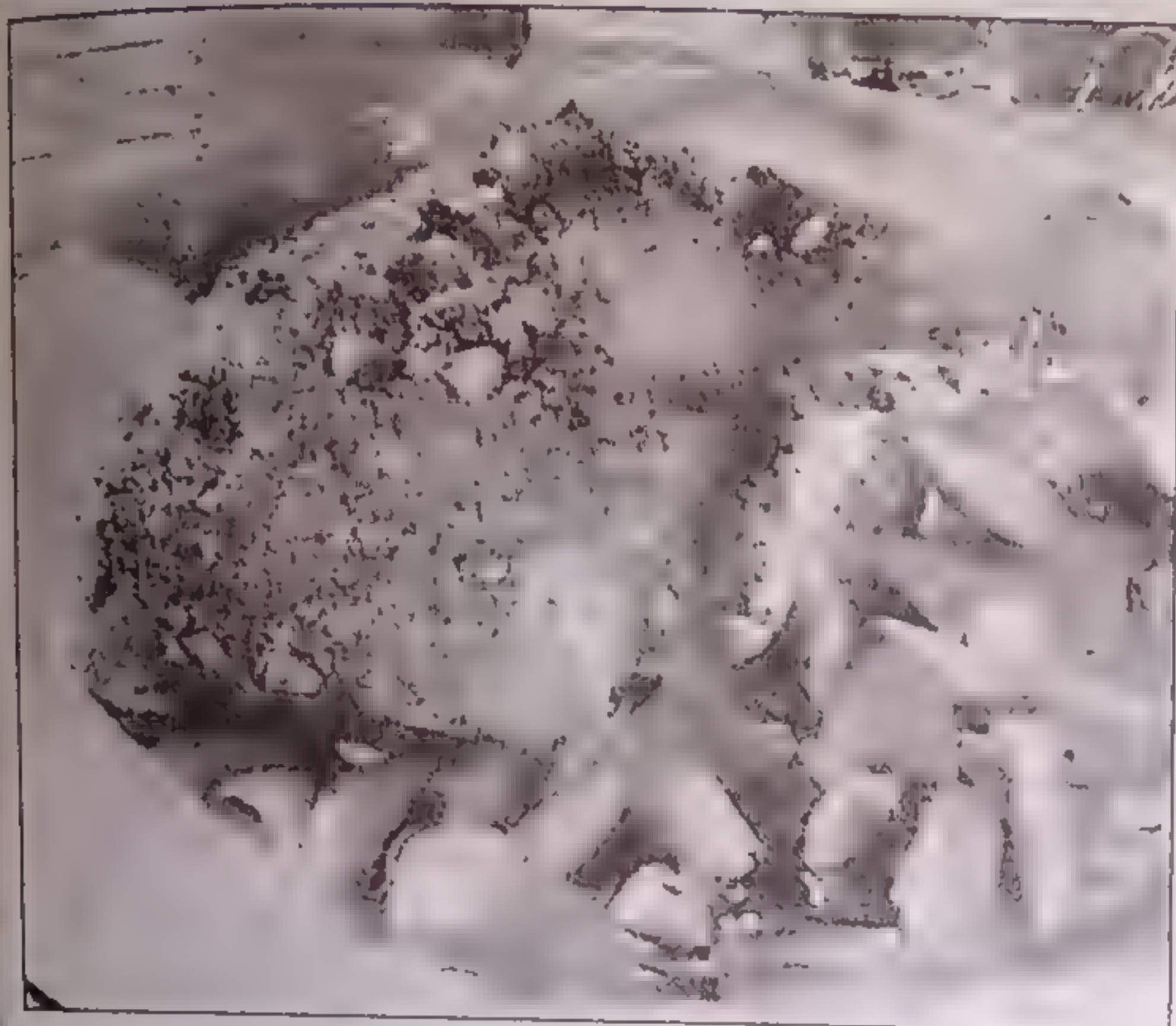
» Сохранить свежей рыбу помогут обыкновенные стебли крапивы.

» Если вчерашнее мясо слегка сбрызнуть холодной водой и лишь после разогреть, оно на вкус не будет отличаться от только что приготовленного.



» Лавровые листочки, положенные в пакет или банку с мукой, впитают лишнюю влагу, и мука вряд ли отсыреет.

аппетитно



ОКОРОЧКА С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 4 куриных окорочка (по 200 г), по 100 г рубленого арахиса и кокосовой стружки, молотый черный и красный перец, соль, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 500 г разноцветных стручков сладкого перца, 2 стол. ложки растительного масла, 1-2 стол. ложки соевого соуса, 1 стол. ложка меда, 2 стол. ложки кунжутного семени.

Куриные окорочка вымыть и обсушить. Смешать арахис с кокосовой стружкой, приправить перцем и солью. Взбить яйца.

Окорочка окунуть в яйца, затем обвалить в арахисовой панировке. Выложить на противень, застеленный бумагой, и запекать 40 мин при 200°.

Нарезать зеленый лук и сладкий перец. В большой сковороде разогреть масло, добавить сладкий перец и зеленый лук и тушить под крышкой 7 мин.

Приправить соевым соусом, солью, перцем и медом, посыпать кунжутным семенем. Овощи и окорочка разложить по тарелкам. Подать с рисом.

с миру по ложке



ОМЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Взбиваем миксером, а можно и просто вилкой, два яйца вместе с четырьмя столовыми ложками холодной воды, лучше если это будет минеральная вода. Солим и выкладываем на горячую сковороду, куда предварительно положено масло. Жарим на медленном огне. Когда омлет почти готов, обсыпая его жареным луком с тертым сыром или жареными грибами - это «начинка», а затем заворачиваем края омлета. На вид самый настоящий румяный пирог, а уж как вкусно!

Главное, для начинки можно использовать все, что есть под рукой, скажем, оставшийся картофельный гарнир, кусочки мяса, колбасы, овощи - все подойдет. А уж если в хозяйстве есть сковорода с тефлоновым покрытием, то готовить омлет - одно удовольствие.

ароматно

МАКАРОНЫ С ПОМИДОРАМИ

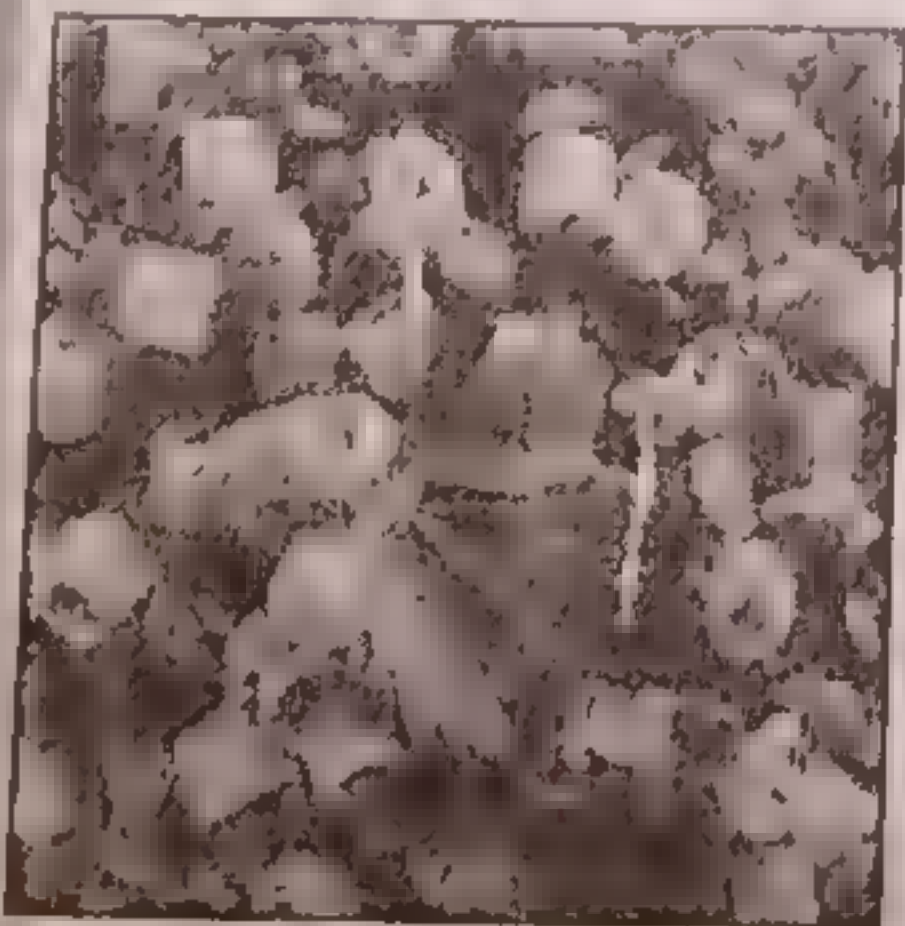
300 г макарон в виде толстых коротких трубочек, соль, 500 г помидоров, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 пучок смешанных пряных трав, 125 г сыра, 3 стол. ложки уксуса на травах, молотый черный перец, 3 стол. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока.

Макароны сварить в кипящей подсоленной воде.

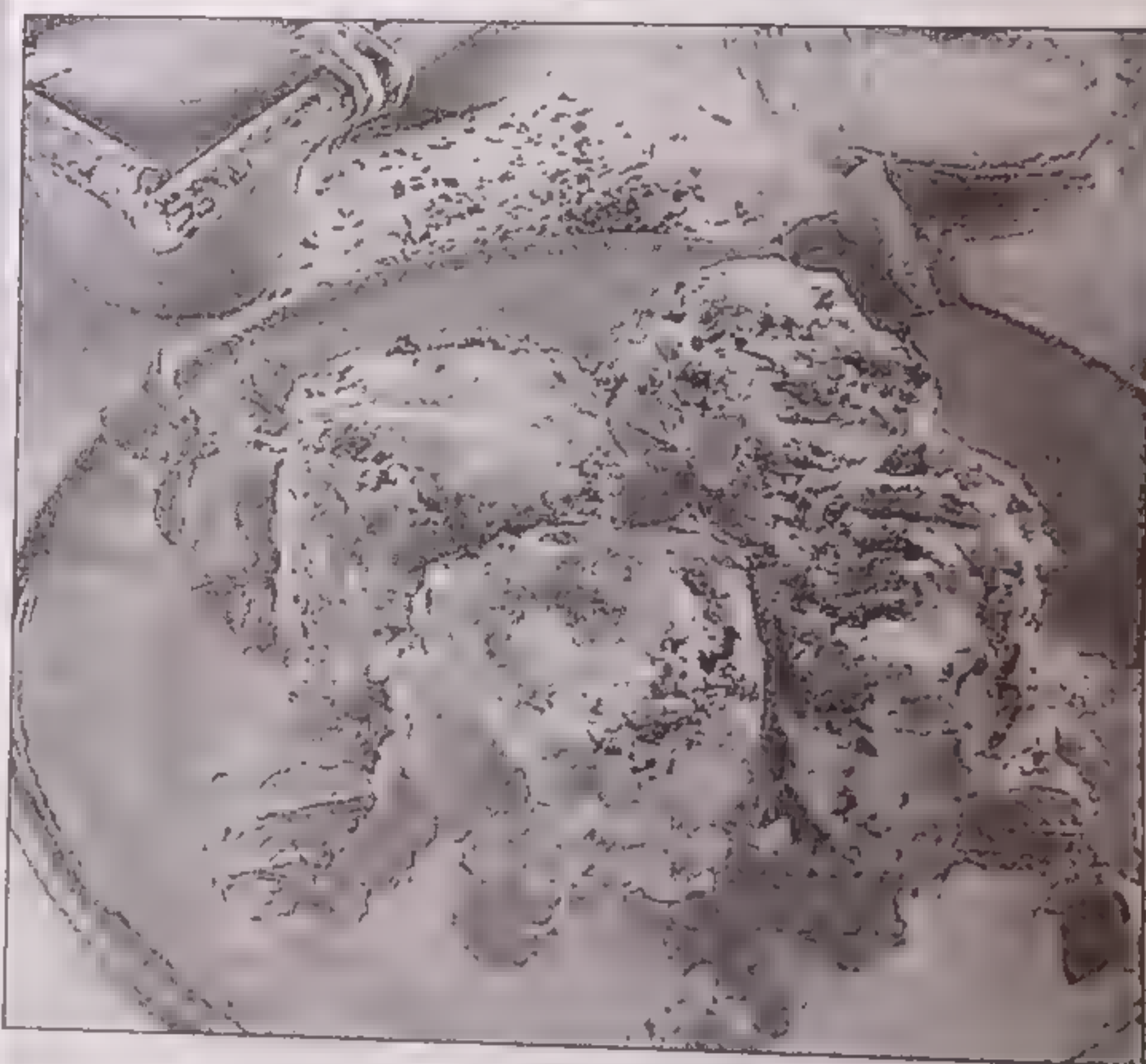
Помидоры и сладкий перец вымыть, обсушить, почистить и нарезать кубиками по 2 см. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и нарезать полосками. Сыр нарезать кубиками.

Для приготовления соуса перемешать уксус, соль, молотый черный перец и растительное масло. Добавить очищенный от шелухи и пропущенный через пресс чеснок.

Макароны откинуть на дуршлаг, обдать водой и дать ей стечь. Перемешать макароны с кубиками помидоров, сладкого перца, половиной нарезанной зелени, сыром и соусом. Подать на стол, посыпав оставшейся зеленью.



пикантно



НЕОБЫЧНЫЕ ТРУБОЧКИ ИЗ ТЕСТА С ФАРШЕМ

На 4 порции: 200 г замороженного или 300 г свежего шпината, 250 г муки, 2 яйца, 2 стол. ложки растительного масла, 1 луковица, зубчик чеснока, 300 г мясного фарша, 200 г помидоров кусочками, 1 чайн. ложка душицы, соль, перец, 50 г тертого сыра, 125 мл сливок.

Способ приготовления. Замесить тесто из муки, 1 чайн. ложки соли, измельченного шпината, яиц и 1 стол. ложки растительного масла, положить на 60 мин в холодильник.

Лук и чеснок порубить и спассеровать в 1 стол. ложке масла. Добавить и обжарить мясо, 100 г помидоров, соль, перец и душицу. Уварить.

Разделить тесто на две порции и раскатать. Намазать массой из мяса, свернуть рулетиками и нарезать небольшими кусочками толщиной 4 см.

Поставить их вертикально в форму, сверху выложить оставшиеся помидоры. Залить сливками с сыром. Запекать 20 мин при 180°.

ароматного

ЯГОДНЫЙ ПУДИНГ

Рассчитано на 8 порций.

1 стакан красной и 1 стакан черной смородины, 275 г ежевики, цедра 1/2 апельсина, 175 г сахарной пудры, 350 г малины, 10 ломтиков слегка зачерствевшего белого хлеба (корочки срезать), 2 ст. ложки ликера из черной смородины.

Смородину и ежевику сложите в миску, посыпьте цедрой и сахарной пудрой, перемешайте. Накройте и нагрейте, помешивая. Добавьте малину, варите 3 минуты. Снимите ягодную массу с огня и охладите.

Из хлебного кусочка вырежьте круг и положите на дно глубокой формы для пудинга (или миски). Выстелите кусочками хлеба стенки, заполняя пробелы нарезанными кусочками хлеба. Бока формы должны быть полностью закрыты.

К ягодной массе добавьте ликер. Оставьте 3 ст. ложки ягодного сока. Половину ягодной массы выложите в форму, накройте кусочком хлеба, сверху положите остальную ягодную массу и вылейте сок. Накройте пудинг хлебом. Излишки по краям обрежьте.

Поставьте форму с пудингом в глубокую тарелку. Накройте мелкой тарелкой, сверху положите груз. Поставьте в холодильник на ночь. Перед подачей на стол подденьте края пудинга ножом и переверните на сервировочное блюдо. Оставшимся соком полейте пудинг, чтобы весь хлеб пропитался. Подавайте со взбитыми сливками.

**ЯГОДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ И ЙОГУРТОМ**

На 14 порций: 125 г сливочного масла, 185 г сахара, 2 яйца, 250 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 200 г ядер орехов, по 250 г малины, вишни и красной смородины, 1 пакетик сухой смеси для ванильного пудинга, 500 мл молока, 250 г йогурта, 100 мл сливок, соль.

Нагреть духовку до 175 градусов. Сливочное масло смешать со 125 г сахара и солью, добавить яйца и взбить. Ввести муку с разрыхлителем.

Отложить 14 ореховых ядер. Остальные добавить в тесто и перемешать. В смазанную жиром форму выложить тесто и выпекать 30 минут.

Остудить на решетке для пирога. Сварить на молоке пудинг, добавить 60 г сахара, остудить и ввести йогурт. Корж заключить в кольцо для торта.

Выложить крем и дать застыть. Распределить ягоды и убрать в холодильник. Взбить сливки и украсить торт сливочными розочками и орехами.

**СЕКРЕТЫ
ХОЗЯИНСКОГО ДОМА****Вы ищете ответы
на вопросы:**

- ❶ как экономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- ❷ как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- ❸ как строить удобно, элегантно и надежно?
- ❹ как выбрать качественный товар?
- ❺ как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете
"Секреты моего дома"

Десерты**Запеченные яблоки
с начинкой**

На 4 яблока возьмите по 4 столовые ложки меда, сливочного масла и рубленых орехов, 30 г изюма.

Яблоки вымойте и насухо вытрите. Затем срежьте «крышечку» чуть ниже плодоножки. Чайной ложкой удалите сердцевинку и немного мякоти. После этого заполните яблоки начинкой, выкладывая слоями мед, изюм, орехи. Сверху - сливочное масло. Накройте яблоки крышечками, закрепите зубочистками и выложите на смазанный жиром противень. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут.

ВАТРУШКИ

Название этих небольших открытых пирожков, по-видимому, произошло от слова «ватра», которое в большинстве славянских языков означает «огонь», «очаг». И в самом деле, круглая румяная ватрушка напоминает солнце.

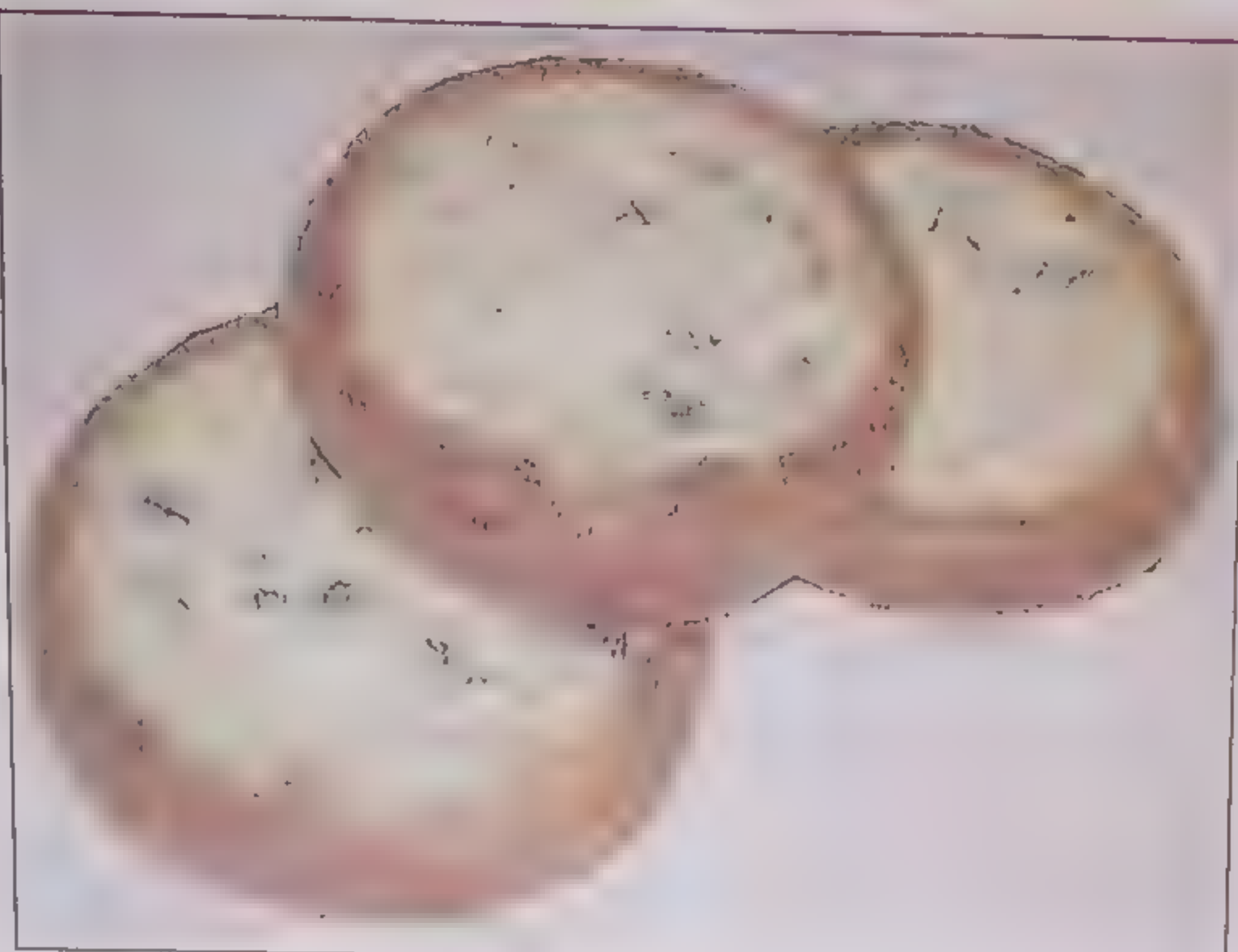
Для начинки: 2 неполных стакана творога, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка муки, 6 г ванильного сахара, соль по вкусу.

Делаются ватрушки следующим образом. Вначале необходимо приготовить опарное тесто и начинку из творога. Творог протереть через сито, добавить сахар, сырое яйцо, слегка обжаренную на сухой сковороде муку, соль, ванильный сахар. Все продукты хорошо перемешать до получения однородной массы. Тесто раскатать в жгут, разрезать на 20 равных кусочков, скатать их в шарики и уложить на смазанный маслом противень на расстоянии 5 см друг от друга.

После 10-14-минутной расстойки теста сделать донышком стакана или пестиком в каждом шарике углубление. Смазать края ватрушки яйцом, а в углубление ложкой ровным слоем выложить творожную начинку.

Снова дать тесту небольшую расстойку и уже затем выпекать ватрушки в духовке, разогретой до температуры 220-240°C.

Готовые ватрушки смазать по краям сливочным маслом.



ШАНЬГИ

Эти пироги особенно популярны в селах Сибири и Русского Севера. По существу они мало отличаются от ватрушек, но вместо творожной начинки используется так называемая «намазка» - начинка из картофеля, сметаны и т.д.

Шаньги сибирские

Для «намазки»: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 2/3 стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовить дрожжевое сдобное тесто и разделить его на лепешки

диаметром 7-8 см, дать им расстойку. Все продукты для «намазки» хорошо перемешать до получения однородной вязкой массы.

Намазать ею сверху лепешки и выпекать в духовке при температуре 200-210°C.

Шаньги с картофелем

Для «намазки»: 5-7 картофелин, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1/4 стакана сметаны, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовить тесто и разделить как для шаньг сибирских. Уложить лепешки на смазанный маслом противень, дать тесту полную расстойку.

Приготовить «намазку»: отварной горячий картофель истолочь, влить горячее молоко, яйцо, сметану и все хорошо перемешать. Кроме того, в «намазку» можно положить жареный лук.

В лепешках сделать углубления, уложить в них «намазку», сбрызнуть маслом и выпекать в духовке при температуре 200-210°C.

Маленькие хитрости

Сито после просеивания муки промойте холодной водой и просушите, иначе остатки муки склеятся в ячейках. Если сито не вычищается щеткой, подержите его несколько секунд над огнем.

Металлические листы из духовки сначала мойте горячей водой, сполоснув, протрите густой кашицей из питьевой соды и холодной воды, а потом сухим чистым полотенцем.

Хлебные дрожжи сохраняются дольше, если зарыть их в муку или мелкую соль.

Не хлопайте дверцей духовки - пирог может осесть.

ПРОСТО, КАК ДУХОВКА

ТОРТ БУТЕРБРОДНЫЙ

Батон нарежьте вдоль на кусочки по 1,5 см толщиной. Один кусок намажьте сырной начинкой. На него уложите второй кусок батона. Его намажьте мясной начинкой и так далее. Как приготовить начинку? Очень просто. Сыр потрите на мелкой терке и смешайте со сливочным маслом до однородной массы. Для мясной начинки отварное мясо проверните через мясорубку и тоже смешайте с размягченным сливочным маслом. Можно использовать готовый паштет. Торт украсьте оставшейся массой и поставьте в холодильник.

ДРАЧЕНА ПО-МОГИЛЕВСКИ

3/4 стакана муки, 5 сырых желтков, 3 сырых белка, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, щепотка соли, сливочное масло для смазывания сковороды.

Желтки растираем с сахарной пудрой. Не переставая растирать, подливаем сливки и понемногу подсыпая муку. Присаливаем. Вымешиваем тесто до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким. Добавляем взбитые в крепкую пену белки и выкладываем тесто на смазанную маслом сковороду слоем примерно 1,5 см. Ставим на 20 минут в умеренно разогретую духовку. Готовую драчену смазываем маслом. Следующую драчену кладем на предыдущую и так же смазываем маслом, как блины. Помимо масла драчену можно смазать медом, сметаной или вареньем.

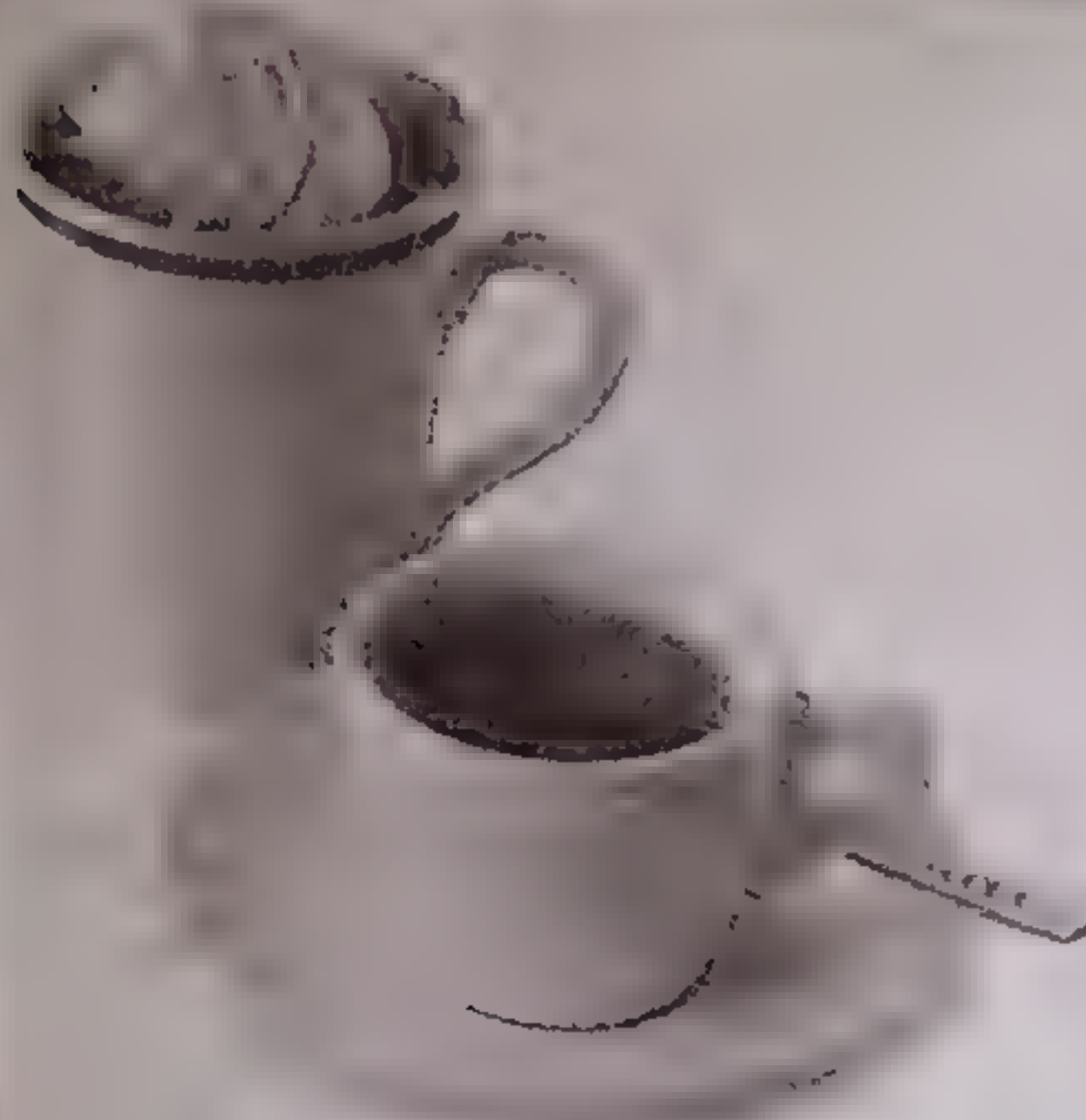
СЫТНО

Пирожки с сардельками

Для теста: 600 г муки, 250 г маргарина, 200 г сметаны, 50 г дрожжей, 2 яйца.

Маргарин порубите с просеянной мукой. Добавьте измельченные дрожжи, желтки, сметану и замесите пышное тесто. Сразу же раскатайте (тонко, как на вареники) и нарежьте квадратами (10x10 см). На каждый квадрат положите сардельку без кожицы, если она слишком крупная, разрежьте ее вдоль. Заверните сардельку в квадрат, скатав его рулетиком. Смажьте пирожки белком, посолите, посыпьте толченым тмином и запекайте в горячей духовке, пока не подрумянятся. Подайте горячими.

любимые напитки

СЕКРЕТЫ
ВКУСНОГО
КОФЕ

Кофе по-турецки

Кофейные зерна перемалывают в пыль, затем порошок, как правило, вместе с сахаром, засыпают в медную или латунную джезву, заливают холодной водой и по самое горлышко погружают джезvu в раскаленный песок (по иному рецепту молотый кофе кладется на поверхность уже горячей воды).

Содержимое джезвы постепенно доводят до кипения и после образования пены вынимают джезvu из песка, так как кипение «убивает кофе». Эту процедуру повторяют еще дважды, затем напиток разливают по чашкам и ждут, пока осадок не уйдет на дно.

Кипяченый кофе

Этот старинный способ, сохранившийся до наших дней, используется в Скандинавии. Прожаренный и крупномолотый кофе засыпают в воду и кипятят в кофейнике на протяжении 10 минут. Затем напиток разливают в чашки и дают отстояться в течение нескольких минут.

Кофе френч пресс

В данном случае напиток готовится с помощью кофеварки поршневого типа. Кофеварка представляет из себя цилиндр из жаропрочного термостойкого стекла и поршня, нижняя часть которого соединена с сетчатым металлическим фильтром, плотно прилега-

Кулинаризымы

Стоит отведать ароматный черный кофе, как с этого момента все вспыхивает, мысли теснятся, как батальоны великой армии на поле битвы...

Бальзак

Кофейные напитки удивительно разнообразны. Казалось бы, исходным продуктом являются одни и те же зерна, но и приготавливают, и пьют кофе совершенно по-разному в Турции, Италии, Франции, Финляндии и в США. Вот несколько национальных способов приготовления.

Ющим к стенкам кофейника, а верхняя - проходит через крышку. В кофеварку засыпается смолотый кофе и заливается горячей водой. Эта смесь настаивается в течение 4-5 минут, после чего поршень плавно опускается вниз, фильтруя таким образом получившийся напиток. Кофейная гуща при этом остается на дне кофейника. Эта разновидность кофе распространена во Франции, США, Китае и Японии.

Кофе по-итальянски

Одним из самых распространенных способов приготовления напитка в Италии является использование кофеварки, которая состоит из трех частей: нижнего усеченного конуса (нагревателя), куда заливается вода; металлического фильтра, куда засыпается кофе средне-мелкого помола; верхнего усеченного конуса, где накапливается готовый напиток. Перед приготовлением кофеварка плотно закручивается по резьбе, соединяющей нижний и верхний конусы, дополнительной изоляцией от окружающей среды служит резиновая прокладка между кону-

Кофе по-индийски

На 10 ч. ложек кофе мелкого помола - 4 чашки кипятка, 8 ч. ложек сахара, 4 шт. гвоздики, натертой на мелкой терке цедры апельсина, 1 маленькую рюмку рома, сливок по вкусу.

Кофе заливают кипятком и через 5 минут разливают в чашки. В каждую кладут по 2 ч. ложки сахара, по 1 гвоздике, цедру и вливают немного рома. Сливки подают отдельно.

сами. Затем кофеварку ставят на медленный огонь. Вода, закипая, проходит через кофейный порошок, содержащийся в фильтре, а затем, поднимаясь по трубке, попадает в верхний конус.

Кофе по-баварски

Растереть 2 желтка с сахарной пудрой, добавить чашку горячего молока и чашку горячего крепкого кофе и поставить смесь на медленный огонь. Постоянно помешивая, нагреть смесь, не доводя до кипения, добавить желатин, разведенный предварительно в теплом кофе. Разлить в формочки и выставить на холод.

Сварить кофейный сироп из 100 мл кофе и 100 г сахара, выложить в вазочку-креманку мороженое, залить его холодным молоком и полить сверху 20 мл кофейного сиропа.

Крем подавать на десерт вместе с жележным кофе.

Маленькие хитрости

♥ Чем мельче смолоть кофе в зернах, тем он лучше настоится и будет гораздо ароматнее и вкуснее.

♥ Чтобы получить действительно ароматный кофе, жарить зерна нужно не на сковороде, а в закрытой жаровне, непременно встряхивая. После окончания жаренья кофе слегка посыпьте сахарным песком или заправьте кусочком несоленого сливочного масла - зерна станут блестящими, красивого насыщенного цвета. Кроме того, масло придает кофе изысканный вкус, а сахар, образуя вокруг зерна оболочку, хорошо защищает его от потери ароматических веществ.

♥ Осадить гущу на дно кофейника можно, опустив в него кусочек льда или подлив 0,5 ст. ложки холодной воды.

СТЕПЬ ДА СТЕПЬ КРУТОМ

Слова И.Сурикова, музыка народная

Степь да степь кругом,
Путь далек лежит.
В той степи глухой
Умирал ямщик.

И, набравшись сил,
Чуя смертный час,
Он товарищу
Отдавал наказ:

«Ты, товарищ мой,
Не помни зла,

Здесь, в степи глухой,
Схорони меня!

Ты лошадушек
Сведи к батюшке,
Передай поклон
Родной матушке.

А жене скажи
Слово прощальное,
Передай кольцо
Обручальное.

застольные песни

Да скажи ты ей -
Пусть не печалится,
Пусть с другим она
Обвенчается.

Про меня скажи,
Что в степи замерз,
А любовь ее
Я с собой унес...

Замолчал ямщик...
Кони ехали...
А в степи глухой
Бури плакали...



желающим похудеть



К МОРЮ, К МОРЮ!

Средиземноморская кухня - отличный пример сбалансированного и разнообразного рациона. Этот тип питания во всем мире признан как здоровый и грамотный. С помощью критской (средиземноморской) диеты вы сможете сдвинуть стрелку весов с мертвой точки.

Принципы диеты

» Ломтик свежего хлеба или злаки (каши) - на завтрак, приготовленные или сырые овощи - на обед и ужин. Вместо рафинированных продуктов - макароны из муки грубого помола и рис. Сырые

овощи в рационе постоянно доминируют: их сочетают как с зерновыми продуктами, так и с тушеными овощами.

» Подружитесь с чесноком, репчатым луком, ароматическими травами. Научно доказано, что зелень и приправы не только замедляют старение, но

и предотвращают риск раковых заболеваний.

» Рыба подается на стол минимум четыре раза в неделю. Для худеющих барышень отлично подойдут белый палтус, свежая или копченая семга, тунец, макрель, сардины, форель. В этих сортах рыбы высокое содержание жирной кислоты «омега-3», укрепляющей сердце и сосуды.

» Постное мясо ешьте от 2 до 5 раз в неделю. Привередничайте и выбирайте самые постные кусочки свиного филе, телячьего эскалопа, индейки, кролика, цыпленка. Одна порция не должна превышать 100 г.

» Красное мясо ешьте от одного до трех раз в неделю для пополнения запасов железа в организме. Это особенно важно для женщин. Железо в большом количестве содержится в печени, других субпродуктах.

» Яйца ешьте от 2 до 4 штук в неделю, они были и остаются отличным источником протеинов и некоторых витаминов животного происхождения.

» Откажитесь от цельного молока, молочных десертов и творога в пользу натуральных (несладких) йогуртов и простокваши. В день можно есть не больше 150-200 г кисломолочных продуктов и одного-двух ломтиков сыра (двух столовых ложек творога).

» Фрукты - любые - минимум три порции (300 г) в день. Вино - один бокал в обед.

© «Худеем вместе».

Утро без завтрака - шаг к ожирению

В следующий раз, когда вы начнете свой день без завтрака, подумайте вот о чем: согласно новому исследованию, люди, которые ежедневно завтракают, реже страдают от ожирения и диабета.

Регулярный и достаточно обильный завтрак, по мнению европейских врачей, может уменьшить риск ожирения, заболеваний сахарным диабетом 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Поев, вы в течение дня испытываете меньшее чувство голода и тем самым предохраняете себя от ожирения. Но есть и более сложный механизм: завтрак «запускает» определенную программу обмена веществ, которая и предохранит ваш метаболизм от сбоев и избыточного отложения жиров.

Есть люди, которым мучительно трудно завтракать в тот самый момент, когда они проснулись. Если говорить точнее, все мы делимся на две категории: одни в состоянии питательно поесть прямо в 7-8 утра, у других готовность к еде просыпается не раньше 10-11 утра. И то и другое нормально и зависит от индивидуальных биоритмов. Нормальный завтрак должен стать привычным именно в «ваше» время.

целительная природа

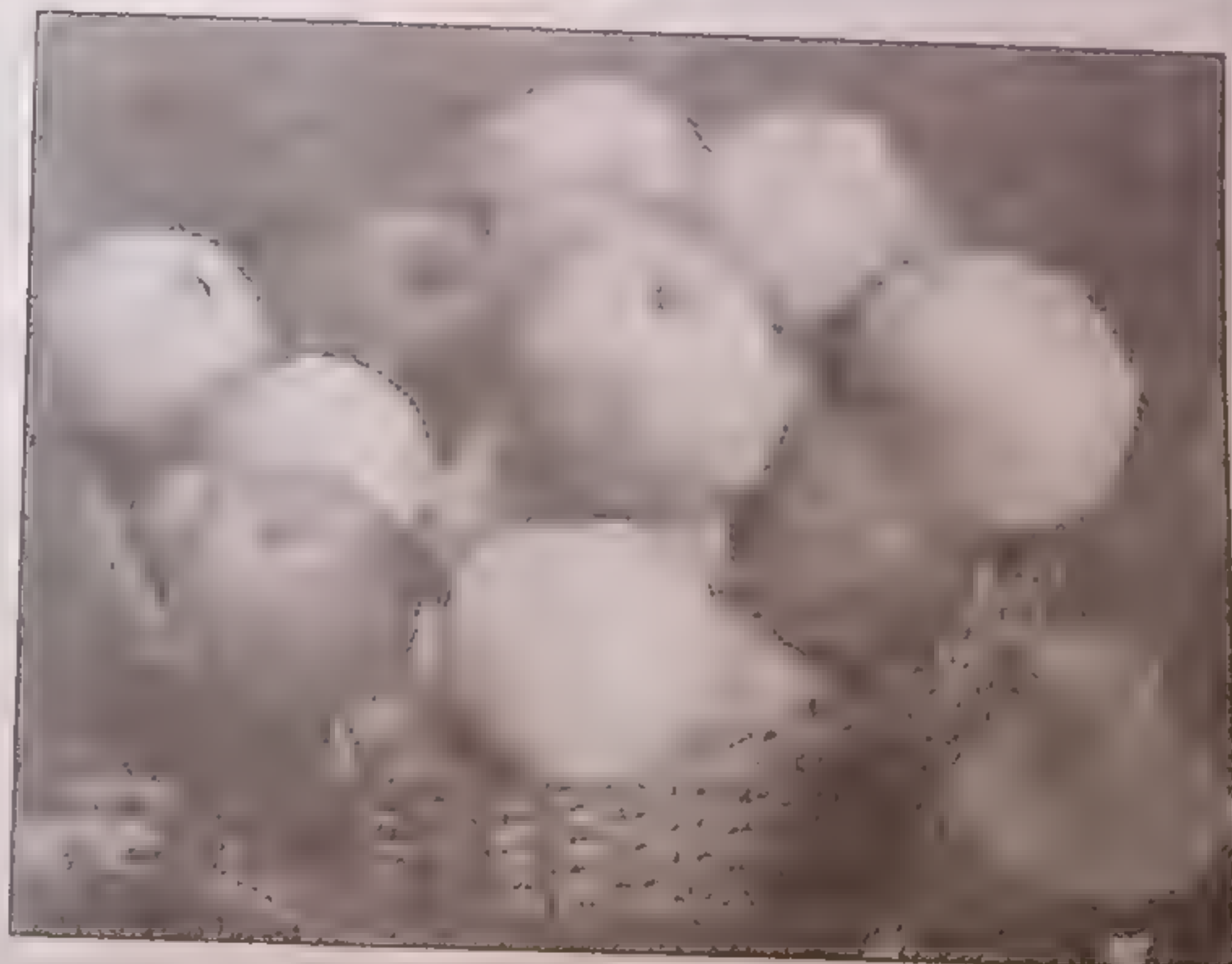
СЪЕЛ - И ПОРЯДОК!

Самые лучшие на свете лекарства - лекарства вкусные. В природе все можно найти, особенно летом. Тем более, когда витамины... в изобилии свешиваются с деревьев и кустов: как говорится, ешь и оздоравливайся. Сегодня речь пойдет о яблоках.

Как мы помним из литературы, Мишка Квакин - хулиган и налетчик - желал ободрать все яблоки и наестся ими от пуза... Возможно, за этим стояло не только выражение внутреннего протеста, но и инстинкт самосохранения. Ведь в яблоках содержится магний, успокаивающий нервную систему. А что может быть нужнее подростку? Яблоки - это кладовая витаминов С, Р, В6, йода, кальция, калия, натрия и провитамина А. Яблочная, винная, лимонная кислота в комплексе с пектинами и витамином А.

веществами противодействуют процессам брожения в кишечнике, усиливают действие витамина С, направленное на укрепление сосудов. Яблоки справляются с детским малокровием и обязательны для беременных. Быстрое восстановление сил после перенесенных травм, ожогов и инфекционных болезней - это тоже яблоки. Обладают они и хорошим желчегонным свойством.

Если вы хотите избавиться от утренних мешков под глазами - ешьте яблоки, поскольку это мягко действующее, но эффективное мочегонное средство. Да и сказка о молодильных яб-



локах вовсе не вымысел. Правда, для омолаживания и очищения организма подходят только кислые сорта. В течение месяца нужно съедать по 2-4 небольших яблока каждый день, затем на месяц прерваться и снова повторить. Курс рассчитан на

2-3 месяца. К сожалению, яблочное лечение противопоказано, если есть проблемы с поджелудочной железой, заболевания желудка и гастриты с повышенной кислотностью желудочного сока.

© «Отдохни!»



чей рецепт лучше?

Краснодарский край,
ст. Воронежская

Здравствуй, дорогая «Соляночка»!
Пишет твоя читательница, мне
10 лет. Люблю готовить и посылаю
тебе свои рецепты.

Саша КОПАНЧУК.

Торт «Орешек»

Тесто: 1 стакан сахара, 100 г
масла сливочного, 100 г сметаны,
2 яйца, 200 г орехов, 150 г муки, сода
и ванилин.

Орехи пропустить через мясоруб-
ку. Яйца, сахар и сметану хоро-
шо взбить, добавить орехи, ванилин и
муку с содой. Тесто вылить в смазан-
ную форму или сковородку и выпекать
30-40 минут. Готовый торт покрыть гла-
зурью и присыпать орехами.

Для глазури: 3 ст. ложки сахара,
3 ст. ложки сметаны и одна ст. ложка
какао. Все смешать и поставить на
огонь. Варить 2-3 минуты, при этом по-
стоянно помешивая. Варить до обра-
зования пенообразной массы. Горячей
глазурью залить бисквит и присыпать
орехами. Орехов потребуется 50-100 г,
по вкусу. Для торта можно использовать
любые обжаренные орехи.

Кекс «Снежинка»

Требуется: 1 банка сгущенного
молока, 1 яйцо, 6 ст. ложек крахма-
ла картофельного, 1/2 чайной лож-
ки соды, 1/2 лимона.

Взбитое яйцо соединить со сгу-
щенным молоком, добавить на-
тертый лимон, соду, крахмал, замесить
тесто. Вылить в смазанную форму и вы-
пекать на слабом огне. Охлажденный
кекс присыпать сахарной пудрой.

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО!

Лучшие кулинарные рецепты от читателей со всей России

Нижегородская обл., в. Арзамас

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Вашу газету читаю на одном дыха-
нии от первой, до последней страницы.
Новые идеи в кулинарии помогают де-
лать праздники ярче.

Предлагаю на конкурс рецепты блюд,
которыми я балую своих близких.

Т.Г. ГОРДЕЙЦЕВА.

Букет из бутербродов
«Праздничный»

Батон порезать на пластины в
1 см, обжарить в растительном
масле до образования румяной ко-
рочки, еще горячими смазать майо-
незом, чтобы пропитались, остудить.

На подготовленные, остывшие бу-
терброды нанести кондитерским
шприцем розочки из взбитого сливоч-
ного масла. Листья у цветка заменят
2 шпротинки, а веточка петрушки до-
полнит букет.

Салат «Виват»

1 редьку натереть на крупной
терке, 5 луковиц порезать по-
лукольцами, обжарить на раститель-
ном масле и остудить.

100 г копченой колбасы порезать
длинной соломкой.

Все перемешать, заправить май-
онезом, украсить веточкой петрушки.

Буженина, шпигованная овощами

Свинина - 0,5 кг, морковь - 1 шт.,
репа - 1 шт., перец сладкий - 1 шт.,
соль, перец молотый по вкусу, ли-
мон - 0,5 шт.

Взять кусок свинины, промыть
и подсушить. Сделать проколы
по всей длине волокон. Проколы нашить
брусочками овощей. Натереть
свинину солью и молотым

перцем, сбрызнуть соком лимона.
Оставить на 1 час, пусть мясо пома-
ринуется. Затем завернуть в фольгу
и запекать в умеренно нагретой ду-
ховке 40 минут.

Готовую буженину остудить, вы-
держать в холодильнике 2 часа и
порезать поперек волокон.

Суп «Калейдоскоп»

Филе курицы - 300 г, ветчина -
200 г, картофель - 5 шт., морковь -
2 шт., перец сладкий цветной -
2 шт., лук зеленый, лавровый
лист - 3 шт., перец горошком -
5 шт., соль по вкусу.

Отварить филе курицы. Карто-
фель и курицу порезать куби-
ками. Перец, морковь и ветчину - со-
ломкой. Все залить куриным бульо-
ном, добавить специи. Варить до го-
товности. Готовый суп посыпать зе-
леным луком.

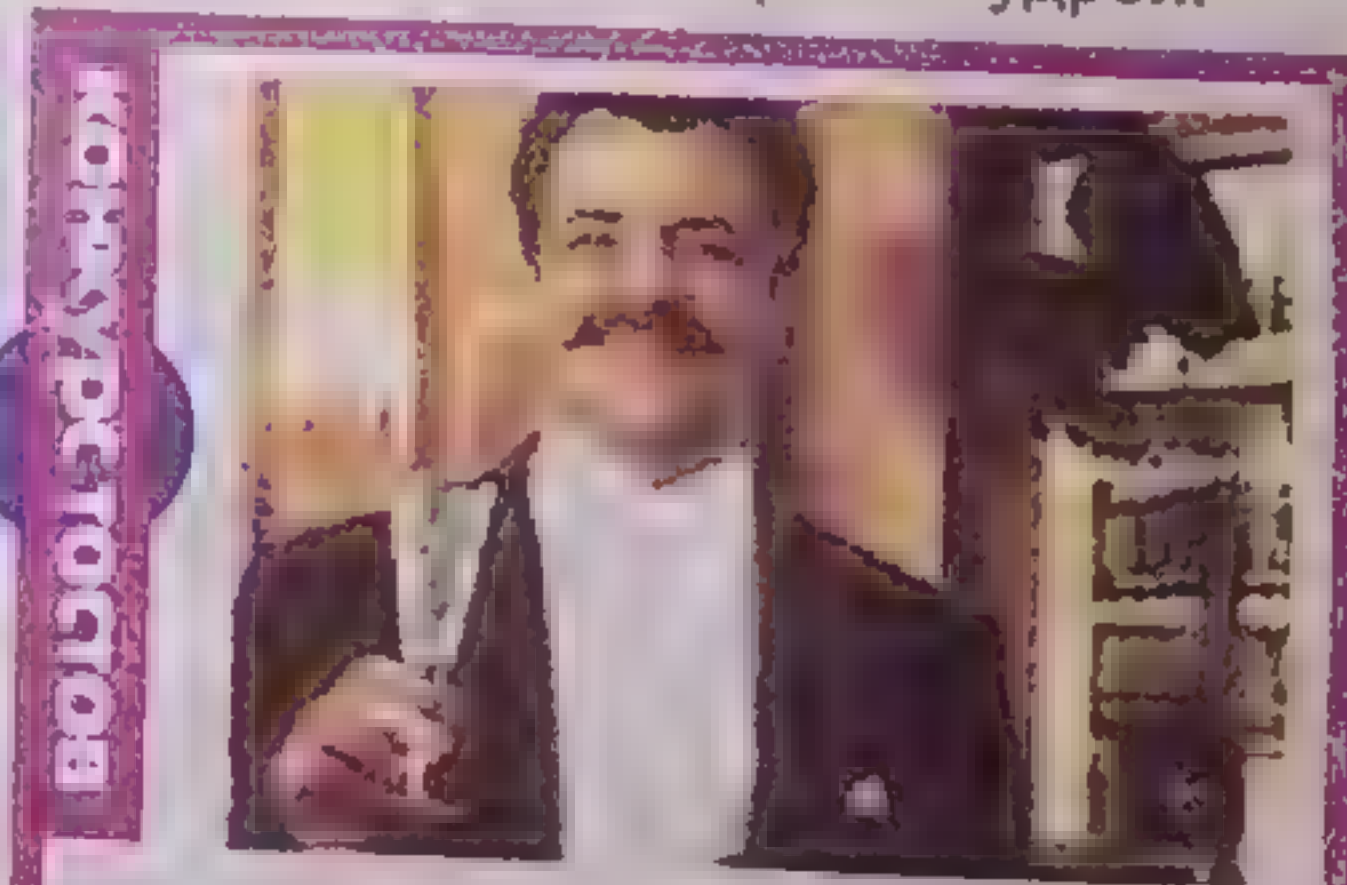
Суп с «Барашками»

Картофель - 5 шт., морковь -
2 шт., лук репка - 2 шт., сосиски -
2 шт., лавровый лист - 3 шт., перец
горошком - 5 шт., соль по вкусу.

Клецки «Барашки»: вода -
0,5 стакана, 1 яйцо, 1 ст. ложка ра-
стительного масла, мука, чтобы
получилось тесто гуще смета-
ны.

Картофель и лук порезать куби-
ками, морковь - соломкой, со-
сиски - кружочками. Варить суп до по-
луготовности, добавить специи и
соль по вкусу.

Тесто для клецек брать столовой
ложкой, а чайной ложкой отщипы-
вать и сбрасывать в кипящий суп (чай-
ную ложку мочить в холодной воде).
Суп доварить еще 5 минут. Подать на
стол, посыпав зеленью петрушки.



Жизнь дается один раз,
а удается еще реже.
Вот за эти редкие случаи
мы и выпьем!

Найти смысл жизни - это счас-
тье, найти счастье в жизни - это
смысл.

За жизнь и счастье!

Мы ценим время только тогда,
когда его мало осталось.

И главное, рассчитываем на
него тем больше,

чем меньше его впереди.

Так давайте не будем расхо-
довать зря те минуты, которые у нас
остались!

Ведь у всех давно уже налито.

В.В. ТЕЛИЦЫНА,
Нижний Новгород.

Как заморозить цены летом? Без проблем!

Выписывайте газету

Соляночка

на первое полугодие 2004 года
по нынешним ценам

Подписные индексы

В каталоге Нижегородской области 15056

В каталоге "Пресса России" 39888

В каталоге "Почта России"
16549



ТОЛЬКО

ДО 1 СЕНТЯБРЯ

Беларусь, г. Орша

Уважаемая редакция!
Купила в киоске вашу га-
зету «Соляночка» и те-
перь не пропускаю ни один
номер. Сама я очень люблю
готовить и что-нибудь
придумываю новое.

Высылаю свои фирмен-
ные рецепты. Продукты в
них просты и доступны.

Г.Г.ШАРСТУК.

Салат «Оршаночка»

3 ломтика черного хле-
ба, 3 средних моркови, 3
средних луковицы, 1 сред-
ний свежий огурец, 2 варе-
ных яйца, 1 пачка крабо-
вых палочек, 1 апельсин,
соль, уксус, раститель-
ное масло, зелень.

Хлеб порезать кубика-
ми небольшими и об-
жарить в растительном мас-
ле. Морковь натереть на
крупной терке. Лук нарезать
кубиками и обжарить вмес-
те с морковью. Апельсин
очистить. Апельсиновые
дольки, огурец и крабовые
палочки тоже нарезать куби-
ками. У яиц отделить белки
от желтка. По отдельности
размять желтки и белки
вилкой. Соединить вместе
хлеб, морковь с обжарен-

ным луком, огурец, палочки
крабовые, апельсин, посо-
лить, сбрызнуть уксусом, пе-
ремешать. Верх посыпать
желтком, сбрызнуть хорошо
растительным маслом, ук-
расить зеленью. Подать
сразу, чтобы хлеб обжарен-
ный был хрустящим.

Салат вкусный и готовит-
ся просто, а кто держит пост,
в салат не надо добавлять
яйца. И без яиц салат тоже
вкусен.

Фирменный супчик «Праздничный»

1/8 часть небольшой
тыквы, 12 стручков спар-
жевой фасоли, 2 яйца ва-
ренных, 1 морковь, 1 пачка
крабовой стружки, 1 па-
кет сливок, 3 л воды, 4
кубика куриного бульона,
зелень петрушки, 30 г
сливочного масла.

Тыкву очистить от кожи-
цы и семян. Порезать
мелкими кубиками. Морковь
натереть на крупной терке.
У спаржевой вымытой фасо-
ли обрезать с 2 сторон кон-
чики и нарезать дольками.

В кастрюлю влить 3 л воды
и довести до кипения. В ки-
пящую воду всыпать кубики

Нижегородская обл., с.Аламасово

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Большое вам спасибо за газету. Хочу тоже написать
вам несколько рецептов на конкурс.

О.В.ПЕШЕХОНОВА.

Салат с вермишелью быстрого приготовления

4 яйца, 2 пачки вермишели быстрого приготовле-
ния, 200 г полукопченой колбасы, 100 г сыра, 2 све-
жих огурца, лук репчатый, майонез.

Вермишель приготовить, яйца порубить, сыр нате-
реть на терке, огурцы и колбасу порезать солом-
кой, добавить лук и майонез.

Бабушкин пирог

50 г дрожжей растереть с 1 ч.ложкой сахара и влить

воды, чтобы получилось полстакана жидкости.
Добавить 1 яйцо, по 1 ст.ложке растительного масла и
уксуса (можно без уксуса), 0,5 ч.ложки соды, всыпать муку
(чтобы тесто получилось средней плотности). Закутать

тесто во влажную салфетку на полчаса.
Разделить тесто на 6 частей, каждую часть еще на 3
шарика. Затем каждый шарик раскатать, смазать нера-
финированным растительным маслом и сложить по три
пласта вместе, защипать края по окружности. Получает-
ся 6 пластов теста, которые нужно раскатать по отдель-
ности в 6 коржей.

Противень смазать маслом. 1 корж сбрызнуть мас-
лом, на него положить второй корж и расположить поло-
вину начинки, затем третий корж, сбрызнутый маслом,
потом четвертый. На него выложить остатки начинки, на
нее пятый корж (сбрызнуть), шестой корж обильно сма-
зать маслом. Сразу разрезать на порционные куски, дать
расстояться около часа и печь на среднем жару.

Для начинки можно брать капусту, рыбу, но мне боль-
ше нравится с картошкой.

Это очень вкусный пирог. Тесто получается нежное,
как бы слоеное. Да и на вид красиво.



тыквы и морковь. Варить до
готовности. В готовом овощ-
ном бульоне хорошо расте-
реть морковь и тыкву. Доба-
вить спаржевую фасоль и
варить еще 15 мин. Затем в
супчик положить 2 мелко на-
резанных яйца и крабовую
стружку (можно 2 пачки кра-
бовых палочек, если нет
стружки), довести до кипе-
ния, и всыпать растертые ку-
риные кубики. Проварить 5
мин. и влить сливки. Доба-
вить сливочное масло и до-
вести до кипения. При пода-
че посыпать мелко рублен-
ной зеленью петрушки. Суп
не солить. Он будет соленый
от кубиков. Если нет спарже-
вой фасоли, можно добавить
цветной капусты. Суп получа-

ется красивого цвета, насы-
щенный и вкусный.

Помидоры в собственном соку

На 3 л воды: 2 банки
томатного соуса
«Краснодарский делика-
тесный», 7 ст.л. сахара
(с горкой), 2 ст.л. соли
(без горки).

Помидоры вымыть,
наколоть в несколь-
ких местах, чтобы не лоп-
нули, разложить в стери-
лизованные банки, залить
сиропом и стерилизовать
15 мин. Закатать, перевер-
нуть вверх дном. Стоят по-
мидоры до остывания.

Вкусны и помидоры, и
сок. Все идет на ура.

дело мастера боится



ЗЕЛЕНАЯ СПАРЖА ПОД СОУСОМ ИЗ ШНИТТ-ЛУКА

На одну порцию: спаржа - 250 г, масло сливочное - 10 г, сливки - 100 г, лук зеленый - 50 г, соль, перец, крахмал (2 г).

Спаржу отварить в подсоленной воде 4-5 мин. до размягчения зеленых головок. Если спаржу переварить, будет невкусно.

Для соуса сливки довести до кипения, добавить сливочное масло, перемешать. Если соус жидкий, добавить немного крахмала. В конце добавить мелко порезанный лук, соль, перец.

Спаржу выложить в соус и слегка прогреть.

КРЕМ-СУП ИЗ КРАПИВЫ И СПАРЖИ

Крапива - 250 г, картофель - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., спаржа - 100 г, масло сливочное - 50 г, сливки (35%) - 250 г, вода - 300 г, соль, перец.

Лук обжариваем, добавляем к нему картофель мелко нарезанный, слегка поджариваем, добавляем листочки крапивы и немного воды. Варим до готовности картофеля, измельчаем в блендере.

Спаржу нарезаем кружочками, добавляем в протертый суп и провариваем до готовности, вводим сливки, соль, перец, доводим до кипения.

Г. В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris»

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ И ГУСТЫМ ТОМАТНЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 250 г риса быстрого приготовления, 500 мл овощного бульона, 4 стручка зеленого сладкого перца, 1 луковица, 1/2 пучка зелени (петрушка или базилика), 1 стол. ложка сливочного масла, соль, молотый черный перец, 1 банка консервированных томатов в собственном соку (850 мл).

Сварить рис в бульоне согласно инструкции на упаковке.

Сладкий перец вымыть, срезать у каждого стручка «крышечку» и аккуратно удалить семена и внутренние перегородки. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и очень мелко порубить их.

В сливочном масле пассеровать до прозрачности репчатый лук. Добавить рис, все посолить и поперчить.

Томаты извлечь из банки, мелко порубить и вместе с соком выложить в кастрюлю, слегка приправить солью, молотым черным перцем и добавить рубленую зелень. Каждый стручок перца заполнить рисом, накрыть «крышечкой» и около 20 мин. тушить с томатами под крышкой. Готовый перец вместе с томатным соусом разложить по глубоким тарелкам и подать на стол, украсив (по желанию) рубленой зеленью.

А. В. ЩУКИН,
шеф-повар ресторана
«У Шаховского»

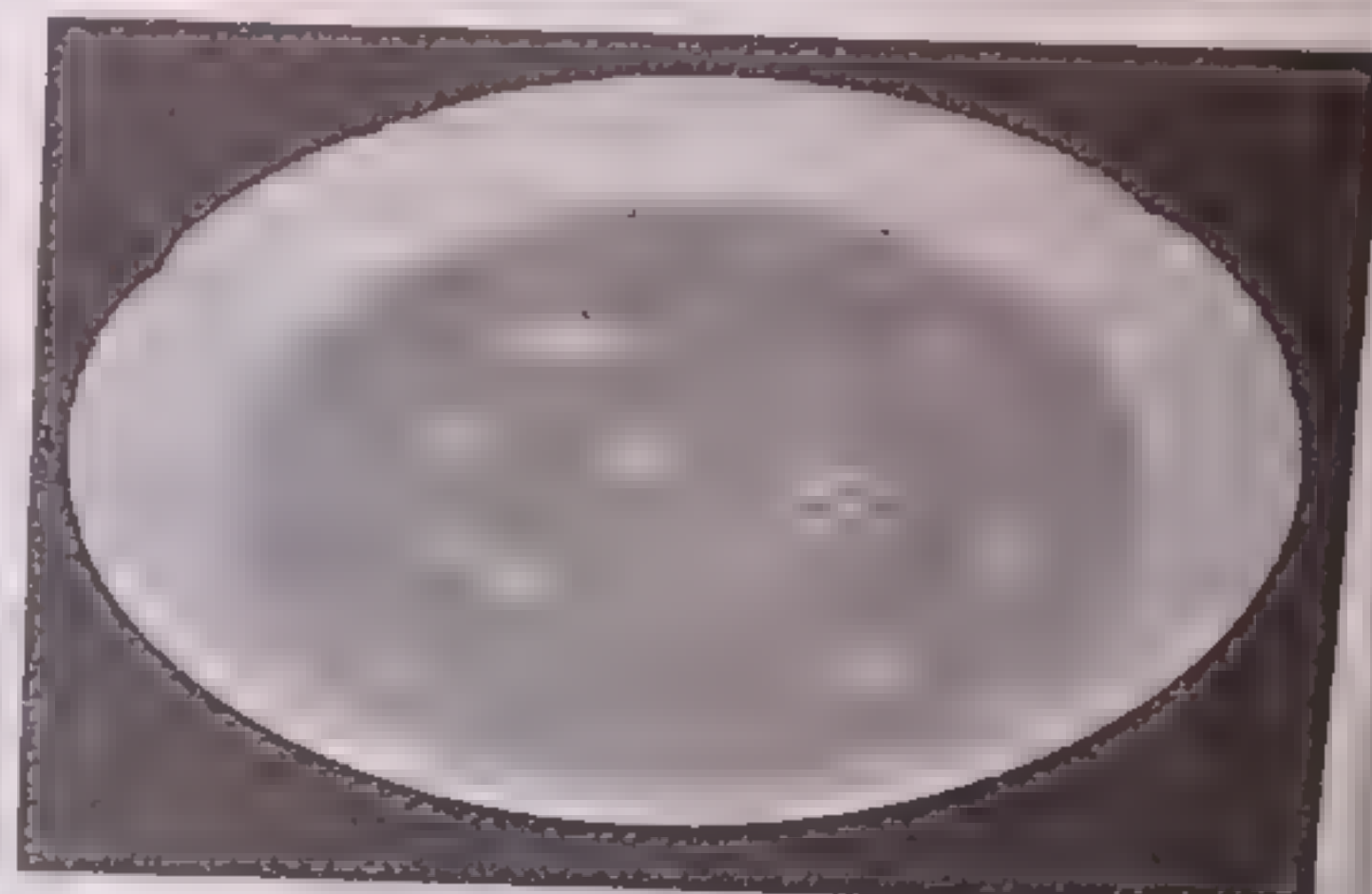


Фото В. СЕННИКОВА.

М. А. ШИГИН,
шеф-повар кофе-бара «Мишель»

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

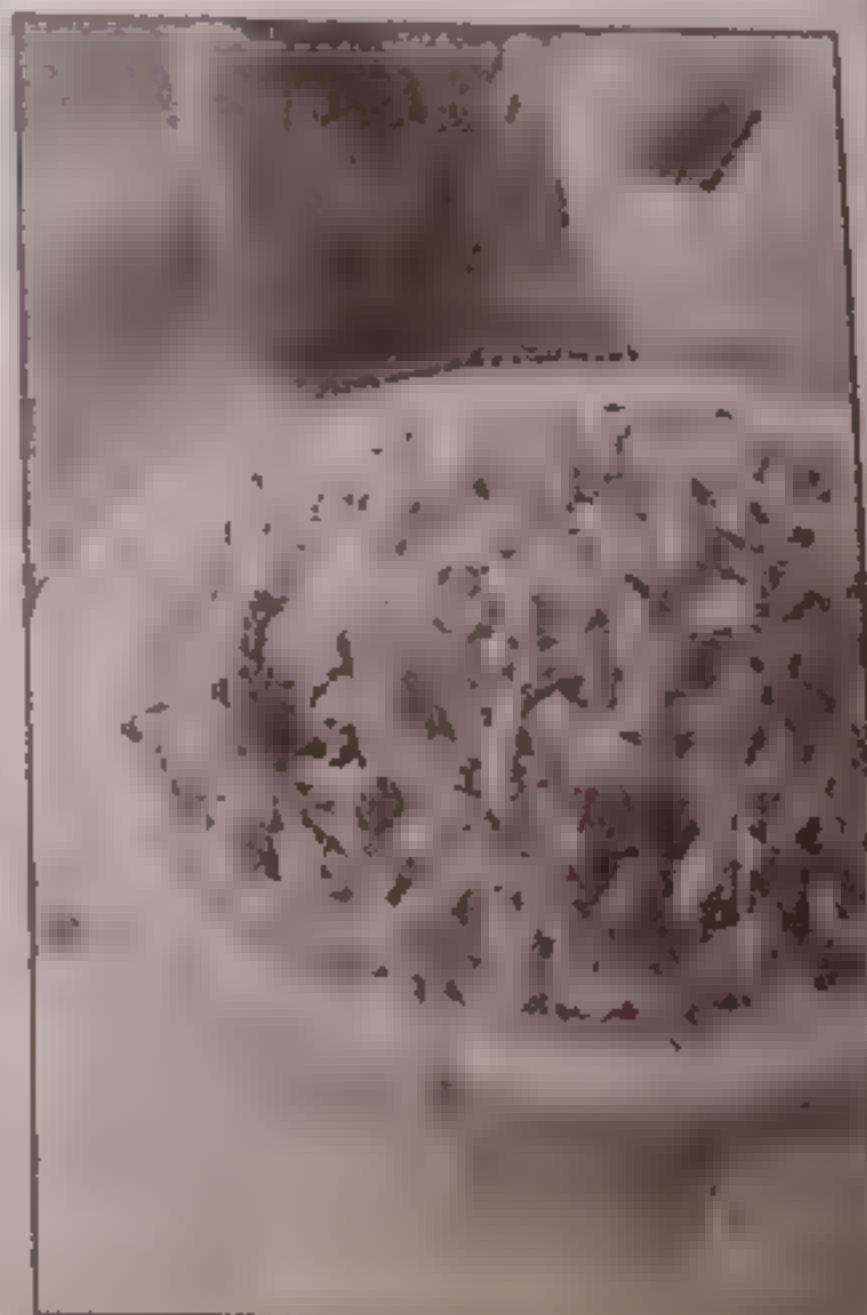
Кальмары, яблоко, лук зеленый, огурец, укроп, сыр, майонез, лимон, яйцо.

Кальмары очистить и варить 2-3 мин. в подкисленной воде, затем промыть холодной водой. Все ингредиенты нарезать соломкой и смешать, заправить соусом из майонеза, сыра и лимонного сока.

ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Огурцы, помидор, перец, лук салатный, лист салата, брынза «Фета», масло оливковое, уксус винный, маслины, оливки.

Овощи нарезать кубиками, лук - соломкой, оливки и маслины - пополам, все обжарить 2-3 мин. на сильно раскаленной сковороде с оливковым маслом, влить винный уксус по вкусу и смешать с крупно порванным зеленым салатом, выложить на тарелку, сверху - кусочки брынзы, посыпать рубленой зеленью.



бестселлеры

Давайте отдадим кесарю кесарево. Пусть в Англии есть Шерлок Холмс и парламент, во Франции - любовь и мушкетеры, в Америке - демократия и Голливуд. Зато Россия может гордиться балетом и солеными огурцами.

В Штатах к нашему балету давно привыкли, а вот настоящие соленые огурцы здесь редкость. Это и понятно, огурец не Барышников, по телевизору не покажешь.

Но нам все равно обидно. Ведь на Руси огурцы солили еще в XII веке. И ни татары, ни ляхи, ни большевики не смогли отучить народ от этой замечательной традиции. Тем более что огурцы часто составляли единственную закуску.

Однако прелесть их не в этом - закусывать можно и мануфактурой. Соленые огурцы - незаменимый и решающий ингредиент множества русских блюд, как-то: солянки, рассольника, калыи, азу по-татарски, салата «оливье».

Если читатель надеется после этого получить рецепт соления огурцов, пусть на нас не рассчитывает. Для такого дела нужны деревянные кадки, ветки можжевельника, изба с подполом, суеверия (достоверно известно, что нельзя ничего солить в полнолуние).

Впрочем, в Америке соленые огурцы все же можно купить. Торгуют ими евреи, которые вывезли кулинарный секрет из той же страны, что и мы, только раньше. Но сле-



Родина в рассоле

Из книги П. Вайля и А. Гениса
«Русская кухня в изгнании»

дите, чтобы вам не всучили суррогат в виде огурцов маринованных. Такие случаи бывали и закончились они плачевно.

Но коли вы уж раздобыли настоящие соленые огурцы, варите рассольник, не прогадайте. Суп этот национален, как хоровод. Кушанье истинно народное, даже крестьянское.

Прежде всего забудьте все столовые ассоциации, связанные с гордым, но скомпрометированным именем «рассольник». А когда забудете, займитесь подготовкой субпродуктов. Рассольник варится исключительно из них, и в этом его сила.

Говяжьи почки, которые в стерильной Америке почти ли-

шены запаха, надо все же минут пять поварить. Потом безжалостно обрезать все, внушающее подозрение, и накрошить почки в кастрюлю.

Язык (лучше телячий) отварить до полуготовности, сунуть под холодную воду и почистить. Шкура должна сниматься легко и сладострастно, как чулок с девичьей ноги. Отвар вместе с нарезанным языком вылить в кастрюлю с почками, добавить кипящую воду и варить полчаса.

Пока же займитесь другими делами, ибо рассольник этого требует. Две столовые ложки перловки промойте холодной водой, залейте кипятком и поставьте распариваться под

крышкой. Огурцы с должным уважением порежьте и варите в их же рассоле минут 10, все время снимая пену. Нарежьте соломкой морковь, петрушку, сельдерей, кубиками одну картофелину. Теперь требуется все соединить, но и это надо делать с умом. Сперва бросьте в суп коренья и крупу. Через 10 минут картошку и две накрошенные луковицы. И только когда все сварится - огурцы вместе с рассолом (иначе в кислой среде картошка задуবেет). Суп лучше не солить вовсе, а добавить побольше рассола.

За три минуты до готовности положить зелень укропа, петрушки, сельдерея, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца и 2 душистого. Потом выключить газ, накрыть крышкой и подождать, пока суп настоится, если хватит терпения.

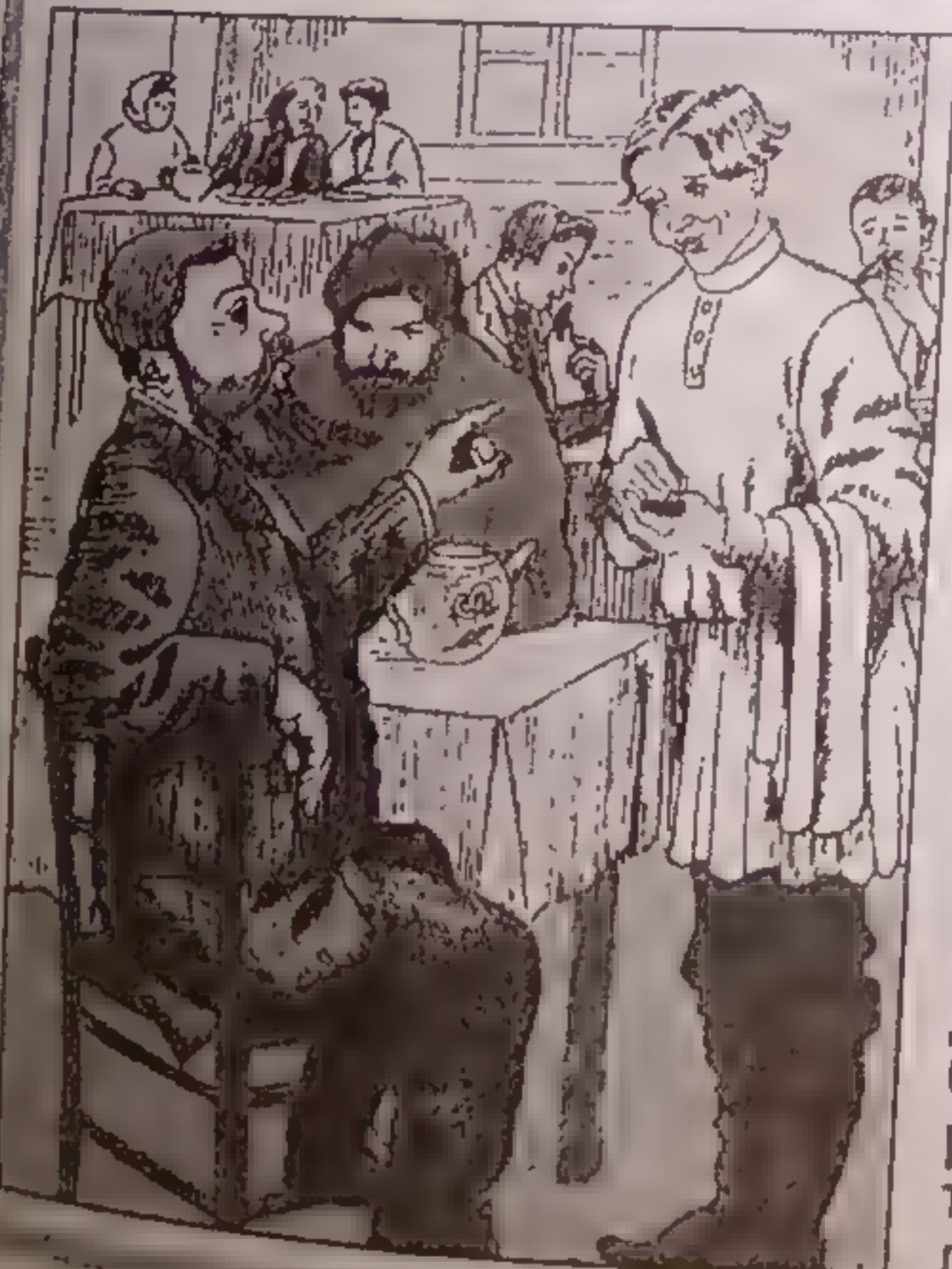
Есть рассольник надо, конечно, со сметаной и черным хлебом, а ценить в нем следует жидкость, соединяющую в себе разумную кислоту с пикантным духом потрохов.

Проще, но хуже, рассольник из птицы (лучше всего - утки). Потроха - желудки (по-нашему: пупки), сердца, печенки, шеи - мелко нарезать, залить кипятком и варить час. Все остальное - см. выше. Только перловку можно заменить рисом, а в набор пряностей добавить чеснок и эстрагон.

Рассольник можно сварить и из рыбы, что сложнее, и по вегетариански, что глупее. Нельзя только приготовить его без соленых огурцов. Но без них в эмиграции вообще трудно.

чего изволите-с?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ



СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Требуется: 300 г свежих белых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 3 помидора, 50 г сливочного масла, 4 ст.л. сметаны, 0,5 лимона, 30 г зелени.

Способ приготовления. Вместо свежих можно использовать 50 г сушеных белых грибов. Очистите и хорошо промойте свежие грибы (сушеные замочите на 6 часов в холодной воде). Залейте их холодной водой и варите до готовности, затем промойте и нашинкуйте. Лук нашинкуйте и обжарьте со сливочным маслом и очищенными от кожицы, измельченными помидорами. Соленый огурец также освободите от кожицы, удалите семена и разделайте соломкой. Лимон нарежьте кружочками. В кипящий грибной бульон положите сперва очищенный и

нарезанный кубиками картофель, через 5 минут огурец, лук с помидорами, грибы и лавровый лист. Варите до готовности. Подавая к столу, добавьте ломтик лимона, сметану и зелень.

РЫБА «ПО-РУССКИ»

Требуется: 500 г рыбы, 2 луковицы, по корню петрушки и пастернака, 0,5 лимона, 4 ст.л. хрена, по 1 ст.л. уксусной эссенции и сахара, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбу обработайте и порежьте небольшими кусочками, замаринуйте с добавлением уксусной эссенции, соли, перца, растительного масла, лука, петрушки и пастернака на 7-8 часов. В этом же маринаде проварите рыбу 2-3 часа, добавив лавровый лист. Когда она будет готова, остудите ее, не вынимая из бульона, выложите на блюдо и поставьте на несколько часов в холодное место, чтобы она затвердела и легко резалась. Подавайте к столу с соусом, кетчупом или сметаной.

«СНИТЬ» ОТ СНИМЫ

ПРАЗДНИЧНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ «АННА»

Известная актриса не только владеет двумя ресторанами в центре Питера, но и любит готовить сама.

Вам понадобится 450 г творога, 3 яйца, 200 г сахарного песка, чайная ложка лимонного сока, 15 г желатина, ванилин, клюквенное желе.

Творог протереть через сито, добавить растертые желтки и растворенный в небольшом количестве горячей воды остуженный

желатин. Массу перемешать, затем осторожно ввести взбитые белки с сахаром и лимонным соком (не взбивать!) и ванилин. Выложить в форму творожное желе, остудить в холодильнике 10 минут, сверху положить клюквенное желе.

Подавать охлажденным, со свежими фруктами и тертым миндалем.

По материалам
газеты
«Отдохни».

от Анны
Самохиной



следователи тоже готовят

БЛАНМАНЖЕ

Кто не знает очаровательного следователя Абдулову из «Ментов»? Эта роль сделала питерскую актрису известной на всю страну. Хотя сама Настя считает, что следователями должны работать исключительно мужчины, на экране ей удается совмещать профессионализм героини с женственностью и хозяйственностью.



от Анастасии
Мельниковой

Бланманже - это сметанное суфле. Для праздничного стола я его готовлю всегда.

Блюда делается трехслойным. Низ готовится, как пирожное «картошка», - сухари с орехами и какао с молоком. Когда основа застынет, нужно залить ее белым бланманже. (Сметана взбивается. Отдельно растворяется желатин в теплом молоке, там же растворяется сахар, затем смесь вливается в сметану, размешивается, остужается, выливается на первый слой.) Потом сверху выкладываются консервированные персики или ананасы. А третий слой - темное вишневое желе. Получается очень красиво и вкусно.

По материалам
«Экспресс газеты».

Грибной борщ с черносливом

50 г сухих грибов, 2-3 л воды, 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 100 г помидоров (или 2 ст.ложки томата-пюре), по 1 ст.ложке уксуса и сахара, 200 г чернослива.

Сварить грибной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона, закрыть крышкой и тушить. Во время тушения овощи перемешивать и, если нужно, добавлять понемногу бульон, чтобы не пригорели. Через 15-20 мин. добавить капусту, нарезанную соломкой, все перемешать и тушить еще 20 мин. Чернослив промыть и положить в овощи, когда они будут готовы, залить всё грибным бульоном и варить еще 25-30 минут.

Имейте в виду, что все компоненты этого блюда обладают свойством увеличивать потенцию.

Креветки в шариках

300 г креветок, 1 сельдерей, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 1/2 ста-



кана майонеза, 1/4 лимона, 1 помидор или 1 стручок красного сладкого перца, соль, красный молотый перец.

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоки нарезать соломкой длиной 2-3 см, все сложить в миску. Перед подачей на стол добавить 1/3 стакана майонеза, лимонный сок, соль, перец; все размешать и сделать из этой смеси шарики, которые уложить в листья салата. На каждый шарик положить 1 ч.ложку майонеза, посыпать молотым красным перцем и украсить ломтиками помидора или полосками стручкового красного перца.

«Соляночка», №17(42), август 2003 г.
Главный редактор С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (8312)32-78-16(220)
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14; e-mail: slog@gmi.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:
тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,
75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru
Материалы, помеченные знаком *
размещены на правах рекламы.

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 01.08.2003 г. в 17 00
(по графику - в 17 00)
Тираж 198 087 Заказ № 3807
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

Соляночка

«Вкусная» газета
для любителей готовить

№20(45)
2003 г.

Сегодня
в меню:

Прически на короткие волосы
Стр. 3

Супы на все вкусы
Стр. 4, 5

СВЧ-
кулинария
Стр. 6

Стр. 7

Меню
на неделю
Стр. 10

Питание
и здоровье
Стр. 11

Рецепты
от читателей
Стр. 12, 13

Стр. 14

Блюда русских
трактиров
Стр. 15

За столом
со звездой
Стр. 16

рецепт
на первую
полосу

Рулетики из сельди
в томатном соусе

3 сельди, 4 стручка красного сладкого перца, 1 банка майонеза, 1 яблоко, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, сахар, соль.

Филе сельди разрежьте на две полоски. Такими же полосками нарежьте перец, положите их на филе, которое сверните рулетиками. Сколите палочками, выложите на тарелку.

Майонез разотрите с томатом-пастой, смешайте с натертым на крупной терке яблоком, добавьте соль и сахар по вкусу. Налейте соус в каждый рулетик. Посыпьте крупно рубленными яйцами, украсьте листочками петрушки.

просто, со вкусом

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА И ЯБЛОК

700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки зеленого горошка, 100 г майонеза.

Кальмары почистить, хорошо промыть, отварить (в течение 5 мин.) и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйца нашинковать, соединить с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой в салатник, сверху украсить кусочками кальмаров и яблок.

КАЛЬМАР ПОД МАЙОНЕЗОМ

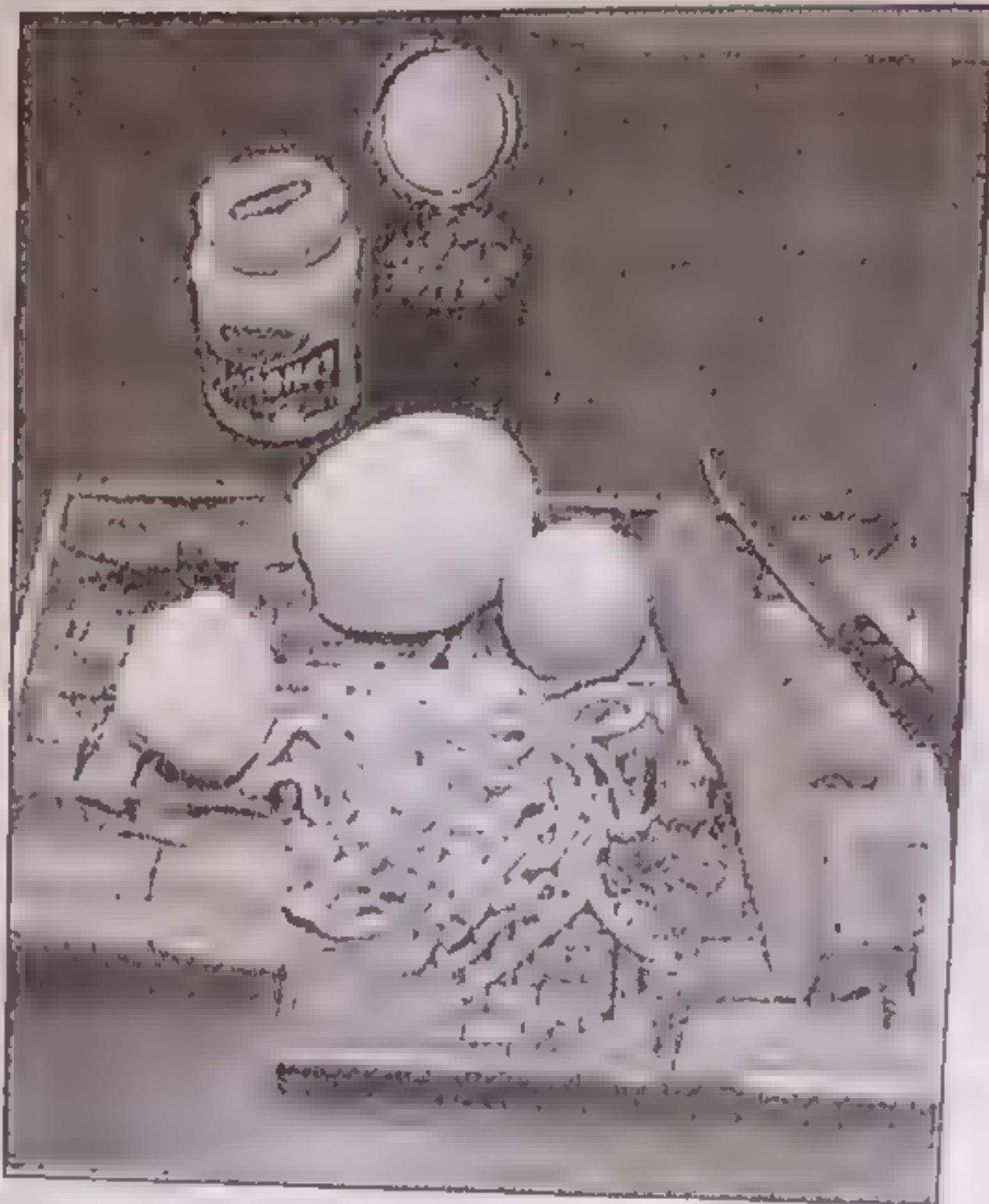
1 кг кальмаров, 2 яйца, 140 г майонеза, соль, перец.

Кальмары почистить, помыть и отварить в подсоленной воде. Дать им остыть и тонко нашинковать. Мелко порубить крутые яйца, добавить нашинкованные кальмары, поперчить и заправить майонезом. Выложить в салатник горкой, украсить яйцом и зеленью.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ГРЕНКАМИ

Салат листовой, цикорий, лук зеленый, базилик, уксус - 2 ст.л., соль по вкусу, перец белый - ч.л., горчица - ст.л., масло оливковое - 5 ст.л., хлеб, зубчик чеснока.

Салат перебрать, тщательно промыть холодной водой и обсушить. Зелень помыть, зеленый лук нарезать колечками, у базилика отделить листочки и оставить их целыми. Салат смешать с зеленью в отдельной миске. Для соуса тщательно размешать уксус с солью, перцем и горчицей. Постепенно добавить 4 ст.л. растительного масла. Для гренков нарезать хлеб кубиками. Чеснок очистить. Оставшееся масло разогреть на сковороде. Обжарить хлебные кубики до хрустящей корочки. Перед окончанием жарки раздавить чеснок и добавить к гренкам. Листья салата и зелень заправить соусом, выложить на тарелку, по краю выложить гренки.

**САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ»**

2 кг томатов зеленых или розовых, 2 кг зеленого сладкого перца, 2 кг белокочанной капусты, 2 кг огурцов, 2 кг лука, 20 шт. душистого перца, 15 шт. гвоздики, 29 шт. лаврового листа, 400 г подсолнечного масла, 200 г соли, 2-3 чайные ложки уксусной эссенции.

Очищенные овощи порезать, смешать, положить специи и влить уксус. Подсолнечное масло прокипятить, охладить и влить в подготовленные для консервации овощи. Сложить овощи в банки, залить образовавшимся соком и простерилизовать пол-литровые банки 20 мин., литровые - 30-35 мин.

САЛАТ ИЗ НАРЕЗАННОЙ ИЛИ НАТЕРТОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

Морковь 4 шт., яблоки 2 шт., сахар 1 столовая ложка, сметана 3/4 стакана.

Сырую морковь нарезают соломкой, свежие яблоки - тонкими ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар.

Смесь выкладывают горкой в салатник и поливают сметаной.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

500 г свежих грибов, 50 г растительного масла, 0,5 лимона, соль, зелень - по вкусу.

Подготовленные грибы положить на высокий противень шляпками вниз. Каждую шляпку немного полить маслом, посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовые грибы выложить на тарелку, полить выделившимся грибным соком, заправить растительным маслом, лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ

Мясо курицы 200 г, капуста 200 г, яблоки 100 г, корень сельдерея 50 г, морковь 50 г, горошек зеленый 50 г, сметана 100 г, хрен 10 г, уксус 3 г, масло оливковое 10 г, сахар и соль по вкусу.

Мясо вареной курицы нарезают соломкой. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей шинкуют, добавляют хрен с уксусом, оливковое масло, соль, сахар и зеленый горошек.

Все перемешивают, перекладывают в салатник и заливают сметаной.

ЗЕЛЬЦ ИЗ ГРИБОВ

200 г свежих грибов, 2 луковицы, 6 яиц, 100 г корейки, 0,5 ст.л. растительного масла, соль, молотый перец, 0,5 ч.л. тмина.

Грибы очистить, тщательно вымыть и слегка отварить. 5 яиц сварить вкрутую. Измельчить грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в разогретом масле. Все перемешать, влить сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин, размешать. Прибавить мелко нарезанную корейку, еще раз вымесить и сформовать шар. Завернуть его в чистую марлю, завязать концы и опустить в кипящую воду. Варить 10-15 мин. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом и оставить на 3-4 часа. Перед подачей на стол нарезать на очень тонкие кусочки, полить сметаной или майонезом.

маленькие хитрости

■ Чтобы дольше сохранить помидоры, огурцы, баклажаны, кабачки, сладкий перец, нужно уложить их тонким слоем в пластмассовый ящик или эмалированную кастрюлю и держать, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

■ Репчатый лук можно начистить сразу на неделю. Очищенные луковицы нужно надрезать крест-накрест, посолить, положить на противень и запечь в духовке. Затем переложить их в банку

или коробку с крышкой и убрать в холодильник. Кушанья, особенно супы, приготовленные с таким луком, очень вкусны.

■ Зелень петрушки, укропа нужно тщательно вымыть и по несколько веточек завернуть в фольгу. Пакетики с зеленью сложить в целлофановый мешочек и хранить всю зиму в морозильной камере.

■ Петрушка, укроп, мята будут храниться свежими в

течение нескольких дней даже в самую большую жару, если держать их в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле, причем зелень тоже должна быть сухой.

■ Свежие листовые овощи (зеленый салат, шпинат, ревень, щавель) можно хранить, плотно уложив, не более 2-3 дней при температуре 0°C и влажности воздуха 85-90%.

■ Чтобы сохранить зеле-

ный лук свежим в течение 15-20 дней, нужно его перебрать, корни смочить холодной водой, а перья оставить сухими. Затем корни вместе с луковицей обернуть мокрой тряпочкой, а сверху бумагой, завязать у основания перьев шпагатом и положить в полиэтиленовый мешок.

■ Прежде чем уложить овощи и фрукты в пакет, нужно охладить их и тару и только после этого поместить в холодильник, иначе на плодах появится конденсат.

ИКРА ТРИБНАЯ

400 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. 6%-ного уксуса, соль, перец - по вкусу.

Грибы вымыть, отварить в подсоленной воде. Пропустить через мясорубку, смешать с мелко рубленным луком, добавить соль, перец и заправить оливковым маслом.

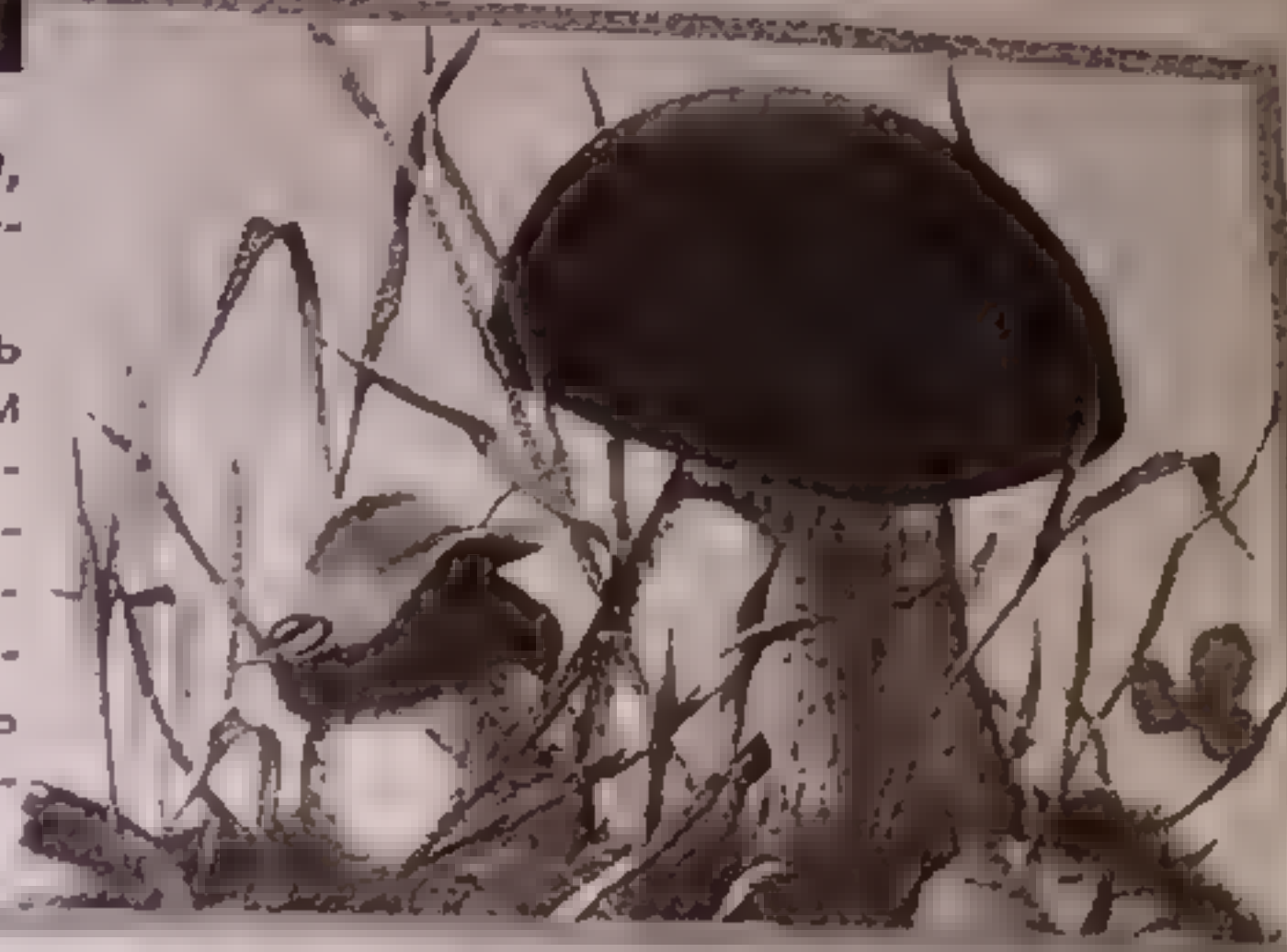
ТРИБНОЙ СОУС

500 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л.

пальчики оближешь

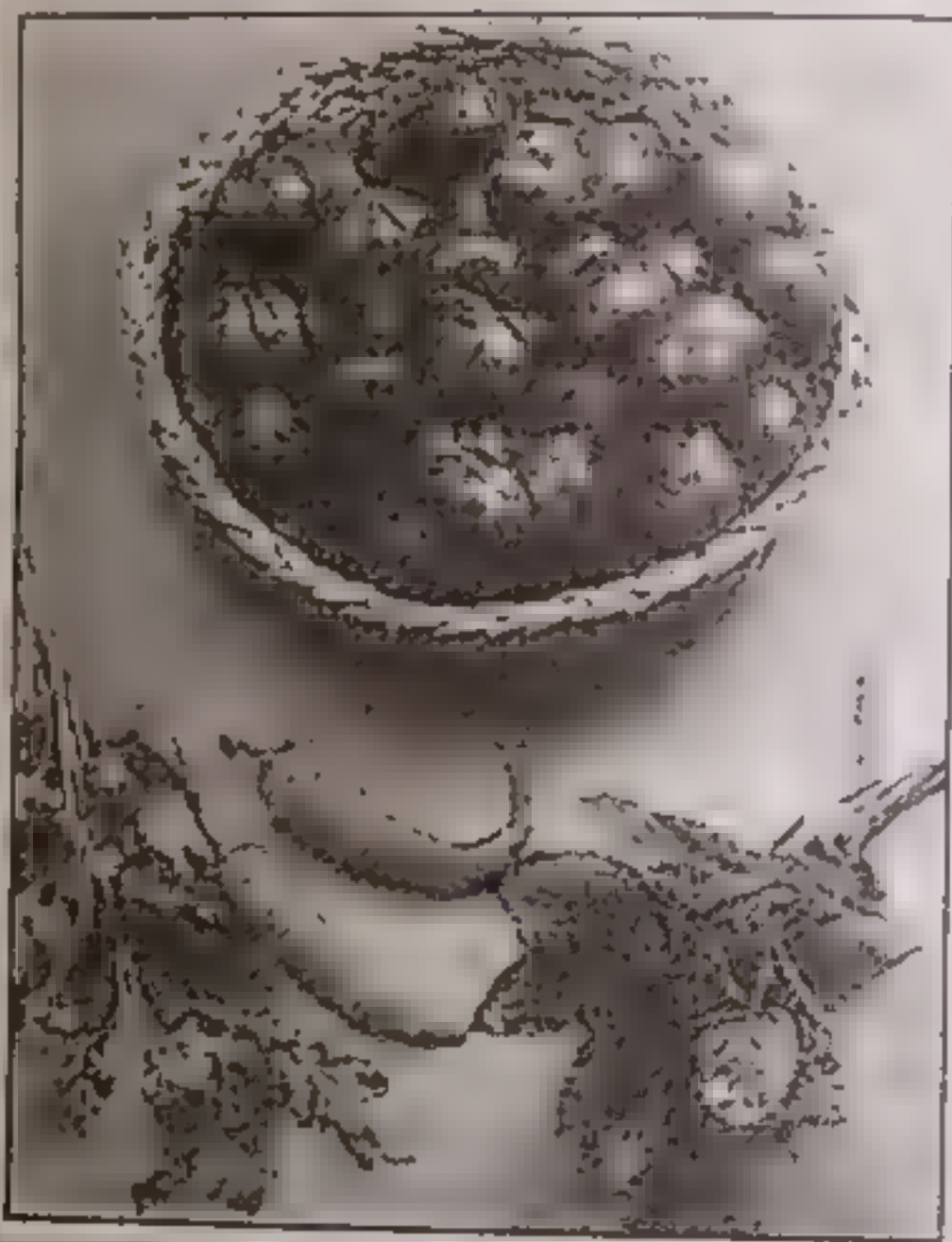
муки, 1 ст. сметаны, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа - по вкусу.

Грибы вымыть, нарезать, положить в кастрюлю вместе с измельченным луком, влить 1 ст. воды и тушить до готовности. Добавить муку, хорошо перемешать, довести до кипения, влить сметану, посолить, заправить специями и кипятить 5-7 мин. В готовый соус положить кусочки сливочного масла и мелко рубленную зелень.



ароматно

ПРИПРАВА ИЗ СЛИВ, БАЗИЛИКА И ЖГУЧЕГО ПЕРЦА



Сливы - 1 кг, базилик - 200 г, перец жгучий - 50 г, соль - 5 г, сахарный песок - 300 г, уксус ароматизированный - 100 г.

Сливы (можно использовать терновник) вымыть, залить небольшим количеством воды, разварить и протереть через сито. В полученную массу добавить измельченный базилик, соль, сахарный песок, жгучий перец и фруктовый уксус, поставить на огонь, довести до кипения и сразу же перелить в подготовленные стерильные баночки, закатать.

пряно

СТАВРИДА МАРИНОВАННАЯ

1 кг ставриды (или сардины), 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана растительного масла, 2 средних размеров луковицы, 1 стакан 3-процентного уксуса, 1 стакан воды, 7 ст. ложек томата-пюре, 3 ч. ложки сахара, 4-5 горошин душистого перца, зелень петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.

Рыбу промыть, отрезать головы, плавники, нарезать тушки порционными кусками. Каждый кусок посолить, поперчить и обвалить в муке. Затем обжарить рыбу на растительном масле до образования с обеих сторон румяной корочки и довести до полной готовности в духовке.

Приготовление маринада. Для этого в холодную подсоленную воду положить лавровый лист, душистый перец и кипятить ее в течение 3 мин. Затем добавить нарезанный кружочками репчатый лук, уксус, томат-пюре, снова довести до кипения, заправить сахаром и охладить. Обжаренную рыбу залить маринадом и поставить в холодильник на 7-10 ч.

ХРЕН СТОЛОВЫЙ

Хрен - 500 г, сахарный песок - 30 г, уксус фруктовый - 50 г, вода - 200 г, соль - 5 г.

Корни хрена промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить кипяченую воду, соль, сахарный песок и уксус, размешать и уложить в чистую банку. Накрыть крышкой и поместить в холодильник для хранения. Если полученный продукт покажется «сухим», добавить кипяченой воды, доведя приправу до нужной консистенции.

ХРЕН С МОРКОВЬЮ

Хрен - 250 г, морковь - 250 г, уксус фруктовый - 50 г, соль - 5 г, вода - 100 г.

Хрен и морковь промыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Добавить воду, соль, уксус, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

ХРЕН С КРЫЖОВНИКОМ

Хрен - 250 г, крыжовник

плакать только от радости

- 250 г, сахарный песок - 100 г, вода - 100 г.

Крыжовник вымыть и пропустить через мясорубку. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Смешать хрен и крыжовник, добавить воду и сахарный песок, уложить в банку, накрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

СОУС ИЗ ХРЕНА И СМЕТАНЫ

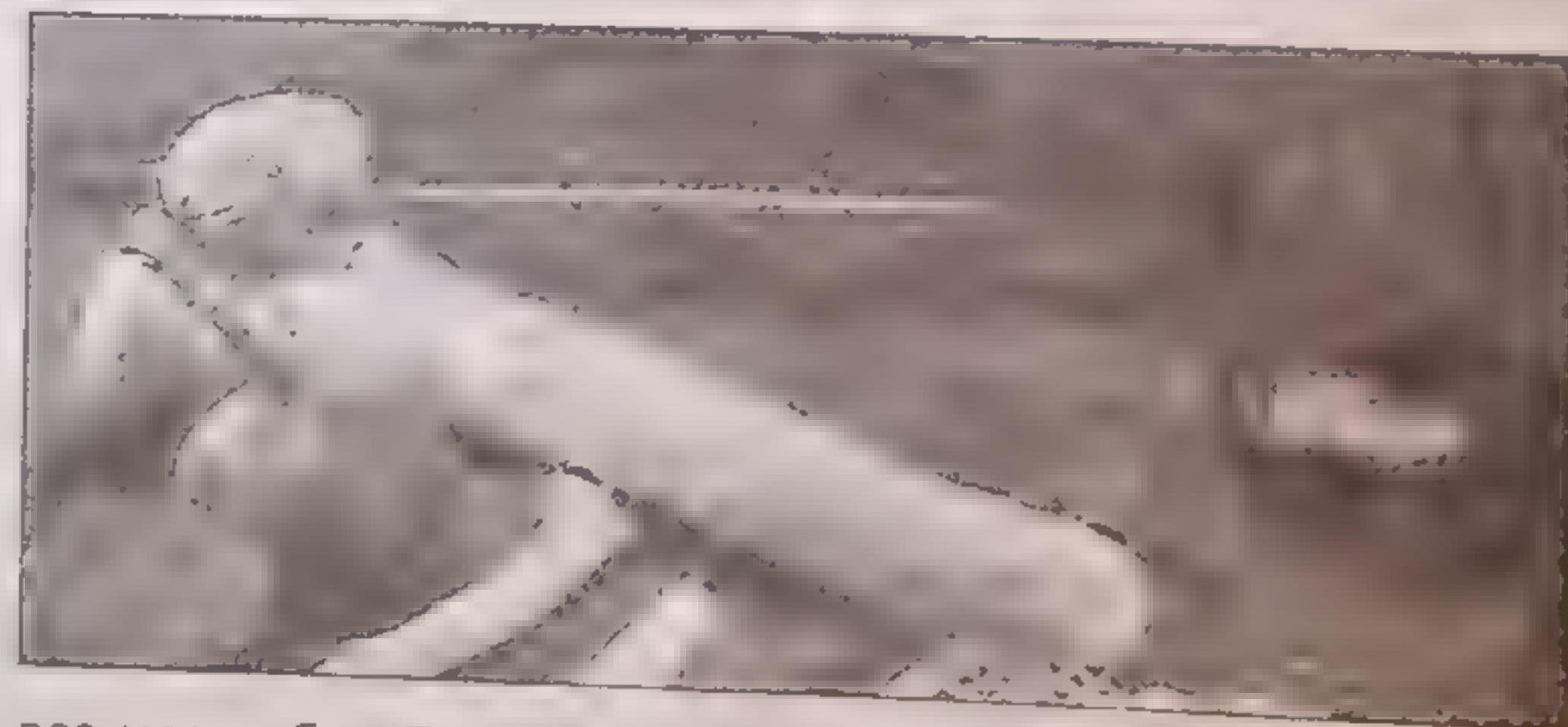
Хрен - 50 г, сметана - 200 г.

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке и перемешать со сметаной. Такой соус хорошо подать к отварной или жареной рыбе. Его нельзя долго хранить даже в холодильнике, поэтому лучше готовить непосредственно перед употреблением.

ХРЕН С БОЛГАРСКИМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Перец сладкий - 200 г, хрен - 100 г, чеснок - 50 г, сахарный песок - 1 ст. ложка, лимонный сок из 1 лимона.

Хрен вымыть, очистить и дважды пропустить че-



рез мясорубку. Перец сладкий (красного цвета) вымыть, удалить семена и также пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и растолочь. Смешать все подготовленные овощи, добавив сахарный песок и заправив лимонным соком.

ХРЕН СО СВЕКЛОЙ

Хрен - 250 г, свекла столовая - 500 г, уксус фруктовый - 50 г, вода - 200 г, соль - 5 г.

Хрен промыть и очистить, измельчить с помощью терки. Сырую свеклу вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке, смешать с измельченным хреном, добавить воду, соль и уксус

фруктовый, уложить в банку. Хранить в холодильнике.

ХРЕН СО СВЕКЛОЙ И ЧЕСНОКОМ

Хрен - 250 г, свекла столовая - 250 г, чеснок - 50 г, уксус фруктовый - 50 г, вода - 200 г, соль - 5 г.

Хрен промыть, очистить и натереть на терке. Свеклу отварить, очистить от кожуры и тоже натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и растолочь. Все смешать, добавить кипяченую охлажденную воду, соль и уксус фруктовый. Уложить в банку, закрыть крышкой, поставить в холодильник на хранение.

СОЛЯНОЧКА №20(45), сентябрь 2003 г.

вкусно

ПОХЛЕБКА С ИНДЕЙКОЙ И ГРИБАМИ

Предлагаем рецепт вкуснейшей похлебки с индейкой, грибами, рисом и овощами. Хотя ее готовят и так меньше часа, вы можете еще сократить время варки, используя остатки вчерашней индейки или жареную индейку, купленную в магазине. Вам потребуется около 350 г индейки или примерно три куса индейки толщиной 1,5 см. Нарежьте готовую индейку на кубики и добавьте в похлебку перед окончанием готовки, когда будете вливать молоко.

Состав на 4 порции: 3 стакана куриного бульона, 1/2 стакана воды, 500 г индюшачьих грудок без кожи и костей, 1,5 ч. ложки орегано, 1/4 ч.л. перца, 3 зубчика чеснока, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 небольшая морковь, 350 г шампиньонов, 1 ст.л. оливкового или иного растительного масла, 1/2 стакана сырого риса, 2 ст.л. сливочного масла, 3 ст.л. муки, 1 стакан молока.

В небольшой кастрюле на сильном огне доведите до кипения куриный бульон и воду.

В это время нарежьте индейку на 8 одинаковых кусков, чтобы сократить время готовки.

Положите кусочки индейки, орегано и перец в кипящий бульон. Он должен вновь закипеть, затем уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите

15 мин. Выньте индейку на тарелку и нарежьте ее. Отставьте кастрюлю с бульоном в сторону.

В это время измельчите чеснок, добавьте крупно нарубленный репчатый лук.

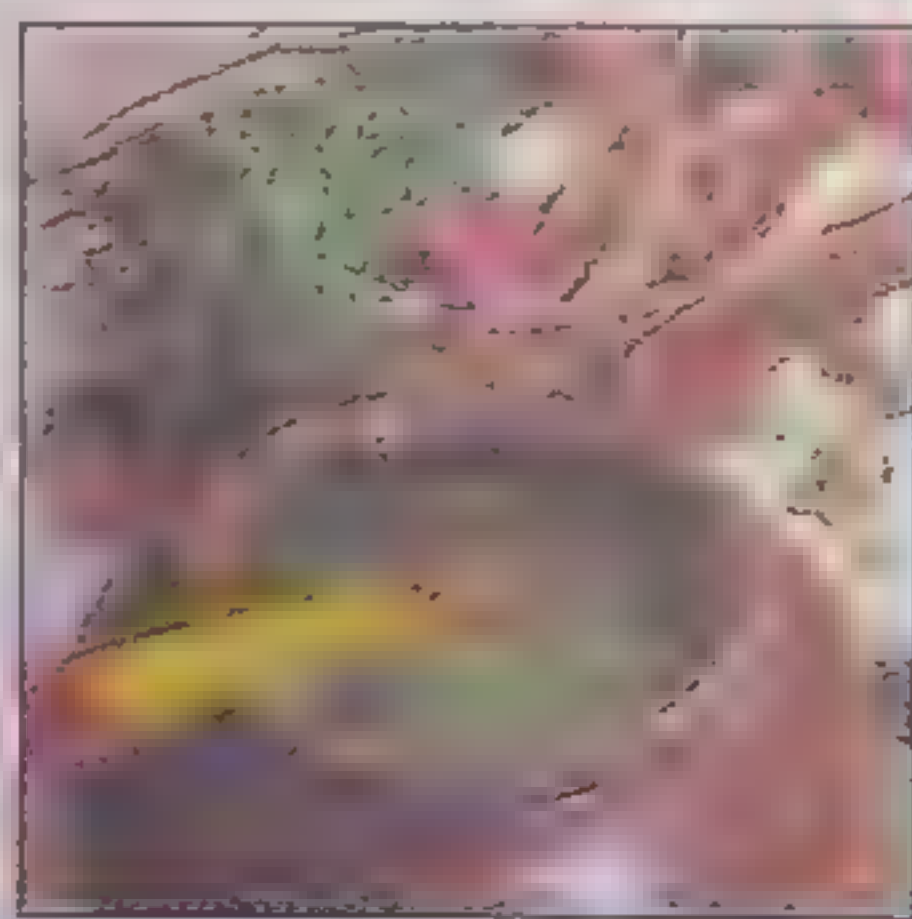
В той же миске крупно на рубите морковь, отложите в сторону. В две порции крупно на рубите грибы.

В другой небольшой кастрюле на среднем огне нагрейте растительное масло. Оно должно стать горячим, но не дымиться. Добавьте чеснок и лук и пассеруйте минуты 3, пока лук не станет слегка мягким.

Добавьте сливочное масло, рис, морковь и грибы, тушите, помешивая, минуты 3.

Добавьте муку, перемешайте и обжаривайте секунд 30, пока муки не будет видно. Влейте бульон и доведите все до кипения. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите минут 20, пока рис не станет мягким.

В это время нарежьте индейку на мелкие кусочки. Когда рис сварится, доведите похлебку до кипения на среднем огне. Добавьте индейку и влейте молоко, варите минуты 2.



просто, вкусно



БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 2-2,5 л прозрачного бульона - 200 г мяса (мякоть с жиром).

Мякоть сырого мяса пропустить два-три раза через мясорубку, прибавить соль, перец и 2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделить в виде шариков (фрикаделек) и опустить их в готовый кипящий мясной или куриный бульон. Затем фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8-10 шт. Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить из телятины и баранины. Бараний жир рекомендуется отделить от мяса и заменить маслом.

БУЛЬОН С БЕЛЯШАМИ

1 кг говядины, 2 луковицы, чеснок, соль - по вкусу, 1,5 л мясного бульона.

Для теста: 2-3 ст. муки, 3 ст.л. сметаны, 2 яйца, 2 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, 2 ст. молока, сода на кончике ножа.

На молоке с добавлением яйца и соды замесить пресное крутое тесто, разделить его на небольшие шарики, раскатать в лепешки, зацепить в виде пустых беляшей и обжарить в большом количестве жира.

Для фарша мякоть говядины пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и обжарить до готовности. Готовый фарш заправить солью и перцем.

Обжаренные пустые беляши заполнить фаршем, прогреть в духовке и подать горячими с бульоном.

ароматно

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 500 г мяса - 2-3 головки лука, 500 г картофеля, по 1/2 ст. ложки муки и масла, по 200 г айвы и яблок.



Отварить до полуготовности баранину с грудинкой, на рубленную вместе с косточками

некрупными кусочками. Через 40-45 мин. процедить бульон, а кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук выложить на разогретую с жиром сковороду и жарить (посыпать мукой и сильно поджарить). Залить мясо процеженным бульоном, довести до кипения, после чего добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевин айвы, заправить суп солью. Не дожидаясь готовности айвы, добавить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, и перец. Довести суп до готовности на слабом огне. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

маленькие хитрости

■ Чтобы получить крепкий бульон, мясо или птицу кладут в холодную воду и ставят на огонь - питательные вещества остаются в бульоне. Если же надо сварить вкусное, сочное мясо, его опускают вариться в кипящую воду. Питательные вещества остаются в мясе.

■ Бульон, предназначенный для соуса или заливного, не солят. Бульон будет иметь золотистый цвет, если его прокипятить с чистой луковой шелухой.

■ Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке в него положить кусочек сыра.

■ Бульон лучше варить в эмалированной кастрюле. Никогда не следует оставлять в готовом супе лавровый лист, так как вкус его ухудшается.

легко

**МОРКОВНЫЙ СУП
СО СЛИВКАМИ
И МЕДОМ**

На 4 порции: 400 г моркови, 1 луковица, 1 стол. л. растительного масла, соль, перец, 1 стручок чили, 1 лавровый лист, 600 мл овощного бульона, 3 апельсина, 1 стол. л. меда, 100 мл сливок, зелень для украшения.

Морковь очистить и нарезать кубиками. Лук порубить и пассеровать в растительном масле. Чили, лавровый лист и морковь добавить к луку.

Влить бульон и варить под крышкой 30 мин. Выжать сок из 2 апельсинов. Удалить из бульона лавровый лист и чили, морковь размять до пюре.

Влить апельсиновый сок и довести суп до кипения. Приправить солью, перцем, медом. Оставшийся апельсин очистить от кожуры, пленок.

Суп разлить по тарелкам, сдобрить сливками. Украсить апельсиновыми дольками, веточками зелени и подавать к столу.

**СУП «ПОД
КРЫШКОЙ»**

Состав на 4 порции: 2 ст.л. оливкового масла, 1 луковица (нарезать кружочками), 1 зубчик чеснока (измельчить), 1 ст.л. тертого корня имбиря, 1 красный перец чили (нарезать кружочками), по 1 ч.л. сухого тмина, кориандра, карри и кунжута, 1,5 л куриного бульона (из кубика), 1/2 ч.л. шафрана, 200 г куриного филе (нарезать длинными полосками), соль, перец, лимонный сок, 2-3 ст.л. зелени кинзы или петрушки, 4 пластинки слоеного теста, 1 яичный желток.

Обжарьте на оливковом масле лук, чеснок, имбирь и перец чили. Разотрите тмин и зерна кориандра и вместе с карри смешайте с обжаренным луком, прогрейте еще три минуты.

Добавьте бульон и оставьте суп вариться на небольшом огне (5 минут). Положите куриное филе, шафран, варите еще 5 мин. Посолите, поперчите, до-

пикантно



бавьте лимонный сок, разлейте в четыре огнеупорные миски.

Охладите и посыпьте кинзой или петрушкой. Раскатайте каждый кусочек теста отдельно, смочите края миски водой, накройте тестом и прилепите

его по ободку тарелки. Взбейте яичный желток с 2 ст.л. воды, смажьте «крышечки» и посыпьте кунжутом. Поставьте суп на 15-20 мин. в духовку до тех пор, пока тесто не зарумянится. Сразу подавайте на стол.

необычно

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК
И ПОМИДОРОВ**

На 500 г мяса - по 200 г яблок и помидоров, 1 морковь, 1 головка лука, по 1,5 ст.ложки масла и муки, 100 г риса или 1/2 батона белого хлеба.

Сварить мясной бульон. Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук. За 1-2 мин. до окончания обжаривания, размешивая, посыпать мукой. Очистить от кожицы и сердцевин несладкие яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры, посолить. Варить 0,5 ч, после чего все овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения.

Подать на стол можно с гренками или рассыпчатым рисом.

просто

**СУП ИЗ ПОТРОШКОВ
С ФАСОЛЬЮ**

200 г фасоли, сердце, печень или почки, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

СУДЬБЫ

Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ - ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

нежно

**ТЕЛЯТИНА
СТАРНИРОМ**

На 4 порции: 600 г филе телятины, лимонный сок, 1 ст. ложку оливкового масла, соль, перец, 2 луковицы, по 2 стручка красного и желтого перца, 200 г нарезанных кусочками помидоров, сахар, 1 лавровый лист.

Мясо вымыть и обсушить. Лимонный сок взбить с маслом, намазать им филе. Одну луковицу нарезать кубиками, другую дольками.

Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян и нарезать кубиками. Мясо обжарить, выложить, приправить солью и перцем.

В оставшемся жире пассеровать репчатый лук, добавить сладкий перец, помидоры. Довести до кипения и тушить под крышкой.

Подсластить, добавить лавровый лист. Выложить мясо и тушить 20 мин. без крышки. Уложить на блюдо и подавать к столу.

с выдумкой

**ПОМИДОРЫ,
ФАРШИРОВАННЫЕ
БАКЛАЖАНАМИ**

На одну порцию: 2 помидора, 100 г баклажанов, 30 г лука репчатого, 20 г масла подсолнечного, 5 г сухарей молотых, чеснок, перец, мускатный орех.

Обработанные баклажаны нарезать и поджарить на масле, затем мелко изрубить. Добавить в этот фарш поджаренный рубленый репчатый лук, растертый чеснок, перец и мускатный орех.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем из баклажанов. Посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в жарочном шкафу.

Дешево
и сердито**ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКИХ**

На 500 г легких - 1 головку лука, по 1 ст. ложке томат-пюре, муки и масла.

Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1,5-2 часа; после этого нарезать легкие кубиками весом 30-40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде с разогретым маслом, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут.

Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2-2,5 стакана бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10-15 минут. Подать к столу с отварным или жареным картофелем.

СВЧ-кулинария

**ГРИБЫ В СМЕТАНЕ**

Грибы свежие - 350 г, лук - 100 г, сметана - 100 г, масло - 20 г, соль, зелень - по вкусу.

Уложите мелко нарезанные грибы, нашинкованный лук, масло и зелень в кастрюлю из закаленного стекла и варите 8 мин. под крышкой. Тщательно перемешайте, посолите, залейте сметаной и варите 5 минут под крышкой и еще 4 мин. без крышки.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ

Морковь очищенная - 500 г, масло - 1 ст. ложка, молоко - 1/4 стакана, мука - 1 чайная ложка, соль и сахар - по вкусу.

Припустите нарезанную морковь с маслом, добавив 2-3 ст. ложки воды, варите 12 мин.

Смешайте молоко с луком, сахаром и солью, залейте этой смесью припущенную морковь, перемешайте и грейте еще 6 мин.

КАБАЧКИ С МЯСОМ

2 кабачка, 200 г мяса, 1/3 стакана риса, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 ст. ложка муки, соль.

Приготовить фарш. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек, сердцевину вынуть, начинить плотно фаршем. Положить в кастрюлю, добавить томат-пасту, сметану, 1/2 стакана воды, муку. Готовить в СВЧ-печи 6 минут.

маленькие хитрости

■ Овощи подвергают тепловой обработке только в посуде, имеющей крышку. Приготовление осуществляется без добавления воды - это позволяет быстрее довести блюдо до готовности, поскольку энергия не расходуется на разогрев воды, и избежать «ухода» питательных веществ в воду.

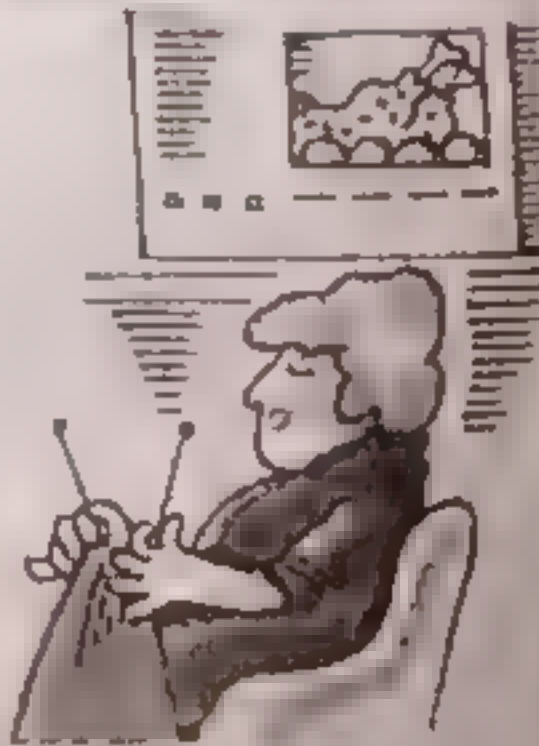
■ Если вы готовите овощи, обладающие сильным ароматом, то он усиливается в процессе приготовления.

■ Для приготовления вкусных голубцов заверни-

те фарш в капустные листья. Опустите в соус и готовьте в СВЧ-печи. Таким же образом можно

приготовить любые фаршированные блюда.

■ Корнеплоды и другие овощи в СВЧ-печи получаются слишком влажными и мягкими по вкусу и по внешнему виду превосходят продукт, приготовленный на пару.



СЫТНО

ЗАХОТЕЛОСЬ МНЕ ОМЛЕТИКУ...

Омлет готовится как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Омлет натуральный

На 3 яйца - по 1 ст. ложке молока и масла.

Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

Омлет с сыром

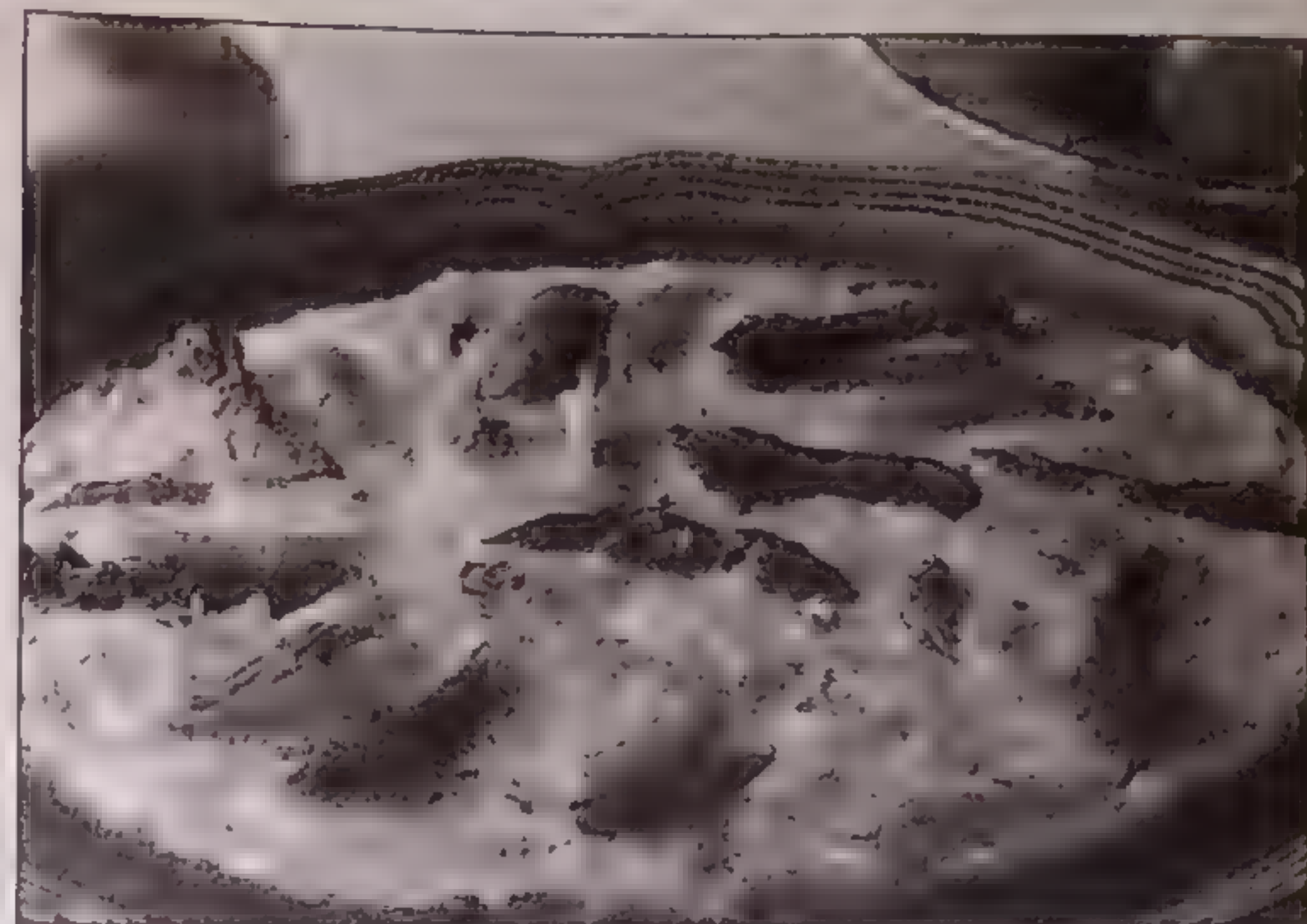
На 3 яйца - 50 г сыра, 50 г белого хлеба, 3 ст.

ложки молока и 1 ст. ложку масла.

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, влить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

Омлет с зеленым луком

Яйца отбить в кастрюлю и слегка взбить. Мелко нарезанный зеленый лук смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет. На каждые 3 яйца взять по 1 ст. ложке мелко нарезанного



лука, растопленного масла и молока.

Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми грибами

Овощи очистить, нарезать кубиками, а грибы - тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом.

Омлет с яблоками

На 3 яйца - 100 г яблок и 1 ст. ложку масла.

Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, переме-

шать и жарить, как натуральный омлет.

Омлет с картофелем

На 3 яйца - 100 г картофеля, по 1 ст. ложке молока и масла.

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

Омлет с семгой

На 3 яйца - 50 г семги и 1 ст. ложку масла.

Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать со взбитыми с молоком яйцами и жарить, как натуральный омлет. При подаче на стол омлет можно полить яично-масляным соусом или растопленным сливочным маслом.

просто, со вкусом

ПОСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ



Отварите в подсоленной и подкисленной уксусом воде листья капусты. Начинка - отварной рис плюс жареный лук и отмоченные, мелко нарезанные грибы.

Начинку заверните в капустные листья, поджарьте на растительном масле.

КАРТОШКА ПИКАНТНАЯ

Пять-шесть луковиц нарежьте кольцами, обжарьте. Растопите граммов 70 масла в сковороде. А затем укладывайте в нее слоями: сначала нарезанную кружочками картошку, затем лук и так поочередно. Верхний слой - картофельный. Посолите его. Залейте все стаканом молока и поставьте в духовку на 40-60 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПАСТА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

Картофель средней величины - 4 шт., копченая рыба - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., растительное масло, лимонный сок.

Отварной картофель пропустить через мясорубку, рыбу очистить от кожицы, отделив мясо от хребтовой кости, измельчить вилкой, растереть до получения пасты, которую перемешать с картофелем, добавив мелко нарубленный лук, немного растительного масла и лимонный сок.



ПЕСТРЫЙ ДЕСЕРТ

На 20 порций: 500 г муки, 750 мл молока, 30 г дрожжей, 120 г сахара, соль, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 4 стол.л. растительного масла, 40 г крахмала, 500 г сливок, 4 банки консервированных мандаринов (или свежие плоды), 50 г миндаля.

В муку влить 250 мл теплого молока, добавить раскрошенные дрожжи и 1 чайн. ложку сахара. Все перемешать и оставить на 15 мин.

Добавить 50 г сахара, соль, ванильный сахар, яйца, масло. Вымесить тесто, дать ему подняться. В 6 стол.л. молока размешать крахмал.

Молоко довести до кипения с оставшимся сахаром. Ввести крахмальную смесь и остудить. Добавить сливки. Нагреть духовку до 180°.

Тесто раскатать на противне. Выложить на него 1/2 сливочной массы, распределить мандарины и посыпать миндалем. Выпекать 30 мин.

с нее не болит голова

ТАКИЕ ВКУСНЫЕ НАЛИВКИ

На дворе осень. Казалось бы, все летние хлопоты по приготовлению варенья, джема или компота уже забыты.

Но на даче созрели терновник, рябина и другие осенние ягоды, из которых варенье варить не хочется. Что же можно из них приготовить? А почему бы не попробовать настоять вкусную наливку? Итак, для приготовления любой наливки нужно отобрать зрелые и чистые плоды. Стекланный баллон заполнить ягодами на две трети и залить водкой до самого верха. Перевяжите горлышко плотной тканью и поставьте бутылку в солнечное место. Через каж-

дые трое суток хорошенько взбалтывайте ее содержимое. Обычно срок готовности наступает через два-три месяца. Полученный напиток профильтруйте и разведите одной четвертой частью воды. Теперь его надо подсластить. На каждый литр возьмите примерно 200 г сахара и сварите сироп. Как только он закипит, влейте разведенный напиток и дождитесь, пока он не начнет кипать. Тут же снимите кастрюлю с огня, перелейте напиток в любую фаянсовую посуду и дайте ему остыть. Остывшая наливка полностью готова к употреблению - осталось только разлить ее по бутылкам и закупорить.



СЕКРЕТЫ МОЕГО ДОМА



Вы ищете ответы на вопросы

- как экономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- как строить удобно, элегантно и надежно?
- как выбрать качественный товар?
- как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете

Секреты моего дома

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШИЙ АРБУЗ

- Желтые пятна на кожуре свидетельствуют о том, что плод - зрелый
- Если пятна бледные или, еще хуже, темные - ничего хорошего от такого арбуза ждать не приходится.
- Попробуйте слегка нажать на плод (правда, продавцы этого не любят): корка спелого арбуза поддастся внутрь.
- Если на легкий щелчок арбуз отзывается гулким звуком - он вкусный.
- Влажная корка говорит о том, что плод перезрел и никакого удовольствия вам не доставит.

СЫТНО

ПИРОЖКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СТРИБАМИ И ПЕЧЕНКОЙ

Крупный картофель - 4 шт., растительное масло - 50 г, лук репчатый малых размеров - 1 шт., петрушка - 1 пучок, соль, яйца - 3 шт., молотые сухари и мука для обваливания - 50 г.

Для фарша: грибы - 200 г, говяжья или свиная печень - 200 г, лимонный сок, соль, перец, растительное масло.

Сваренный в кожуре картофель очистить и пропустить через мясорубку. Лук и мелко нарубленную петрушку поджарить в разогретом растительном масле, посолить, добавить картофель, все вместе нагревать при непрерывном помешивании, пока смесь не превратится в пасту. Оставить для охлаждения, после чего добавить желтки двух яиц. Полученную массу тщательно вымесить и раскатать в пласт толщиной в три пальца на разделочной доске, смазанной растительным маслом. Стаканом вырезать из теста цилиндры, обваливать в муке, оставшемся яйце и сухарях.

Для приготовления фарша в сильно разогретом растительном масле поджарить нарезанную маленькими кусочками печень, а затем грибы. Добавить лимонный сок, перец и заправить солью.

Обжарить заготовки из картофельного теста на сковороде с разогретым растительным маслом с обеих сторон. Острым ножом срезать верхушки, чайной ложкой выскоблить небольшие углубления, в которые положить фарш. Пирожки покрыть срезанными верхушками и тотчас же подавать к столу.

ПИРОГ МЯСНОЙ С ОВОЩАМИ

Тесто: мука - 1 кг, вода - 2 стакана, дрожжи - 30 г, сахар - 2 ст. ложки, масло - 2 ст. ложки, соль - 1,5 ч. ложки.

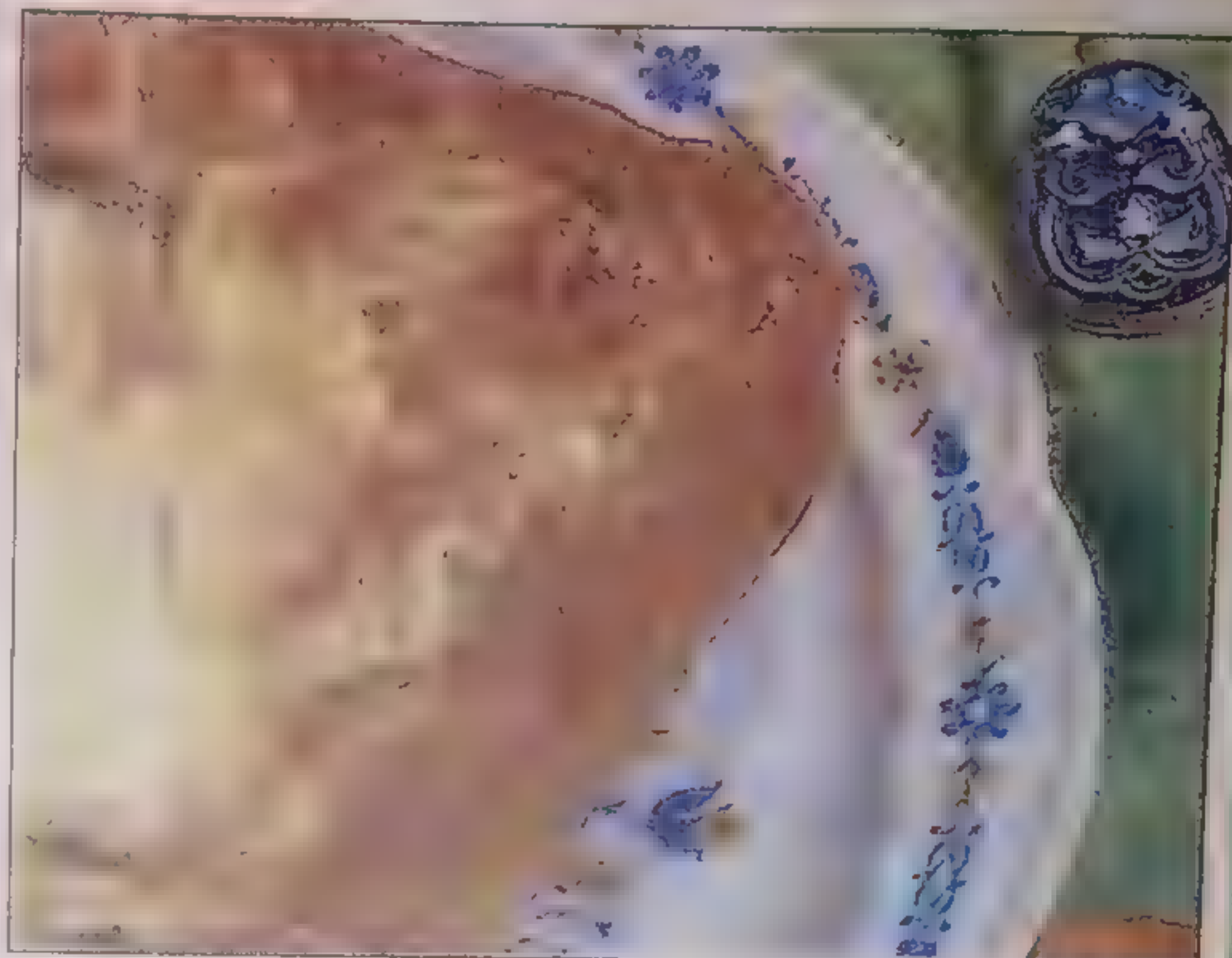
Начинка: мясо - 500 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., яйцо - 2 шт., масло - 30 г, соль, перец по вкусу.

Дрожжевое тесто приготовить опарным способом. Для этого в теплой воде или молоке растворить дрожжи, всыпать половину муки, размешать и поставить в теплое место на 1 час. В готовую опару положить яйца, растертые с сахаром, солью, и всыпать оставшуюся муку, хорошо размешать, постепенно добавляя размягченный жир, и хорошо вымесить тесто. Затем поставить его на 1,5-2 часа в теплое место. За это время подошедшее тесто нужно 1-3 раза обмять. Разделить тесто на 2 части и раскатать в пласты толщиной примерно в 5 мм. Один пласт положить на противень, смазанный маслом, а на него положить слой начинки, накрыть вторым пластом, края прижать. Поверхность пирога смазать яйцом, дать пирогу немного подняться, сделать в нескольких местах проколы и выпекать в СВЧ-печи 30 минут.

Начинка: мясо пропустить через мясорубку и обжарить до готовности. Отдельно поджарить лук, смешать с мясом, добавить мелко нарезанную морковь, яйцо, соль, перец и перемешать.

Мощность СВЧ-печи - 180 Вт.

СВЧ-кулинария



ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Тесто: мука - 1 кг, вода - 2 стакана, дрожжи - 30 г, сахар - 2 ст. ложки, масло - 2 ст. ложки, соль - 1,5 чайной ложки.

Начинка: лук - 500 г, яйца - 2 шт., сметана - 0,5 стакана, сыр - 40 г, жир - 30 г.

Замешать дрожжевое тесто опарным способом, как сказано выше. Разделить тесто на 2 части и раскатать в пласты толщиной 5 мм. Один пласт положить на противень, смазанный маслом, а на него положить слой начинки, накрыть вторым пластом, края зацепить. Поверхность пирога полить сметаной и посыпать тертым сыром. Выпекать в СВЧ-печи - 30 минут.

Начинка: обжарить лук, добавить нарубленные яйца, жир. Мощность СВЧ-печи - 180 Вт.

ПИРОГ СЛАДКИЙ

Тесто: мука - 1 кг, вода - 2 стакана, дрожжи - 30 г, сахар - 2 ст. ложки, масло - 2 ст. ложки, соль - 1 ч. ложка.

Начинка: 300 г повидла, либо джема, либо варенья, либо яблок.

Сладкий пирог делают с начинкой из повидла, джема, варенья или яблок. Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Готовое тесто раскатать, поместить на подготовленные противень или круглую сковороду, обрезать лишнее тесто, положить начинку и загнуть края на 1,5-2 см. Затем поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать верх взбитым яйцом и выпекать в СВЧ-печи 30 минут.

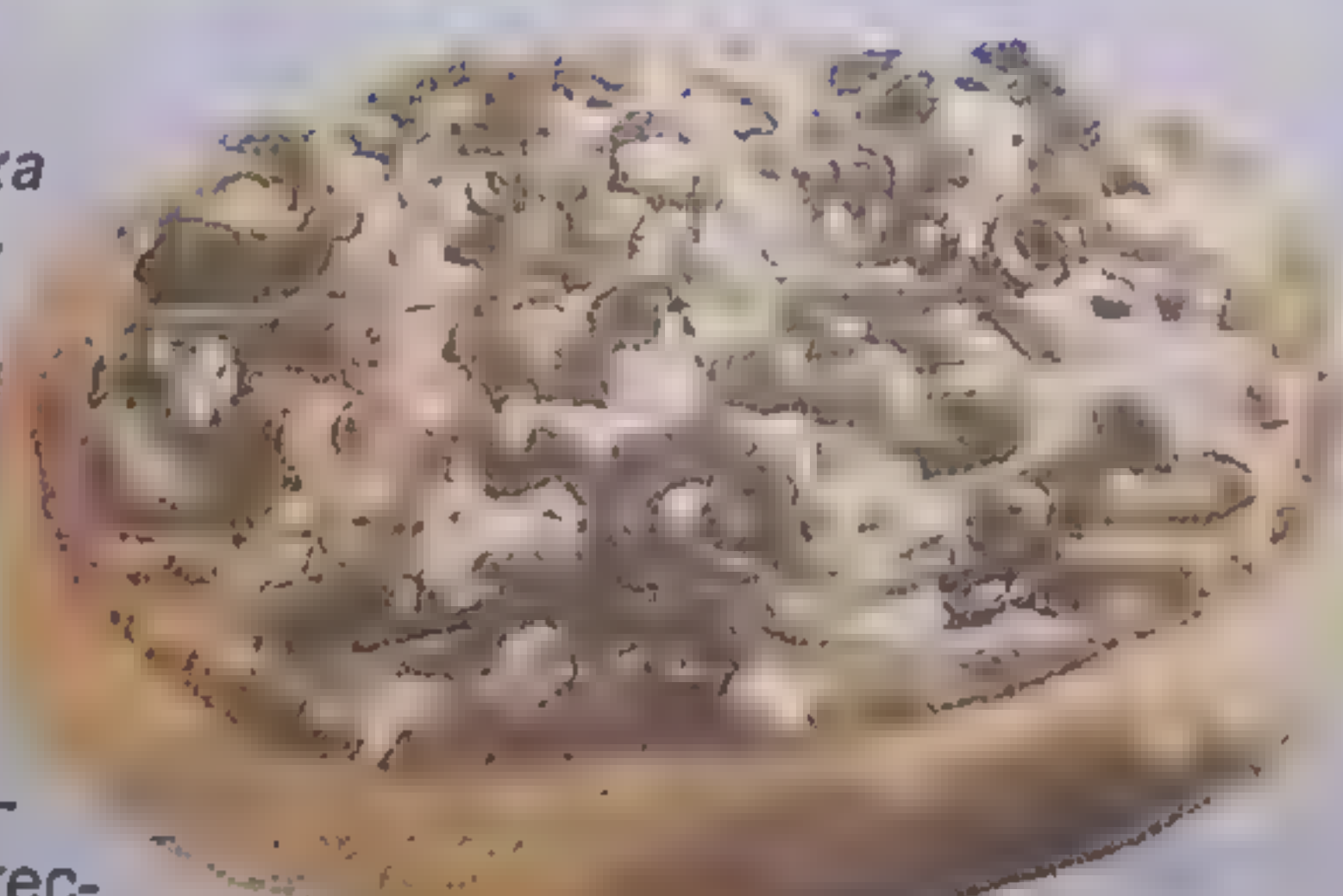
Мощность СВЧ-печи - 180 Вт.

просто, со вкусом

«БЫСТРАЯ ПИЦЦА»

В стакане теплого молока разведите 50 г свежих дрожжей, добавьте 3 яйца, 3 ст. ложки песка, 1/2 ч. ложки соли, 17 столовых ложек муки (полных, с горкой, как возьмет рука), 1/2 пачки маргарина.

Когда тесто станет однородным, его нужно поставить в холодильник на 30 минут. Из такого теста можно печь пиццу-ватрушку с любой начинкой, плюшки, пирожки. Перед тем как поставить их в духовку, дайте постоять при комнатной температуре. Выпекать надо до образования румяной корочки. Вы, хозяйки, с какой начинкой собираетесь печь ватрушку? Может



быть, вам понравится такая: репчатый лук, порезанный кольцами и слегка поджаренный, плюс измельченная консервированная скумбрия. Начинку надо выложить на пласт теста, слегка отступив от краев, защипывать необязательно.

ПИРОГ «ГОСТЬ ИЛИ ПОРОГ»

Разотрите стакан песка с тремя белками, прибавьте к этому 1/2 пачки маргарина или сливочного масла, 1/2 стакана молока.

Добавьте нашинкованные яблоки, грецкие орехи, ваниль и муки столько, чтобы тесто стало по консистенции как густая сметана. Дно сковородки и бортики выложите промасленной калькой, вылейте на нее тесто. Верх смажьте взбитыми желтками, а кроме того, можно посыпать пирог орешками. Теперь отправляйте «гостя» в духовку.

праздничное меню

В семье большая радость: родился малыш. Родные и друзья спешат поздравить счастливых родителей.

Родители просят кого-нибудь из родственников или близких друзей быть крестными родителями ребенка. На крестины приходят не только родные, друзья семьи, но и товарищи по работе.

Праздничный стол на крестины застелите накрахмаленной белой скатертью. Посередине поставьте низкую вазу с нежными цветами, а из-под нее протяните в разных направлениях узкие ленты розоватого или голубого цвета. Если в центре поставите торт, то цветы в низких вазочках хорошо будут по обеим сторонам его. Если родились близнецы, украсьте стол двумя тортами.

Приборы на стол поставьте с учетом того, будете ли вы подавать полный обед или только закуски и сладкие блюда.

На каждую тарелку положите сложенную квадратом салфетку с одним загнутым концом, на котором поместите карточку с записью нового семейного «звания» родных в связи с появлением на свет ребенка: «мама», «папа», «бабуля», «сестричка», «братик», «тетя» и т.д.

Помните, что крестины должны быть недолгими - ведь в доме младенец, который требует постоянного внимания!

Все рецепты рассчитаны на 12 человек.

Салат на хлебе

1 буханка хлеба, 200 г сливочного масла, 150 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка редиса, 0,5 банки майонеза, 0,5 ч. ложки горчицы, зеленый лук, соль.

Ветчину нарежьте соломкой, редиску - кружочками, яйца и лук мелко порубите. Все перемешайте с майонезом, заправьте горчицей и солью. Приготовленный салат выложите горкой на смазанные маслом ломтики хлеба, нарезанные треугольниками.

Сельдь с зеленым горошком и огурцами

3-4 сельди, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 2-3 яблока, 400 г зеленого горошка, 2 луковицы, 3-4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 3-4 свежих огурца, 8-10 маслин, сахар, соль.

Сельди, предварительно замоченные в чае или молоке, очистите и нарежьте порциями. Зеленый горошек соедините с натертыми на крупной терке яблоками и луком, добавьте майонез, сметану, сахар, соль по вкусу и перемешайте. Массу выложите горкой на круглую тарелку, а вокруг положите кусочки сельди, дольки яиц, огурцов, маслины.

Шарики из печени на сыре

500 г телячьей печени, 3 луковицы, 150 г маргарина, 5 яиц, 300 г твердого сыра, 1 желток сваренного вкрутую яйца, зелень петрушки, молотый перец, соль.

Печень вымочите в течение 2 ч в молоке, снимите пленку, нарежьте кусочками и поджарьте до полуготовности. Мелко нарезанный лук слегка потушите в жиру. Печень, 3 сваренных вкрутую яйца и лук пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Взбейте 2

яйца, заправьте солью, перцем по вкусу и разотрите до образования пышной массы. Сделайте шарики величиной с орех, обваляйте их в протертом через сито желтке.

Каждый шарик положите на вырезанный формочкой кружок сыра и украсьте листочком петрушки.

Яйца под соусом из хрена

6-8 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок редиса, соль. Для соуса: 2 корня хрена, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сметаны, 1-2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, сахар, соль.

Желтки 2 сваренных вкрутую яиц разотрите с горчицей, добавьте рубленые белки, сахар, соль по вкусу, влейте сметану, майонез и смешайте с натертым на мелкой терке хреном.

Соус вылейте на тарелку. Сверху положите половинки яиц желтком вверх, обложите фигурно нарезанной редиской. Яйца посолите.

Запеченная курица

1 тушка курицы, 150 г сала, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень и зелень петрушки, соль.

Тушку курицы посолите. На дно гусятницы, полностью покрывая его, положите кусочки сала, а сверху - курицу грудкой вверх. Влейте 1 стакан воды, добавьте нарезанные овощи, накройте крышкой и тушите на плите 30 мин. Если курица нежирная, положите на тушку тонкий кусочек сала.

После тушения поставьте гусятницу в горячую духовку и запекайте до готовности.

Подайте с макаронами. Выложите их на круглое блюдо, сверху положите порции курицы, полейте соусом, образовавшимся при запекании, и украсьте листочками петрушки.

На 12 человек следует приготовить 2 курицы.

Сметанный торт

Для теста: 400 г муки, 300 г маргарина, 100 г сахара, 0,5 стакана сметаны.

Для крема: 150 г сметаны, 6 белков сырых яиц, 2/3 стакана молока, 150 г сахарной пудры, 2-3 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка желатина, ванилин.

Для начинки: 1 стакан вишен из варенья.

Маргарин порубите с мукой, добавьте сахар, сметану и замесите тесто. Поставьте его на час в холодное место. Затем две трети теста раскатайте, выстелите им дно формы для торта, наколите вилкой и поставьте печь в горячую духовку. Оставшееся тесто раскатайте, нарежьте из него пальчики и испеките.

Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и ванилином, смешайте с коньяком, желатином, предварительно замоченным и растворенным на пару в молоке, и взбитыми белками.

Приготовленный крем поставьте на несколько часов в холодильник.

Перед подачей на стол на испеченный корж положите вишни из варенья, а сверху горкой - крем. В крем воткните песочные пальчики, украсьте торт вишнями.

Яблочный крюшон

1 кг кислых яблок, 300 г сахара, 1 бутылка белого десертного вина, 1 бутылка шампанского, 0,5 л газированной воды, пищевой лед.

Яблоки вымойте, разрежьте пополам, половинки нарежьте поперек и засыпьте сахаром на 3-4 ч. Затем влейте вино, охладите. Подайте в стеклянном кувшине. К разлитому в стаканы крюшону долейте шампанского и газированную воду. Не забудьте в каждый стакан положить кусочек льда.

По материалам «Золотой кулинарной книги».

КРЕСТИНЫ



АХ, ЗАЧЕМ ЭТА НОЧЬ

Слова А.Давыдова, музыка Н.Бакалейникова

Ах, зачем эта ночь
Так была хороша!
Не болела бы грудь,
Не страдала б душа.

Полюбил я ее,
Полюбил горячо,

А она на любовь
Смотрит так холодно.

Не понравился ей
Моей жизни конец,
И с постылым назло
Мне пошла под венец.

застольные песни

Звуки вальса неслись,
Веселился весь дом,
Я в каморку свою
Пробирался с трудом.

И всю ночь напролет
Я все думал о ней:
Каково будет ей
Без милого жить век?



если больны сосуды

ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Салат из репы с яблоками

400 г репы, 200 г яблок, 200 г сметаны, 100 г салата, соль.

Обработанную репу натереть на терке, яблоки нарезать тонкими ломтиками, все смешать и заправить половиной нормы сметаны, уложить горкой в салатник или на десертную тарелку, обровнять, полить оставшейся сметаной, украсить листиками салата.

1 порция - 210 кдж/69 ккал.

Морковный салат с квашеной капустой

150 г моркови, 50 г квашеной капусты, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка подсолнечного масла, 1 луковица, молотый черный перец, 2 капли некалорийного заменителя сахара.

Очищенную резаную морковь перемешать с квашеной капустой, резаным луком, добавить пряности, заменитель сахара и залить заправкой.

1 порция - 243 кдж/59 ккал.

Белки - 1,2 г, жиры - 1,5 г, углеводы - 10 г.

Суп из лука-порей с картофелем

60 г лука-порея, 60 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г обезжиренного молока, 5 г муки, зелень петрушки, костный бульон.

Картофель сварить в процеженном костном бульоне или в

воде, затем добавить туда очищенный, вымытый и нарезанный порей. Все вместе варить до готовности. Из жира и муки сделать светлую заправку, залить бульоном, хорошо размешать и при постоянном помешивании варить 8-10 минут. Размешать, влить молоко, немного поварить, снять с огня и добавить нарезанную зелень петрушки.

1 порция - 404 кдж/96 ккал.

Белки - 2,3 г, жиры - 4,7 г, углеводы - 12 г.

Суп томатный

400 г обезжиренного бульона (костного или мясного), 120 г помидоров, 1 маленькая луковица, соль, зелень петрушки.

Очищенный лук и помидоры порезать, залить небольшим количеством бульона, посолить и потушить. Сваренные лук и помидоры протереть сквозь сито, долить оставшимся бульоном и заправить зеленью.

1 порция - 85 кдж/20 ккал.

Белки - 0,8 г, жиры - 0,02 г, углеводы - 4 г.

Цветная капуста, запеченная с телятиной

300 г цветной капусты, 150 г телятины (лопаточная часть), 1 помидор, 30 г сливочного масла, 1/2 яйца, 100 г обезжиренного молока, 10 г панировочных сухарей, 20 г твердого сыра, соль, зелень петрушки, 1 луковица.

Очищенную и вымытую цветную капусту отварить немного в под-



соленной воде, затем разобрать на соцветия. На половине порции масла спассеровать мелко нашинкованный лук, добавить нарезанную мелкими кубиками телятину, немного отвара из-под цветной капусты и потушить. Незадолго до полной готовности блюда добавить в кастрюлю нарезанный тонкими кружочками помидор. На дно смазанной жиром и посыпанной панировочными сухарями посуды из огнеупорного стекла уложить слой цветной капусты, затем слой мяса, а сверху еще один слой цветной капусты. Залить все яйцом, смешанным с панировочными сухарями, посыпать тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. Позже украсить зеленью петрушки.

1 порция - 1482 кдж/354 ккал.

Белки - 27 г, жиры - 22 г, углеводы - 12 г.

ЧУДО-ШИПОВНИК



целительная природа

Как известно, настои, чаи и отвары из шиповника обладают бесценными целительными свойствами. Они не только повышают сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, но и обладают общеукрепляющим, тонизирующим действием. Как поливитаминное растение шиповник широко используется в практической медицине. При этом применение находят плоды и семена, цветки и листья, ветви и корни. Существует даже старинная легенда об этих удивительных ягодах. Сатана, будучи свергнут Господом с небес, задумал вновь подняться туда. Для этого он избрал шиповник, чьи прямые стволы с шипами могли бы служить ему лестницей. Но Господь прочитал мысли Сатаны и согнул стволы и шипы этого кустарника. Но это все

лирика. А мы хотим предложить несколько рецептов для вашей домашней копилки.

И вкусно, и полезно!

Возьмите себе на заметку суп из шиповника с яблоками и сухариками. В кипящую воду кладут ягоды и варят 10 мин. Полученный отвар настаивают, процеживают, добавляют мелко нашинкованные яблоки и лимонную кислоту по вкусу. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, жарят сухарики и подают в отдельной тарелке (80 г сухих плодов шиповника, 100 г яблок, 75 г хлеба, 200 г воды, лимонная кислота). Очень полезно пюре из сушеных плодов. Ягоды варить под крышкой 30 мин., протереть сквозь сито, тщательно перемешать с сахаром и довести массу до кипения (1 кг ягод, 150-200 г сахара).

Чей рецепт лучше?

Нижегородская обл., г.Дзержинск,
от Т.А.КИРСАНОВОЙ

Воздушная пицца

За основу берем разовую вермишель типа «Александра и Софья» - 1 шт. Вермишель залить кипятком, небольшим количеством, оставить, чтобы вода впиталась.

На отдельной сковороде обжарить мелко порезанный лук (1-2 шт.), обжарить колбасу, нарезанную кубиками (можно отдельно, можно вместе с луком). В отдельной миске взбить 2-3 яйца, добавив 3-4 ст.л. майонеза и 100-120 г тертого сыра, все еще раз перемешать.

В глубокую сковороду уложить вермишель, затем лук с колбасой, сверху залить яичной массой, сверху дольками уложить по кругу помидоры и поставить на средний огонь на газ (или в духовку) под крышку, в конце добавить мелко порезанный чеснок и зелень. Попробуйте, пальчики оближешь!

Кабачок жареный

Кабачок почистить, нарезать дольками, полукружками. Обвалять в муке с солью, во взбитом яйце и обжарить в растительном масле, затем уложить на тарелку и каждый слой посыпать мелко порезанным чесноком.

Голубцы с сыром

Небольшой вилок капусты отварить в подсоленной воде, охладить, разделить листочки. В каждый листок уложить небольшой кусочек сыра (можно сыр использовать тертый с чесноком), завернуть конвертиком, обвалять в муке, во взбитом яйце и обжарить с двух сторон в растительном масле.

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО!

Лучшие кулинарные рецепты от читателей газеты «Сопяночка»

Ленинградская обл.,
г. Сосновый Бор

Рецепты прислал В.А.Крылов

Битки по-русски

Пропустить через мясорубку 800 г нежирной говядины, 200 г говяжьего жира, мякиш размоченного в молоке или в воде черного хлеба, взятого в объеме вчетверо меньшем против мяса, очищенную от костей селедку. Добавить соли и перца по вкусу, разделить фарш в виде круглых битков и жарить в сотейнике на среднем огне со сливочным маслом и мелко накрошенной луковицей. Подать с картофелем и соусом, полученным от оставшегося после жаренья битков сока, прокипяченного два раза с 1/2 стакана сметаны и ложкой муки, поджаренной в ложке масла.

Карп вареный

Куски очищенного карпа (1,5 кг) положить на глубокое блюдо, посыпать солью, перцем, добавить 2-4 штуки гвоздики, влить уксуса столько, чтобы рыба была почти покрыта, и оставить на полчаса. Потом растопить в кастрюле ложку масла, влить 1 стакан пива, положить рыбу вместе с маринадом и 1/3 чашки толченых пшеничных сухарей. Закрывать крышкой и варить до готовности.

Готовую рыбу выложить на блюдо, а соус еще раз вскипятить вместе с корицей и 1/2 ч. ложки натертой лимонной цедры, облить им карпа и подать.

Лекешки из грибов

1,5 кг вареных или тушеных грибов мелко изрубить, добавить 1/2 бутылки горячего молока или сливок, 200 г пшеничных сухарей, 200 г жареного лука и 5 яиц. Перемешать, сделать лепешки, обвалять в муке и обжарить до румяного цвета. Подать со сметаной или сметанным соусом.

Форшмак рижский

Растереть 4 желтка с 2 ст. ложками сливочного масла, добавить 200 г толченых сухарей, 1 ст. ложку рубленой зелени петрушки, нашинкованную печеную свеклу, соли и перца по вкусу, 3 ложки сметаны и пару сырых яиц. Тщательно вымесить, уложить в густо намащенную сковороду и запекать 45 минут в горячей духовке. Подать на стол, посыпав тертым сыром.

Треска с картофелем

На 1 порцию - 50 г рыбы, 75 г картофеля, 20 г лука, 30 г заправки.

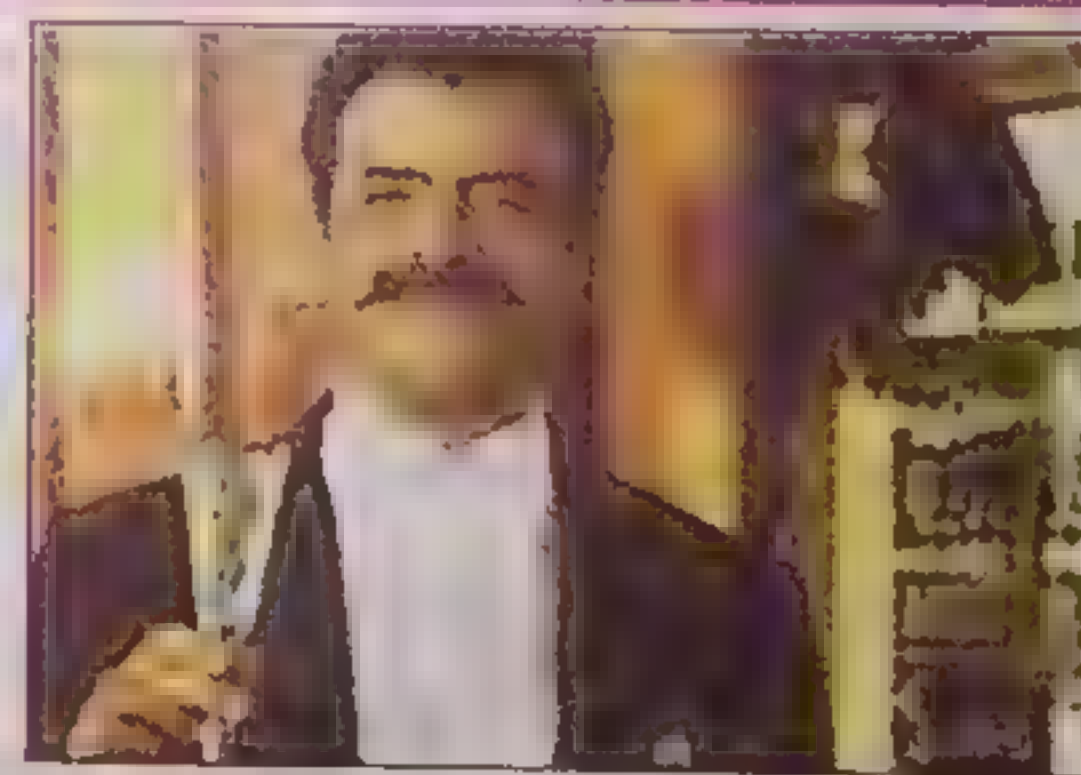
Мякоть вареной рыбы режу мелкими кусочками, добавляю холодный картофель, нарезанный ломтиками, мелко шинкованный репчатый лук и все поливаю горчичной заправкой с маслом (ее можно готовить без яиц).

Картофельные шарики

На 10-12 картофелин - 50 г сливочного масла, 4 сырых желтка, соль - по вкусу.

Очистить и сварить картофель, протереть, добавить сливочное масло, сырые желтки и посолить. Из полученной массы сделать небольшие «шарики», обвалять их в сухарях и обжарить.

конкурсанты



У Вас сегодня день особый,
Так будьте счастливы всегда!
Пусть будет Вам светла дорога
Вперед на многие года!
Желаем быть всегда красивой
А также доброй и простой,
Всегда приветливой и милой,
Всегда любимой, дорогой.

Будь всегда хорошей,
Будь всегда красивой,
Будь всегда веселой,
Славной, доброй, милой.
С горем не встречайся
и не будь унылой,
Чаще улыбайся,
Словом, будь счастливой.

Прислала Н.А.БОГДАНОВИЧ,
г.Астрахань.

Костромская обл., п. Якушовка

Уважаемая редакция газеты!
Пишет вам постоянная ваша читательница и почитательница - учитель Полтихина Любовь Павловна.

Газета «Соляночка» - одна из любимых мною газет, можно сказать - моя настольная «поваренная книга», которая выручает меня и в будни, и в праздники. Очень много простых и «дешевых» рецептов, а также оригинальных, праздничных кулинарных «шедевров». Хотя я, в плане выигрышей, человек невезучий, но все же рискну послать свои кулинарные рецепты.

Оригинальная закуска к праздничному столу «Рафаэлло»

Продукты: 1 плавленый сырок, 2 вареных яйца, 2 дольки чеснока, 200-300 г орехов (лучше лущеные), упаковка крабовых палочек.

Сырки, яйца, чеснок - в терку, смешать. Орехи обвалить в полученной массе, затем обвалить в мелко порезанных крабовых палочках. Шарики уложить на тарелку горкой. Получается большая тарелка. Очень красиво и вкусно.

Тефтели рыбные

Банка консервов в масле, 3 яйца, 8 ложек манки,

1 кубик бульонный, растительное масло, лук, морковь.

Размятые вилкой консервы, сырые яйца, манку - смешать. Эту массу поджарить на растительном масле как оладьи (ложкой на сковороду). Далее нажарить на растительном масле целую сковороду лука (полукольцами) и тертой моркови (на крупной терке). В кастрюлю слоями переложить тефтели с овощами, сверху посыпать кубиком, залить водой (чтобы скрыло), кипятить 5 минут.

Из 1 банки консервов получается целая кастрюлька тефтелей.

г. Воронеж

Здравствуй, «Соляночка»!

Решил принять участие в конкурсе «Можешь сам - научи другого!»

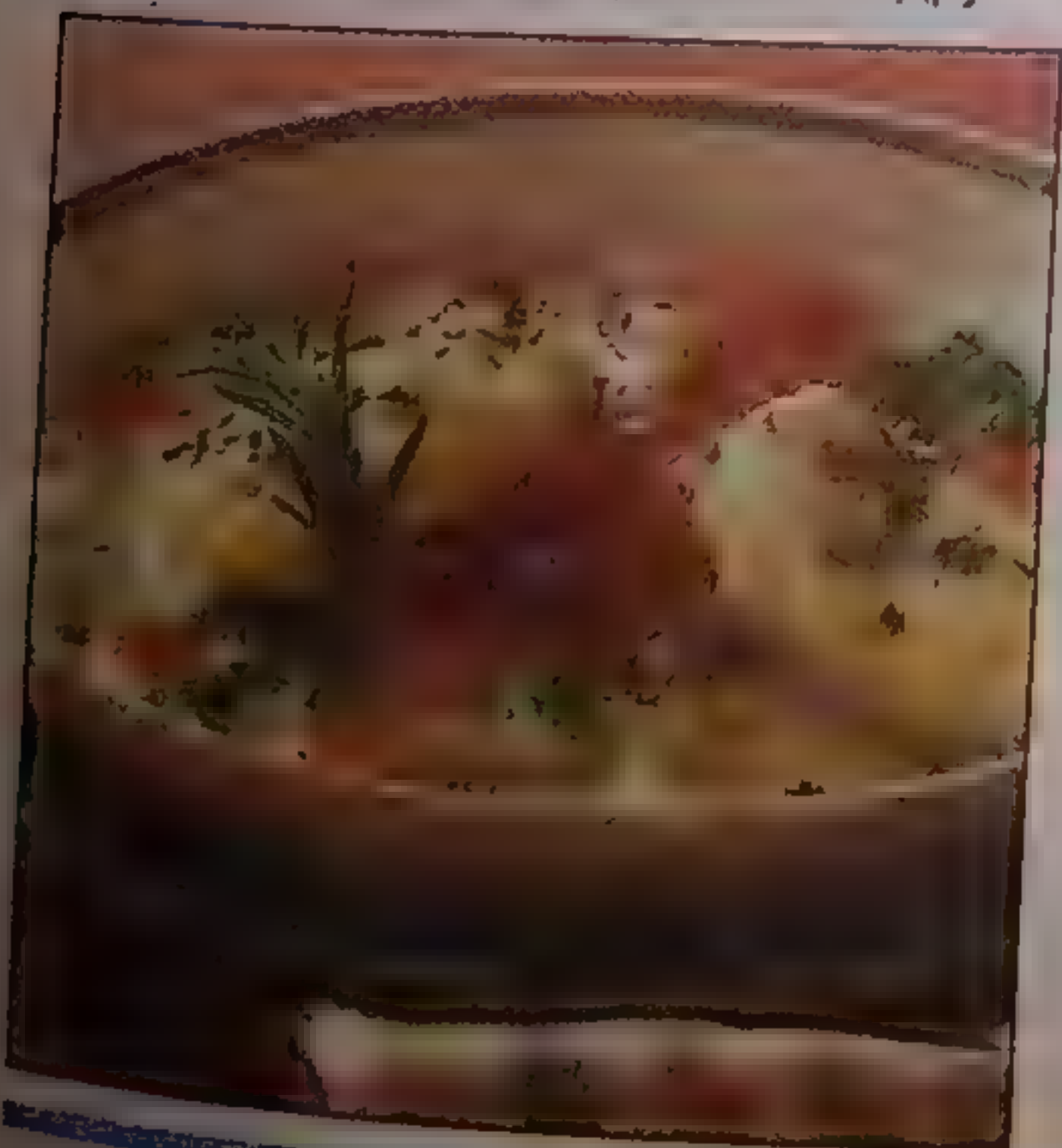
Здоровья вам, добра, счастья и финансового процветания!!!!

О.Л.АНОСОВ.

Печень с яблоками

4 куса печени, 4 яблока, 2 луковицы, 50 г слив. масла, 1 ч.л. сахара, соль, перец, зелень, 2 ст.л. хрена, 1 бульонный кубик, вода.

Яблоки режем кубиками, лук мелко шинкуем и тушим то и другое



в масле. Вливаем бульон из кубика, тушим еще 10 мин. Печень слегка обжариваем, посыпаем специями и выкладываем в смазанную жиром форму. Сверху кладем хрен, зелень и яблочно-луковую массу. Запекаем в духовке 10-15 минут.

Цветные голубцы

1 кг краснокочанной капусты, 400 г говядины, 2 яйца, 3 луковицы, панировочные сухари, соль, перец, мускатный орех, 150 г бульона, 2 ст.л. вина.

Раствор: 1 л воды, 3 ст.л. уксуса, 5 шт. гвоздики, 1 ст.л. сахара.

Кочан капусты отвариваем в растворе 10-15 мин. Кладем капусту на сито, чтобы стекла вода, разбираем на листья. На каждый лист кладем фарш, заворачиваем, обжариваем в масле. Складываем в неглубокую кастрюлю, вливаем бульон и вино, тушим 30 мин. Для фарша смешиваем пассерованный лук, сухари, мясо, пропущенное через мясорубку, яйца, соль, перец, мускатный орех.

Аппетитная курица

1 курица, лимонная кислота, головка чеснока, по пучку укропа и петрушки, 3 луковицы, 100 г муки, 4 яйца.

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ ПОДПИСАТЬСЯ, ЧЕМ СТО РАЗ ИСКАТЬ В КИОСКАХ

Соляночка

Началась

основная подписка на 1-е полугодие 2004 года

Подписные индексы в каталоге «Пресса России» - 39888 в каталоге Нижегородской области и «Почта России» - 16549

Телефон для справок (8312)75-98-67

Курицу режем на порции, кладем в раствор лимонной кислоты, чеснока и зелени и выдерживаем 1-2 часа.

Маринованные куски солим, перчим, 2 яйца смешиваем с пассерованным луком и зеленью. Мясо обмакиваем в эту смесь, панируем в муке, обмакиваем в смесь из двух других взбитых яиц. Запекаем в духовке.

Колбаса, тушенная с яблоками

500 г колбасы, 3-4 яблока, 1 луковица, соль, сахар, жир для жаренья.

Лук мелко режем и обжариваем на жиру до золотистого цвета, солим. Колбасу режем ломтиками и выкладываем на лук. Яблоки очищаем, режем на кружочки толщиной около 1 см, посыпаем сахаром, кладем на колбасу и тушим на слабом огне под крышкой, долив немного воды, пока яблоки не станут мягкими.

Напиток

«Бананчик с медом»

200 г молока, 1 банан, 2 ст.л. меда, 2 ст.л. сливочного мороженого.

Банан чистим, мелко режем. Все компоненты смешиваем и взбиваем миксером в течение 2 минут.

дело мастера боится

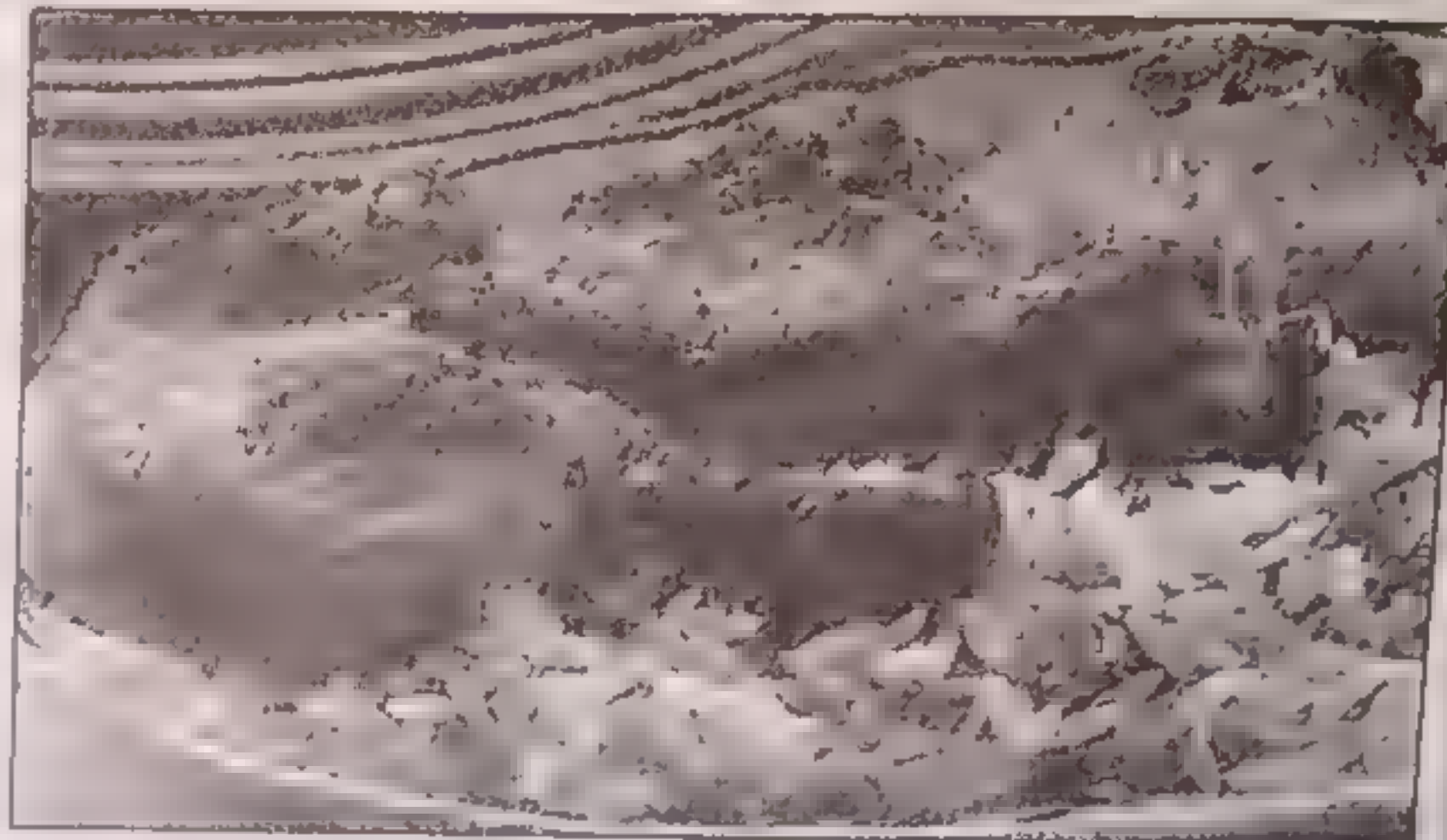
А.В.ЩУКИН,
шеф-повар ресторана
«У Шаховского»

ФРИКАССЕ ИЗ СВИНИНЫ

Свиная лопатка - 2 кг, растительное масло - 100 г, мука - 2 ст. ложки, томатная паста - 2 ст. ложки, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сельдерей - 1 пучок, 1 маленький кабачок, базилик, тархун, петрушка - 1 пучок, яблоко (антоновка) - 1 шт., вино белое - 300 г или светлое пиво - 1 бут., бульон - 1 л, соль, перец жгучий.

Свинину нарезать кусочками по 30-40 г. На разогретой сковороде обжарить мясо до румяной корочки, посыпать мукой, добавить томатную пасту и перемешать. Накрыть крышкой и тушить минут 10-15, подливая бульон. Овощи нарезать кубиком, обжарить в другой сковороде до размягчения, залить вином или пивом и потушить. Когда свинина станет мягкой, соединить овощи и свинину, потушить вместе 5 мин. В конце добавить мелко нарезанные пряные травы.

На гарнир очень хорошо подходит рис пиллау.



Приготовление риса: 1 стакан риса, 100 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 ст. воды.

Лук мелко порезать, обжарить до мягкости, затем добавить рис и все вместе обжарить. Затем добавить соль, перец, 1 лист лаврушки, налить воды, накрыть крышкой и варить при слабом кипении под крышкой 20-25 мин.

Выключить огонь и дать постоять 10 мин.

М.А.ШИГИН,
шеф-повар кофей-
бара «Мишель»

**БАКЛАЖАН
ФАРШИРОВАННЫЙ**

Баклажан, лук, морковь, сыр или брынза, масло растительное, специи, чеснок.

Баклажан нарезать вдоль толщиной 1 см. Натереть солью и оставить на 10-15 мин., затем промыть. Овощи нарезать мелкой соломкой и обжарить, добавить чеснок и специи. Баклажаны тоже обжарить. На дольку баклажана уложить обжаренные овощи, сыр, накрыть другой долькой и запечь.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

2 ломтика хлеба для тостов, соль, 2 длинноплодных огурца, 1 луковица, 250 г рубленого мяса, 2 чайн.ложки горчицы, 1 яйцо, молотый черный перец, 30 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 125 мл бульона из кубиков, 1/2 стручка красного перца, 300 г сливочного йогурта.

Огурцы нарезать широкими кусками, удалить семена, лук нарезать кубиками. Мясо вымешать с луком, размоченным хлебом, горчицей, яйцом.

Приправить и заполнить массой огурцы. Масло разогреть и обжарить ломтики огурцов, добавить нарезанный чеснок. Влить бульон.

Тушить под крышкой 20 мин. Огурцы вы-



ложить из сковороды и убрать в тепло. Бульон процедить и ввести в него йогурт. Можно добавить петрушку.

В глубокое блюдо вылить соус, выложить фаршированные огурцы, украсить кубиками сладкого перца, подавать к столу.



ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ-С?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ

РЕДЬКА, ТЕРТАЯ СО СВЕКЛОЙ

200 г сладкой редьки, 1 свекла.

Отварите свеклу. Натрите редьку и свеклу на мелкой терке, сбрызните уксусом, посолите, заправьте растительным маслом. Можно сразу же подавать к столу.

РЕДЬКА С МАСЛОМ

0,5 кг сладкой редьки, 125 г стакана растительного масла, соль.

Натрите редьку на терке, положите в стеклянную или эмалированную посуду, посолите, заправьте растительным маслом. Можно сразу же подавать к столу.

ЗАКУСКА «УРАЛЬСКАЯ»

Требуется: по 1 кг помидоров, моркови и репчатого лука, 0,5 л растительного масла, 1 стакан



сахарного песка, 5-7 сладких болгарских перцев, соль по вкусу.

Способ приготовления. Натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанные лук и помидоры перемешайте. Влейте растительное масло, добавьте сахар, соль, предварительно мелко нарезанный болгарский перец.

Варите под крышкой в течение 2 часов. Время от времени помешивайте массу, чтобы она не пригорела. Уложите овощи в подготовленные тарелочки и украсьте зеленью.

БУЛЬОН МЯСНОЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ПИРОЖКАМИ

Требуется: 2 л воды, 500 г говяжьего и свиного мяса с костями, 300 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, соль, перец.

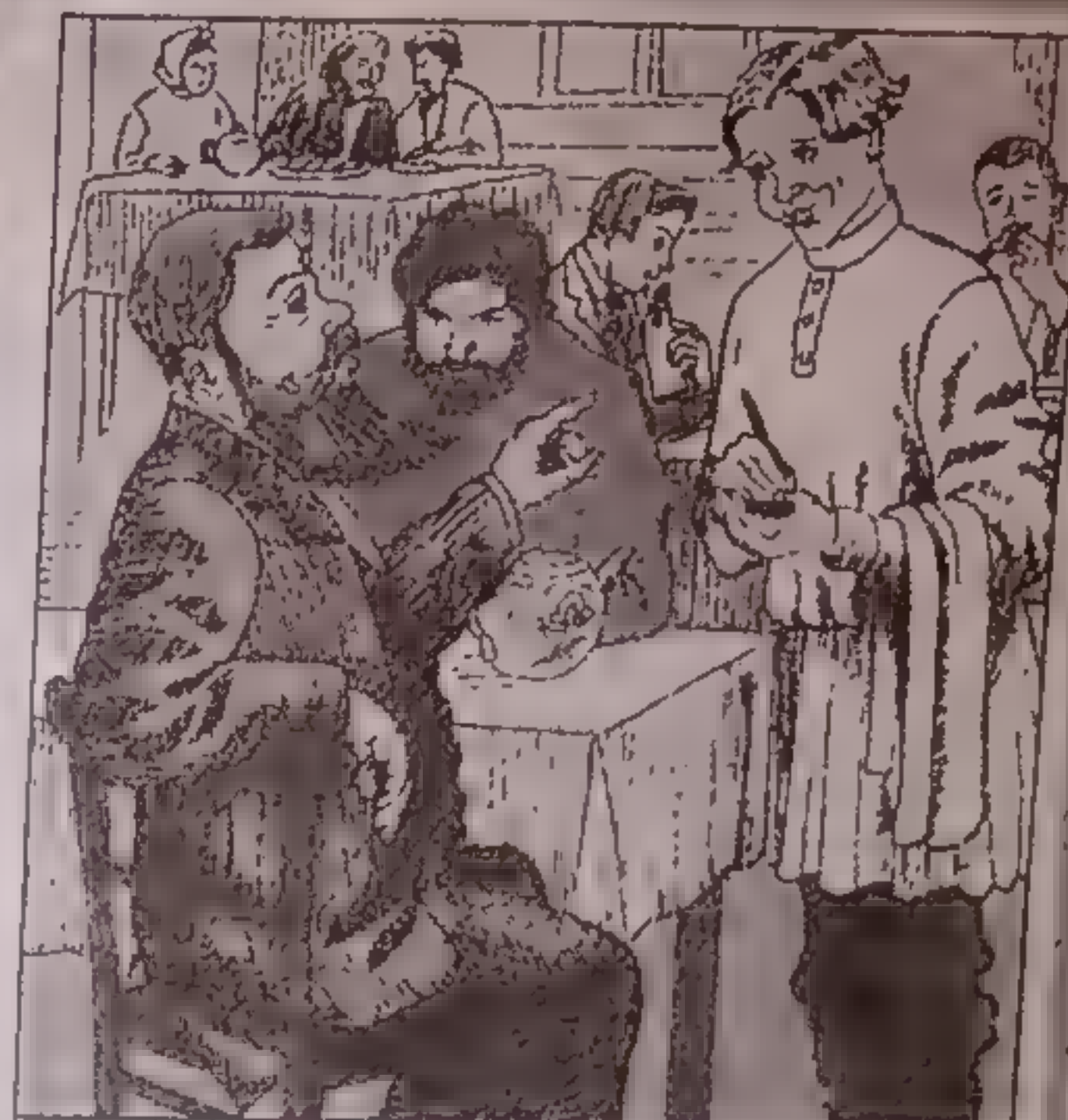
Для пирожков: 10 крупных картофелин, яйцо, 1 ст.л. муки, соль, 3 ст.л. растительного масла, любой фарш для начинки.

Способ приготовления. Куски мяса залейте холодной водой, доведите до кипения, процедите и в готовый бульон добавьте мелко нарезанную капусту, спассерованные лук и морковь, проварите до готовности на слабом огне.

Для пирожков отварите картофель, пропустите через мясорубку, добавьте яйцо и перемешайте. Массу разделайте на круглые лепешки и начините любым фаршем (овощным, грибным, мясным). Выпекайте пирожки на сковороде с раскаленным растительным маслом до готовности. Подайте бульон вместе с пирожками.

КАРП С ХРЕНОМ И С ЯБЛОКАМИ

Требуется: 1 кг карпа, 1 свекла, 2 яблока, 2-3 корня хрена, сок и цедра лимона, 30 г растительного масла, пряности, зелень, соль.



Способ приготовления. Корни хрена и яблоки потрите на терке, добавьте немного нашинкованной свеклы для цвета, сок и цедру лимона, перемешайте. Все это уложите в посуду, в которой будете выпекать рыбу, сверху выложите карпа - очищенного, посоленного и порезанного на кусочки. Все сверху сбрызните лимонным соком, закройте крышкой, поставьте в духовку на 30-40 минут. Перед тем как подавать к столу, рыбу выложите на большое блюдо, полейте соусом, в котором она варилась, украсьте зеленью.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

Требуется: 8 яблок одинакового размера, 1 л воды, 8 ст. л. сахара, имбирь, 2-3 шт. кардамона, 2-3 шт. гвоздики, 5-6 горошин черного перца, по 1 ст. л. лимонного сока и лепестков каркаде.

Способ приготовления. Яблоки очистите, вырежьте сердцевину и добавьте холодную воду, чуть подкисленную уксусом, чтобы они не потемнели. В эмалированную кастрюлю налейте воду, положите измельченные в ступке пряности, доведите до кипения и прокипятите 5 минут. Запустите яблоки, каркаде, сахар и варите еще 10-15 минут. В конце варки влейте лимонный сок. Охладите.

КОНФЕТЫ ИЗ КЛЮКВЫ

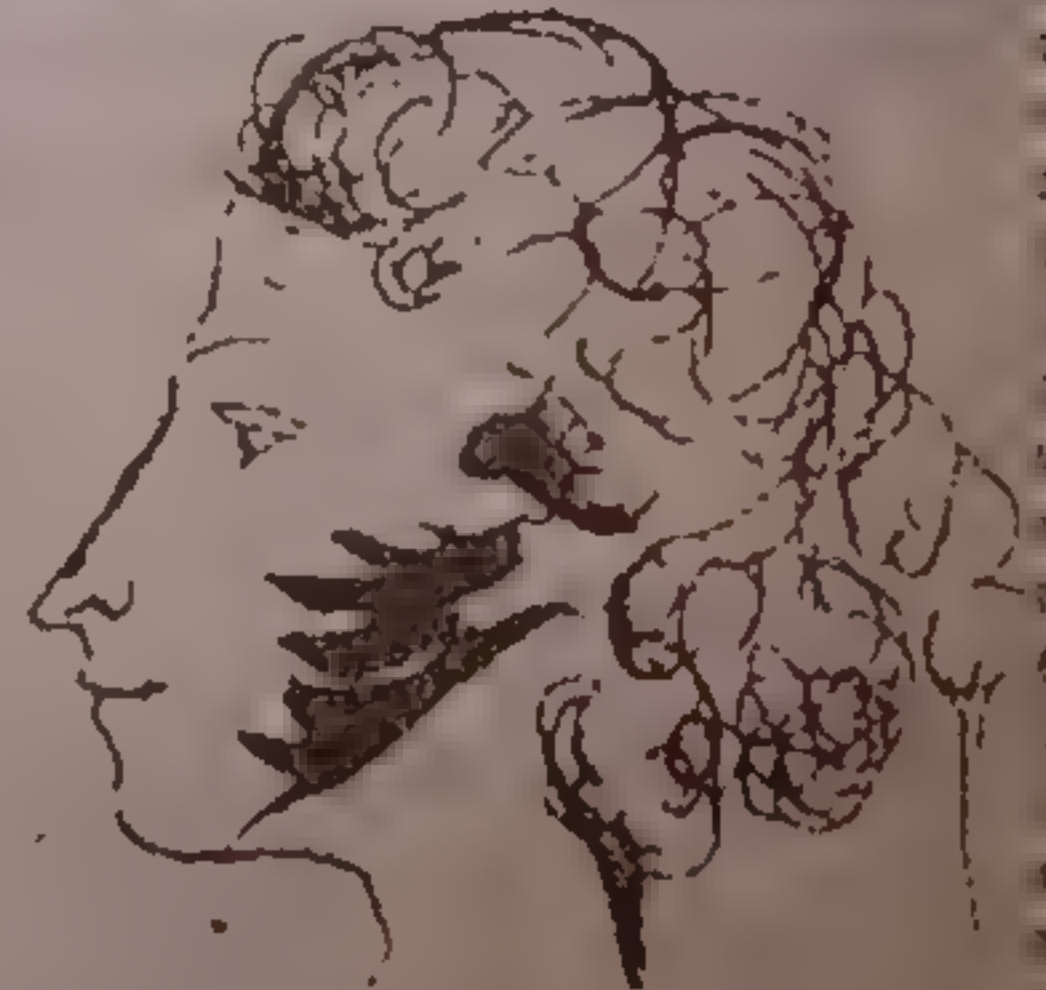
Требуется: 1 яичный белок, 200 г сахара, 1 ст.л. лимонного сока, 1/2 кг клюквы.

Способ приготовления. Яичный белок соедините с сахаром и разотрите деревянной ложкой до бела. Затем добавьте лимонный сок и мешайте, пока масса не загустеет. Ягоды клюквы вымойте и высушите, самые крупные обваляйте в получившейся глазури и выкладывайте на блюдо, смазанное воском или свежим несоленым сливочным маслом.



КСТАТИ

Особое пристрастие питал А.С.Пушкин к такой в наше время незаслуженно забытой сладости, как конфеты из клюквы. По воспоминаниям современников, он попробовал это лакомство в одном трактире, и оно ему так понравилось, что он сумел достать рецепт конфет и не раз после этого ел их дома. Так, например, в воспоминаниях Е.Е.Синицыной записано: «...по вечерам часто угощали Александра Сергеевича клюк-



вой, которую он особенно любил. Клюкву с сахаром обыкновенно ставили ему на блюдечке».

фирменные рецепты

ЧУДО-БЛЮДА
ИЗ ОВОЩЕЙ

Огурцы янтарные

На банку объемом 3 л возьмите 2 кг огурцов, по 2 ст.ложки соли и сахара, 10 г лимонной кислоты или 100 г фруктового уксуса (9%-ного), 50 г водки, 1,5 л воды.

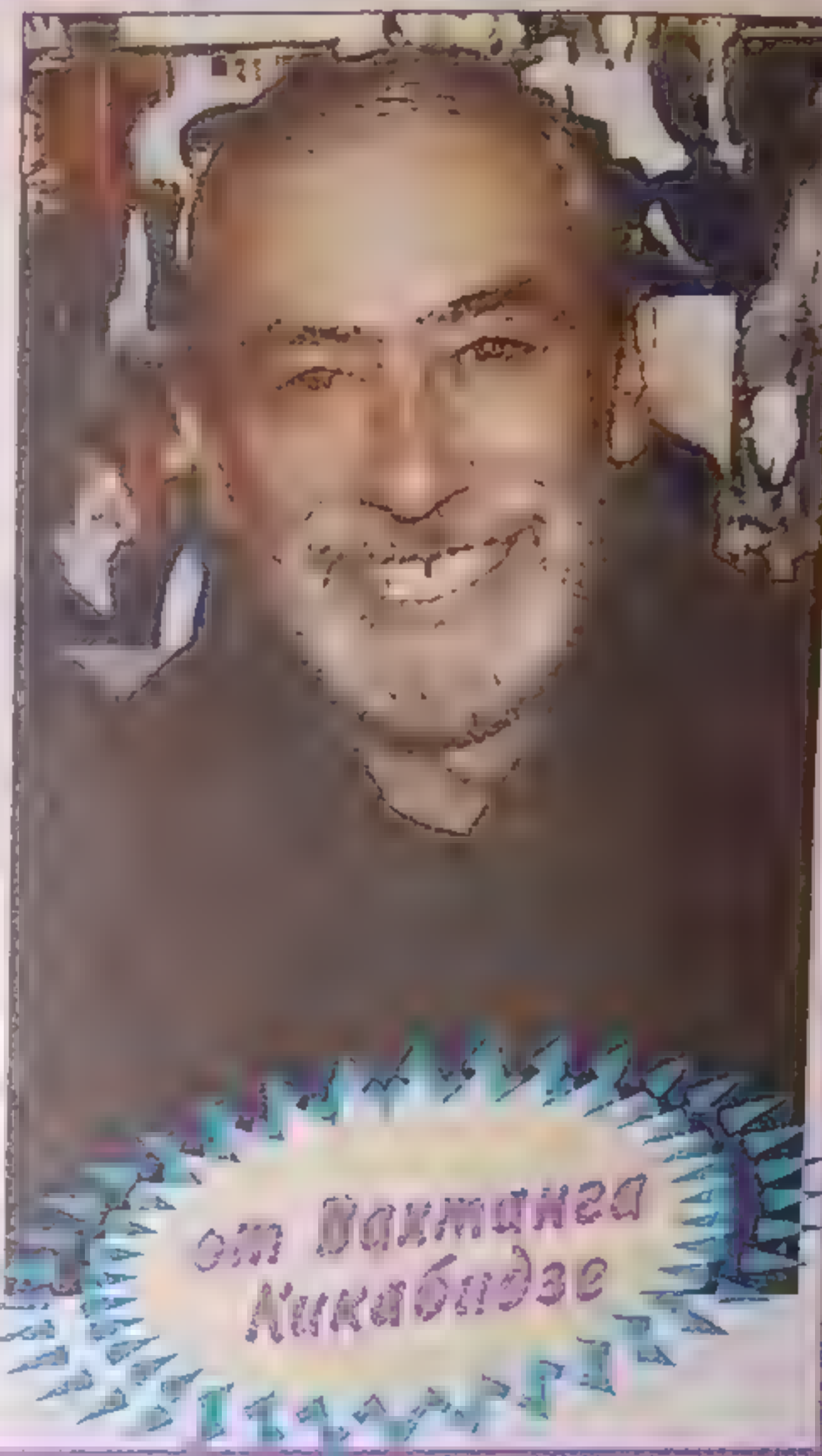
Огурчики небольшого размера моем, обдаем кипятком и сразу погружаем в очень холодную воду. Затем плотно укладываем в банку, переслаивая пряной зеленью, кореньями, специями по своему вкусу. В кипящей воде растворяем соль, сахар и лимонную кислоту, заливаем этим раствором огурцы

и выдерживаем под крышкой 5 минут. Сливаем, доводим до кипения, снова заливаем огурцы и оставляем так еще на 5 минут. Снова сливаем - кипятим - заливаем, добавляем в каждую банку по 50 г водки и закатываем крышки. Огурчики получаются шикарные!

Аджика царская

Возьмите 5 кг спелых помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг яблок (чем кислее - тем лучше), 1 кг моркови, 2 ст.ложки соли, 200 г сахара, 400 г растительного масла, 2 ст.ложки красного жгучего перца (это по рецепту, а я кладу 1 ст.ложку черного, 1 ст.ложку красного).

Все овощи прокрутите через мясорубку (помидоры лучше предварительно очистить от кожицы или пропустить через соковыжималку. Чтобы помидоры легко очищались от кожицы - залить кипятком на 3-5 минут, заправить маслом, сахаром, солью, специями и уваривать где-то часа 2-3 до нужной консистенции. Готовую аджику разливайте горячей по стерилизованным банкам, закатайте и укутайте

от Вахтанга
Ликибидзеот Ирины
ПонаровскойМАКАРОНЧИКИ
ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Певица долгое время жила на юге Франции, в районе, который граничит с Италией. После этого полюбила спагетти и часто готовит их со всевозможными соусами.

Спагетти а ля карбонара

400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 100 г масла или маргарина, 1/2 стакана тертого сыра, 3-4 помидора, 2-3 яйца, 2 ст.ложки сливок, 150 г шампиньонов или горсть сухих белых грибов, которые за несколько часов до приготовления должны быть замочены, соль, перец.

Мелко нарубленный шпик и ветчину обжарить в жире,

добавить порезанные тонкими ломтиками помидоры и шампиньоны и потушить до мягкости. Яйца смешать со сливками, поперчить и посолить и незадолго до того, как спагетти будут готовы, вылить их в приготовленный соус. Соус не кипятить! Спагетти смешать с маслом и тертым сыром и залить соусом. Рассчитано на 3-4 порции.



«Соляночка», №20(45), сентябрь 2003 г.

Главный редактор С.А.МАНДРУСОВ

Телефон (8312)32-78-16(220)

Учредитель ООО «Слог»

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1

Телефон (8312)32-78-14;

e-mail: slog@idnp.ru

Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:

тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15,

факс 34-88-22

E-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки:

телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408

Тел./факс 227-74 10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003

Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483

Подписано в печать 9.09.2003 г. в 17.00

(по графику - в 17.00)

Тираж 220483 Заказ № 4327

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

СОЛЯНОШКА

«Вкусная» газета
для любителей готовить

№25(50)
2003 г.

СЕГОДНЯ
В МЕНЮ:

Салаты-
коктейли

Стр. 2

Сладости,
выпечка

Стр. 8, 9

Сациви - соус
или блюдо?

Стр. 10

Вкусная
диета

Стр. 11

За столом
со звездой

Стр. 16

Праздничный стол

в Новом году и Рождестве

- ✓ Сервировка праздничного стола.
- ✓ Салаты, холодные блюда.
- ✓ Его величество супчик.
- ✓ Что подать на «второе»?
- ✓ Рождественская кухня за рубежом.
- ✓ Шедевры старой русской кухни.
- ✓ Десерты и выпечка к вашему столу.
- ✓ Напитки, коктейли.

95

Какой стол без сула...

стр. 4, 5



В Нижнем Новгороде состоялся международный конкурс поваров-профессионалов по приготовлению блюд из птицы.

Среди участников - мастера своего дела из Германии, Швейцарии и России.

Рады сообщить, что победителем стал представитель России - шеф-повар ресторана «У Шаховского» А.В.Щукин, приготовивший курицу в яблоках.

Александр Викторович, кстати, активный участник нашего «Клуба профессионалов».

Рецепт блюда-победителя смотрите на 14-й стр.

Фото В. СЕНИКОВА



оригинально

САЛАТЫ-КОКТЕЙЛИ

Салат-коктейль «Летний»

1-2 сладких перца, 1 соленый или малосольный огурец, 2 помидора, 2 ст.ложки зеленого горошка, зелень, салатная заправка или сметана по вкусу.

У перца удалить семена, ошпарить кипятком. Огурцы с грубой или горькой кожурой очистить. Помидоры, огурцы, перец нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, уложить в бокалы, полить салатной заправкой или сметаной, украсить зеленью.

Салат-коктейль «Овощной»

1 картофелина, 2 соленых или свежих огурца, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 2 ст.ложки зеленого горошка, 2 ст.ложки майонеза, 2 ст.ложки сметаны, зелень - по вкусу.

Картофель отварить в мундире, остудить и очистить. Огурцы с грубой кожурой и крупными семенами очистить. Все овощи нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Уложить в бокал слоями, заправить майонезом, смешанным со сметаной, и украсить зеленью.

Салат-коктейль «Пикантный»

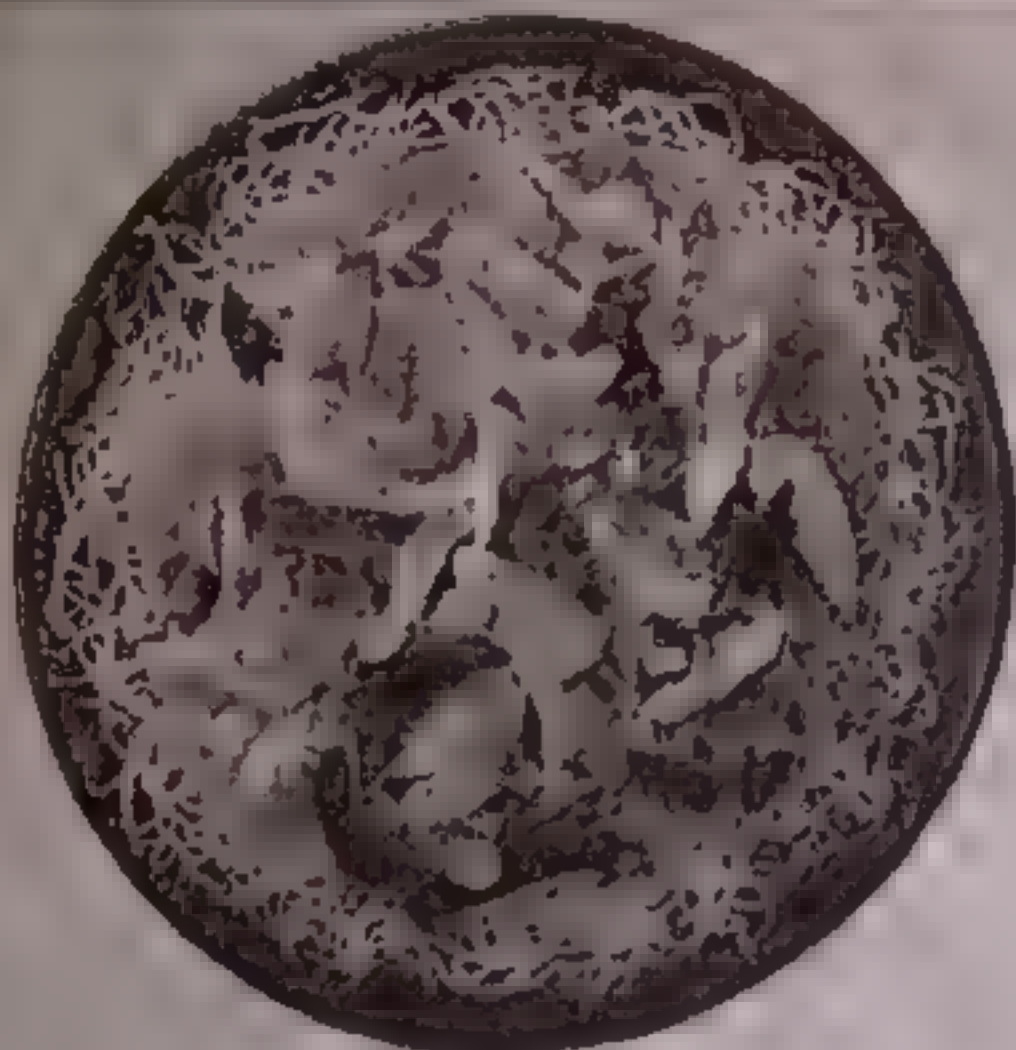
4 сваренных вкрутую яйца, 200 г сыра, 1 головка лука, 1 ч.ложка хрена, 4 ст.ложки майонеза, соль, красный перец и зелень - по вкусу.

Яйца очистить, мелко покрошить. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, ошпарить кипятком, остудить. Майонез смешать с хреном. Все продукты уложить слоями в бокал, заправить майонезом, посыпать красным перцем, украсить зеленью и яйцом.

Салат-коктейль «Свекольный»

1-2 свеклы, 150 г сыра, 4 ст.ложки майонеза, зелень - по вкусу.

Свеклу сварить, остудить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Сыр, лучше твердых сортов, натереть на крупной терке. В бокал положить часть свеклы, на нее - слой сыра и чайную ложку майонеза. Таким образом бокал заполнить слоями доверху. Украсить зеленью.



САЛАТ ПЯТИ ПОВАРОВ

Отварная говядина (постная свинина) - 250 г, отварная свекла - 250 г, отварной картофель - 250 г, яйца крутые - 2 шт., соленые огурцы - 2 шт., яблоко - 1 шт., филе сельди - 1 шт.

Соус: сметана - 150 г, хрен тертый - 1 столовая ложка, столовая горчица - 1 чайная ложка, мелко рубленая зелень петрушки и укропа - 0,5 стакана, уксус - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу.

Картофель, огурцы, селедку нарезать мелкими кубиками, мясо и свеклу - полосками типа лапши, яблоко натереть на крупной терке. Все перемешать и залить соусом.

Для приготовления соуса смешать все перечисленные компоненты.

К этому блюду хорошо подать листовую салат и свежие помидоры.

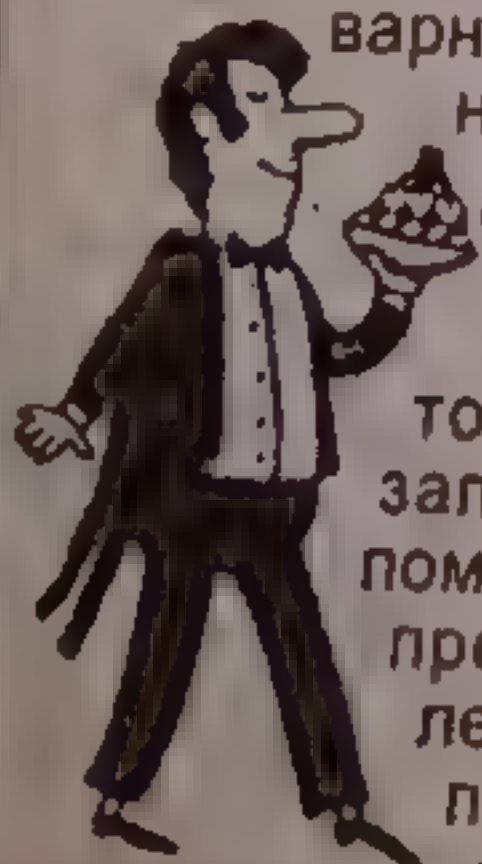
Салат должны готовить пять поваров: фантазер выбирает продукты, философ солил, скупец приправляет уксусом, мот поливает маслом. И наконец, повар-художник смешивает и украшает салат. Итак, в каждой хозяйке - пять поваров.

гурманам на заметку

САЛАТ «ЧИКАГО»

На одну порцию: 140 г помидоров, 40 г спаржи, 30 г фасоли стручковой, 20 г печени гусиной, 20 г моркови, 40 г белых маринованных грибов, майонез, зелень петрушки, соль.

Головки отварной спаржи, нарезанные стручки отварной фасоли, ломтики отварной гусиной печени, нарезанную соломкой отварную морковь и маринованные грибы перемешивают и заправляют майонезом и солью. Приготовленным салатом заполняют половинки помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подают, посылав зеленью петрушки.



пикантно

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

Филе вареных кальмаров - 150 г, картофель - 4-5 шт., репчатый лук - 1 головка, майонез или заправка для салатов - 1/2 стакана, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень петрушки или укропа.

Филе вареных охлажденных кальмаров нарезают короткой соломкой, вареный картофель - тонкими ломтиками, лук шинкуют. Все смешивают и заправляют майонезом, взяв 3/4 нормы, или салатной заправкой; осторожно перемешивают. Украшают салат ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листьями зеленого салата и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для отваривания филе кальмаров, замороженных с кожей, размораживают в холодной воде, удаляют хитиновые пластинки, опускают на 3 мин. в воду, нагретую до 60-65°C (из расчета 3 л на 1 кг кальма-

ров), и травянистой щеткой удаляют кожу, после чего филе тщательно промывают в холодной воде. Опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров расходуют 2 л воды и 20-40 г соли) и варят с момента вторичного закипания 5 мин.

Бульон от кальмаров используют для приготовления желе для заливных блюд или овощного маринада для кальмаров.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

Вареная свекла - 1/2 шт., картофель - 3-4 шт., соленый огурец, морковь, репчатый лук - по 1 шт., квашеная капуста - 100 г, зеленый лук - 30 г, салатная или горчицная заправка - 1/2 стакана.

Вареные и очищенные картофель, свеклу, морковь, огурец нарезают ломтиками. Репчатый лук шинкуют, зеленый - нарезают дольками длиной 1-1,5 см. Квашеную капусту перебирают и отжимают. Приготовленные овощи соединяют и заправляют салатной или горчицной заправкой.

ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЗРЕНИЕ? ЭТО ПРОСТО!

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.



Сертификат Минздрава РФ от 17.09.01г.
№ 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни — прошли сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отвер-

стий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделять несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи?

Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству «Супер-Вижн» рекомендовали 12 НИИ и ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся лечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта, глаукома;
- патологии глазного дна;

- дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога, Г.А.Бородина, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых

дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы

глаз, возвращая радость нормального зрения».

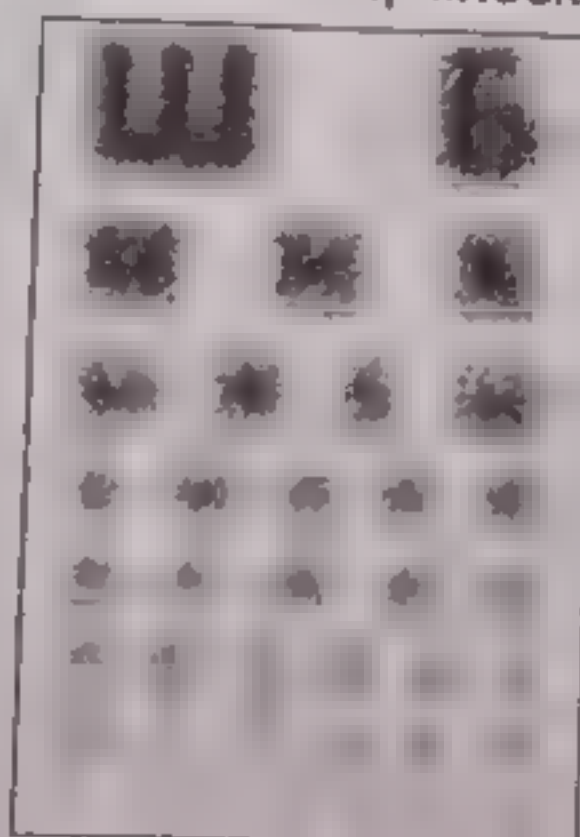
Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

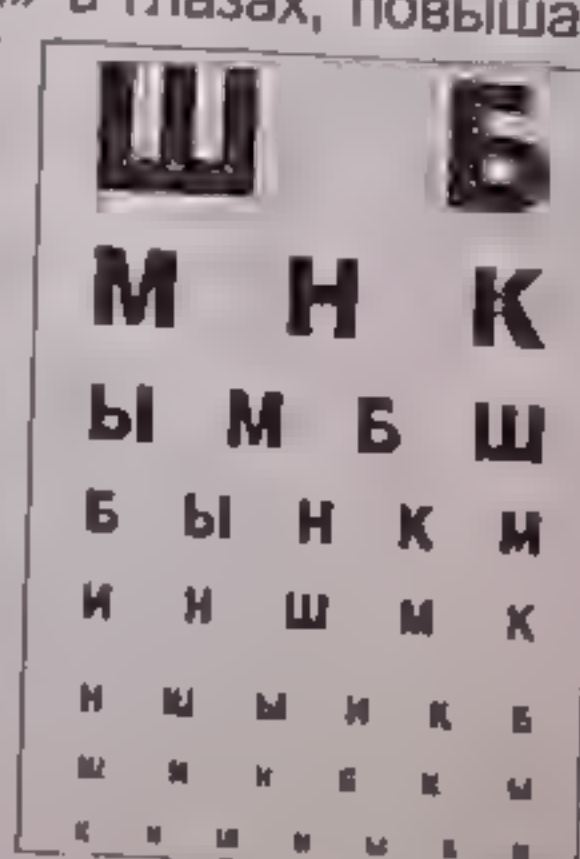
«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии — боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как-будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена из глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею — здоровье дороже!», — пишет жительница Нижнего Новгорода Авдеева Галина Васильевна.

«Это классная вещь — эти очки с отверстиями, — оптимистичное письмо от инженера-программиста Юрия Левченко. — Усталость снимают за 5 минут, глаза как новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы и жизни».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают



до использования очков



через 3-5 месяцев тренировок

иммунитет, работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же не дешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден.

Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете — все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 550 руб. можно в отделе оздоровительных товаров «Ваш Доктор» по адресу: г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, универсам «Гордеевский», 1-й этаж. Отдел работает с 9 до 20 часов без обеда и выходных.

Жители области и других регионов могут заказать очки почтой по цене 550 руб. + 8% почтовый сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. Заявки направлять по адресу: 603950, г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, универсам «Гордеевский», отд. «Ваш Доктор».

Адреса других магазинов:

- г.Москва, Чистопрудный б-р, д.10, стр.1. Тел.510-10-10;
- г.Брянск, Центральный универсам, 2-й этаж, тел. (0832) 66-37-93;
- г.Вологда, ул.Зосимовская, д.70;
- г.Череповец, ул.Металлургов, д.34;
- г.Кострома, ул.Свердлова, д.80.

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

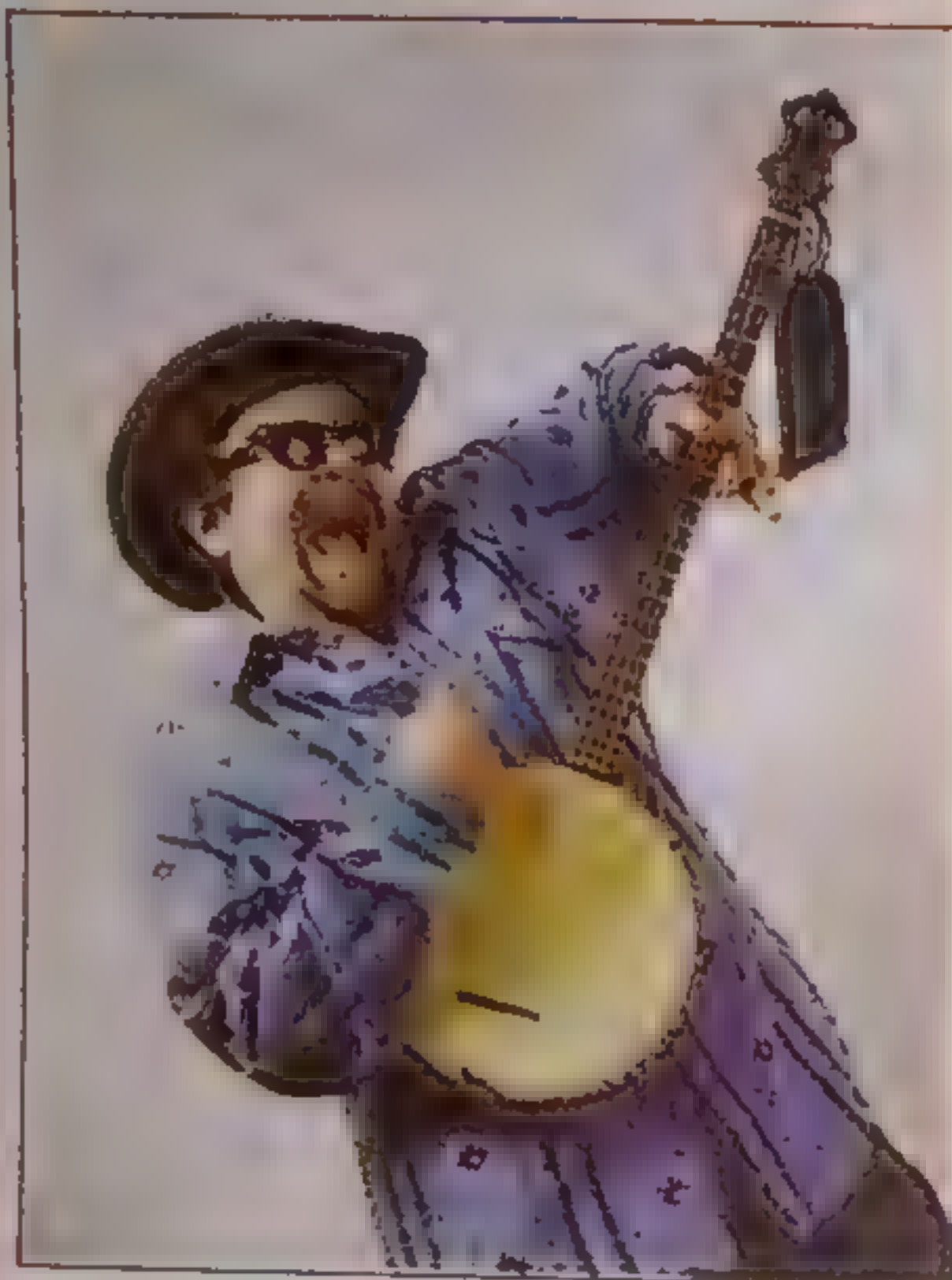
- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- таблицу для проверки зрения;

• копию сертификата Минздрава РФ № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

Отдел «Ваш Доктор» предлагает широкий выбор оздоровительных товаров: лечебная косметика, биологически активные добавки, бальзамы, чаи, магнитотерапия, средства для похудения, фильтры для воды, массажеры и тренажеры.

Виктория ШИРОКОВА.

с миру по ложке

ОВОЩНОЙ СУП
ПО-АМЕРИКАНСКИ

На одну порцию: 250 г мясного бульона, 40 г моркови, 50 г корня сельдерея, 40 г лука-порей, 20 г масла сливочного, 40 г капусты, 20 г сыра, 40 г хлеба, соль.

Морковь отваривают, сельдерей и лук-порей припускают с маслом и бульоном. Затем овощи пропускают через мясорубку и полученное пюре разводят подсоленным бульоном. В суп кладут капусту, нарезанную соломкой и сваренную в бульоне. Часть пюре смешивают с тертым сыром, полученной смесью намазывают ломтики хлеба, посыпают сверху тертым сыром и запекают в сильно нагретом жарочном шкафу. Готовые гренки подают отдельно на пирожковой тарелке.

СУП-ПЮРЕ ИЗ
ПОМИДОРОВ С РИСОМ

Морковь - 1 шт., лук - 1 головка, масло - 50 г, мука - 3 ст. ложки, помидоры очищенные - 6 шт., молоко сухое - 3/4 стакана, молоко натуральное - 2 стакана, рис вареный - 1 стакан, соль - 1 чайная ложка, перец черный - на кончике ножа.

В посуду вместимостью не менее 3 л положите масло и мелко нарезанный лук, грейте 4 мин. Добавьте тертую морковь и грейте еще 2 мин. При помешивании всыпьте муку и положите помидоры, снова грейте 5 мин. - до загустения. Затем добавьте сухое и натуральное молоко, рис, соль, перец и готовьте еще 15 мин. Перемешайте все и грейте еще 5 мин.

хоть и не рыбный день

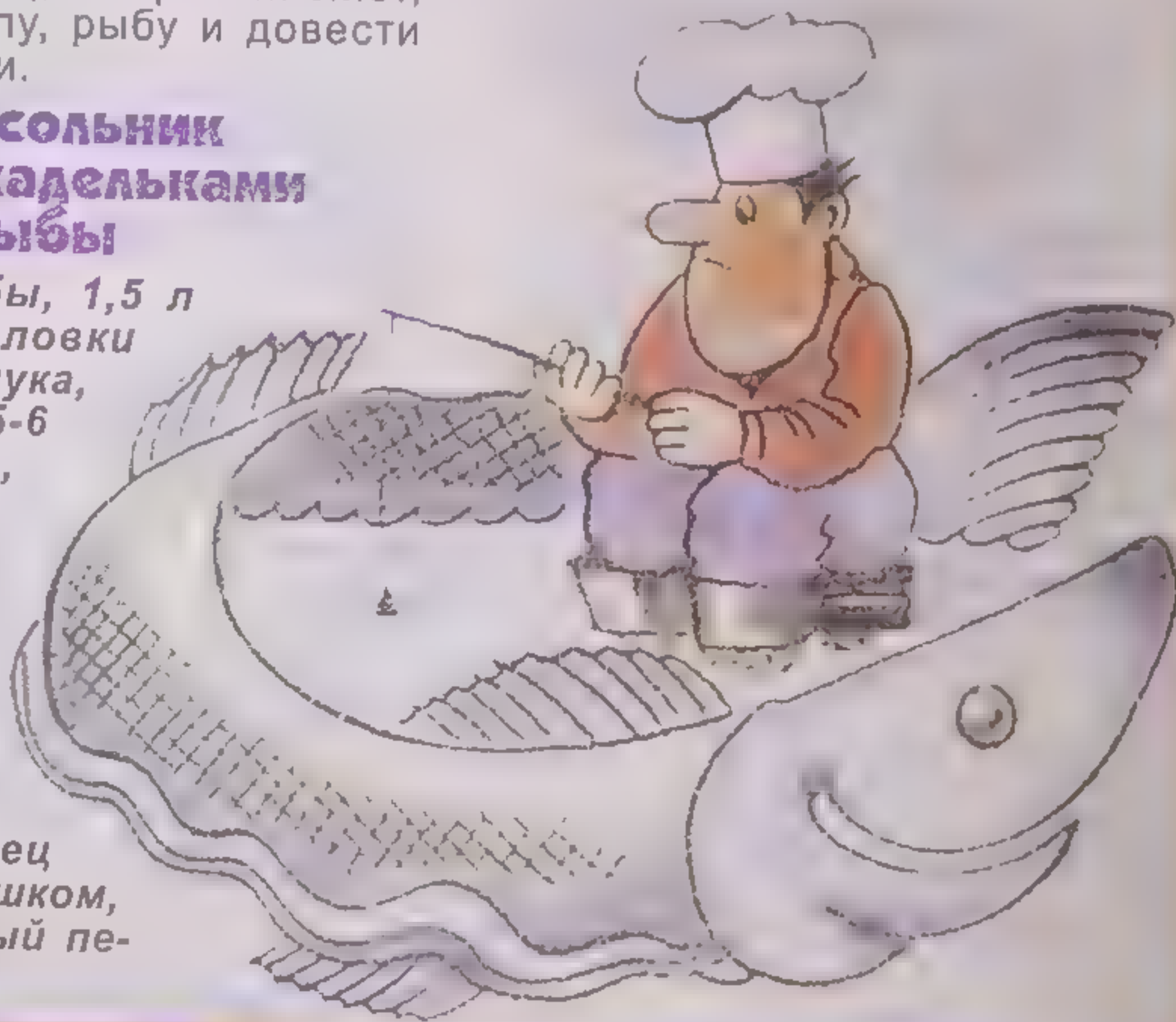
Рассольник из хека

500 г рыбы, 1,5 л воды, 3 картофелины, 2,5 ст. ложки перловой крупы, 1-2 моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. соленых огурца, 1/2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки жира, по 2 горошины черного и душистого перца, 1-2 лавровых листа; соль - по вкусу.

Приготовить рыбный бульон. Перловую крупу отварить до готовности. Очищенный картофель нарезать дольками, корень петрушки - кусочками, огурцы - ломтиками, а морковь и лук - соломкой и слегка обжарить. В процеженный кипящий бульон положить подготовленные овощи и варить 10-15 минут. Добавить огурцы, перец, лавровый лист, вареную крупу, рыбу и довести до готовности.

Рассольник
с фрикадельками
из рыбы

800 г рыбы, 1,5 л воды, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 5-6 картофелин, 2 соленых огурца, 2-3 ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 корень петрушки с зеленью; перец черный горошком, соль, молотый перец по вкусу.



Приготовить рыбный бульон. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. В готовый процеженный бульон положить обжаренный лук и морковь, петрушку, варить на слабом огне. Когда овощи сварятся, в бульон положить картофель и варить до полуготовности. Добавить слегка отваренные (припущенные) соленые огурцы, фрикадельки и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Приготовление фрикаделек. Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец и перемешать. Из фарша сделать фрикадельки.

СУП С ОРЕХАМИ И ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Лук-порей - 3 стебля, лук-репка - 1 головка, зелень петрушки, укропа, кинзы, мяты, сельдерея - по 1 столовой ложке, мука - 2 столовые ложки, толченые грецкие орехи - 0,5 стакана, сметана - 1 стакан, вода - 1,5 л.

Лук (репчатый и порей) и коренья мелко нарезать, засы-

пать в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 минут, пока вода не окрасится в зеленоватый цвет. Заправить мукой, разведенной в небольшом количестве воды, и орехами, после чего варить еще 7-8 минут. Заправить мелко нарезанной зеленью и дать настояться под крышкой 3-4 минуты. Отдельно подать сметану.



ПРОСТО И ВКУСНО

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП

На 4-6 порций: 1 ст.л. оливкового масла, 1 лук-порей, мелко порезанный, 1 корень сельдерея, мелко порезанный, 275 г сырой свеклы, очищенной и тертой на мелкой терке, 1 картофелина, мелко порезанная (всего примерно 150 г), 1 морковь, мелко натертая (примерно 150 г), 1,2 л овощного или мясного бульона, 2 ч.л. красного винного уксуса, 1 ч.л. сахара, около 2 ст.л. сметаны

Нагреть масло в большой кастрюле и обжарить лук-порей и сельдерея в течение 2-3 мин. затем добавить свеклу, картофель и почти всю морковь, оставив немного для сервировки.

Влить в кастрюлю с овощами бульон, приправить и довести до кипения, затем снизить огонь и варить, помешивая, около 40 мин., пока овощи не станут мягкими, а суп слегка не загустеет.

Приправить суп по вкусу, затем добавить уксус и сахар. Слегка нагреть, пока сахар не растворится. Разлить суп по подогретым тарелкам и украсить ложкой сметаны и тертой морковью. Подавать сразу же. Приятного аппетита!

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

1 тыква, примерно 1,2 - 1,5 кг, 2 штуки лука-порея, 2 листика шалфея, 1 ч.л. коричневого сахара, 4 грецких ореха (ядра), 20 г тёртого пармезана, щепотка корицы, 700 мл овощного бульона, 100 мл свежих сливок, 30 г сливочного масла, 1 ст.л. оливкового масла, соль, перец.

Срезать «крышечку» тыквы примерно на 1/3 высоты, вычистить её от семян, смазать мякоть оливковым маслом с помощью кисточки. Перевернуть срезом вниз, положить на противень и выпекать 30 минут при 180°.

Смешать сыр с корицей и высыпать его на противень, покрытый пекарской бумагой, сформировав 12 кружочков. Выпекать несколько минут под грилем, пока сыр не расплавится и не зазолотится. Остудить.

Выскоблить мякоть тыквы, оставив по 1 см снизу и на стенках. Помыть и очистить порей. Отрезать зелёную часть и отложить её. Остальное порезать на кружочки.

Растопить масло в кастрюльке, добавить порей, листики шалфея и через несколько минут сахар. Когда всё слегка карамелизуется, добавить тыкву, кипящий бульон и варить на медленном огне 20 минут. Отложенный порей порезать на жюльен (тонкие полосочки) и обжарить в масле до золотистости.

Смешать, добавить сливки, посолить и поперчить. Влить пюре обратно в тыкву и украсить жареным пореем, слегка растолчёнными орехами и сырными кружочками.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

400 г говядины с костью, 200 г белой фасоли, 50 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 30 г моркови, 30 г петрушки, 100 г сметаны, 300 г белого хлеба, зелень, приправы.

Фасоль замочить заранее. Из говядины сварить бульон вместе с фасолью и кореньями. Затем фасоль и коренья протереть через дуршлаг, посолить, смешать с бульоном, заправить поджаренной мукой, кипятить около 10 минут. Перед подачей на стол заправить суп маслом и сметаной, посыпать рубленой зеленью. Подавать с гренками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На 1 кг картофеля: 4-5 стаканов молока, 3 ст.ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея.

Для заправки - 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25-30 минут.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

удивим детей

МОРКОВНЫЙ СУП С КОРНАНДРОМ

На 6-8 детских порций: 25 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, мелко порезанная, 500 г моркови, порезанной, 1 картофелина, 1,2 л куриного или овощного бульона, 100 г сыра, 150 мл молока.

Отличный способ спрятать морковку во вкусном супчике.

Растопить масло в большой кастрюле на медленном огне и добавить лук, морковь и картофель. Обжарить на медленном огне в течение 10 мин., помешивая время от

времени, пока лук не станет мягким, а овощи - блестящими.

Влить бульон и довести до кипения, затем снизить огонь и прикрыть кастрюлю.

Варить 20 мин., пока овощи не станут мягкими.

Взбить смесь в кухонном комбайне или блендере (в блендере суп получится более нежным), затем добавить сыр и снова

взбить. Вернуть суп в кастрюлю, влить молоко и снова разогреть.

Подавать суп с тостами, порезанными на полоски.

Приятного аппетита!



СУП ГРИБНОЙ С ЛАПШОЙ

300 г свежих грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 л воды или куриного бульона, 1 ст.л. сливочного масла, 50-70 г лапши, соль, зелень петрушки - по вкусу.

Грибы порезать на кусочки, варить в воде или бульоне 5-10 мин. на медленном огне, добавить нарезанный кружками лук, соломкой - морковь, варить еще 10 мин., посолить, всыпать лапшу, измельченную зелень, проварить 1-2 мин. Подавая, положить в суповую тарелку сливочное масло.

ароматно



УШНОЕ

700 г баранины, 6-7 картофеля, 1 луковица, 1-2 репы, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 л бульона или воды, соль и перец по вкусу.

Для теста: 1 стакан муки, 1 ст. ложка маргарина, 1 яйцо, 3 ст. ложки воды, соль, сода и лимонная кислота по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Овощи очистить, вымыть, нашинковать, положить с мясом в горшочки, залить горячим бульоном или водой, посолить и тушить до готовности. В конце тушения добавить чеснок, закрыть горшочки тестом, защипать края и поставить в духовку, чтобы тесто зарумянилось.

Тесто. Муку перемешать с небольшим количеством (около 2 г) соды. Столько же лимонной кислоты и соли растворить в воде, добавить яйцо, хорошо перемешать, ввести маргарин. Затем, постепенно добавляя муку, вымесить тесто.



сытно

СВИНИНА
ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Свинина - 800 г, чеснок - 4 зубка, луп репка - 3 головки, крахмал картофельный - 1 ч.ложка, жир - 2 ст.ложки, соль и перец - по вкусу, вода - 1 стакан.

Свинину нарезать на 8 плоских кусков (по 2 куса на порцию), отбить, посолить, поперчить и зажарить до образования румяной корочки. Готовую свинину вынуть из посуды, в которой она жарилась, положить туда нарезанный кольцами лук и слегка потушить. Добавить воду (или, если есть, бульон), крахмал, соль и дать закипеть, тщательно размешивая, чтобы не было комков. Снять с огня, добавить истолченный чеснок и еще раз перемешать. К столу подавать в соусниках. Свинину гарнировать жареным картофелем и солеными овощами.

Если картофель жарят в небольшом количестве жира, лучше его солить, доведя до полуготовности - так он получится вкуснее.

Маленькие
хитрости

Мясо молодых животных используют для приготовления жареных блюд, а старых - для варки и тушения.

Чтобы мясо было вкуснее, перед тем как жарить, подержите его несколько минут в кипящей воде.

духовито



МЯСО ПО-ТАЕЖНОМУ

500 г мяса, 120 г свиного сала или жирного окорока, 60 г сыра, 4 ст.ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 80 г сушеных грибов, 6-8 долек чеснока, 1 корень сельдерея или петрушки, соль по вкусу.

Говяжью или свиную мякоть нарезать тонкими кусками, слегка отбить, посолить, посыпать тертым сыром, положить тонкие кусочки сала или окорока, начинку, свернуть рулетом и обжарить на сковороде с двух сторон. Затем поставить в духовку и довести до готовности.

Начинка. Грибы отварить, нашинковать тонкой соломкой, корень сельдерея или петрушки мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить и перемешать.



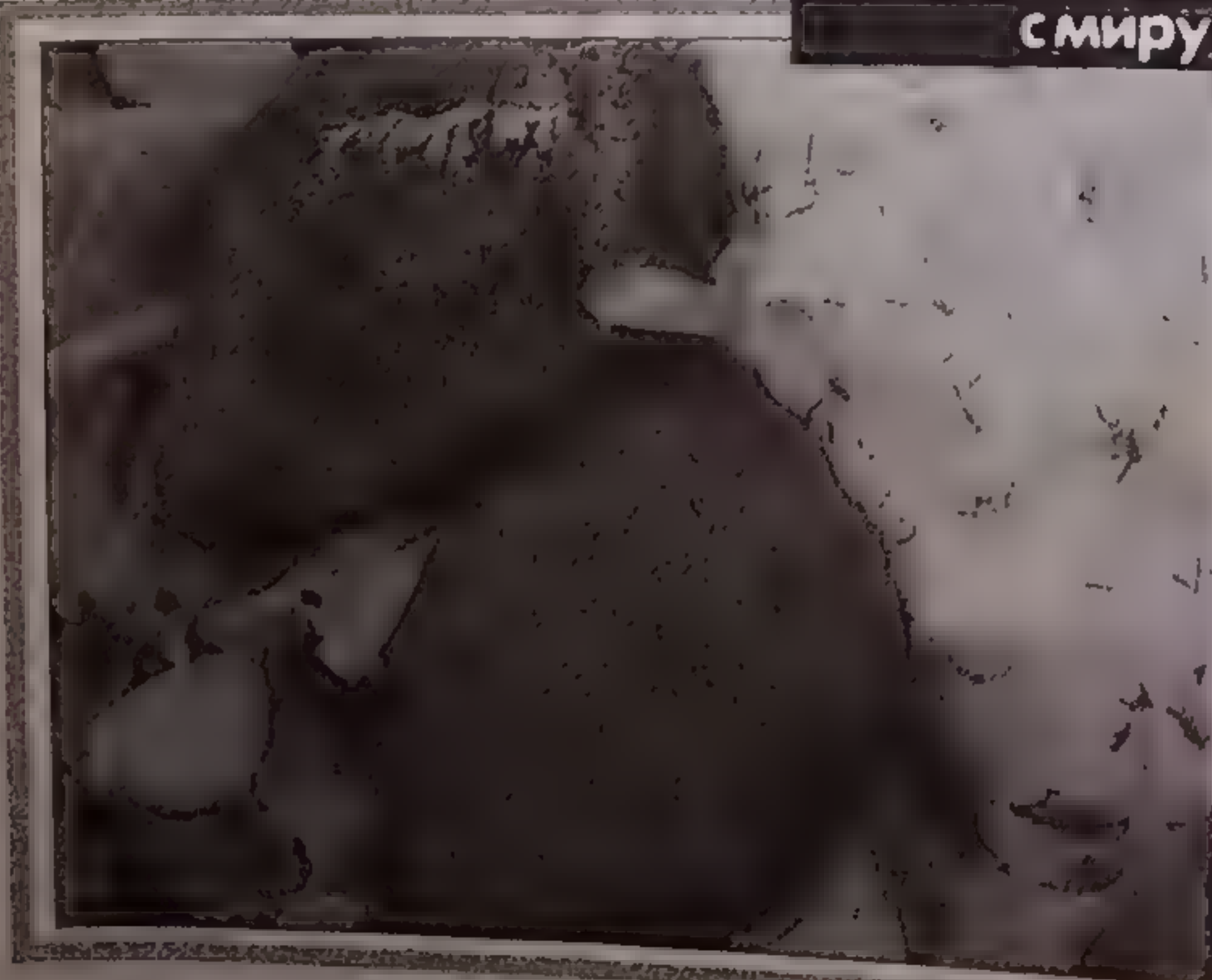
с миру по ложке

ШНИЦЕЛЬ ШВЕДСКИЙ

Фарш говяжий - 400 г, ветчина - 400 г, картофель - 4 шт., яйца - 4 шт., сыр тертый - 1 стакан, лук репка - 2 головки, мука - 4 ст.ложки, молотый черный (горький) и красный (сладкий) перец, соль - по вкусу, горчица столовая - 1 ст.ложка, жир для жарения - 4 ст.ложки.

Ветчину и лук нарезать мелкими кубиками, картофель натереть на мелкой терке, смешать с фаршем, добавить яйца, соль и сладкий перец. Тщательно вымесить фарш, сделать 4 шницеля, запанировать в муке и обжарить на сильно разогретой сковороде с одной стороны. Перевернуть шницели на поджаренную сторону, верх смазать горчицей, посыпать черным перцем, посыпать сыром и запечь в духовке до оплавления сыра.

Примечание: это блюдо лучше готовить на порционных сковородах.



просто, со вкусом

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

8-10 картофелин, 5-8 свежих грибов, 2 луковицы, 1/3 стакана тертого сыра или панировочных сухарей, соль - по вкусу.

Отварной картофель обсушить и нарезать кружочками. Грибы обжарить, измельчить и смешать с обжаренным шинкованным луком, посолить.

Порционные сковороды либо форму смазать топленым маслом, уложить слой картофеля, посолить, на него слой лука с грибами, сбрызнуть маслом и сверху положить еще один слой картофеля. Залить картофель ровным слоем сметаны, обсыпать тертым сыром или сухарями и запечь в духовке так, чтобы он расплавился и слегка зарумянился.

Подавать либо в порционных сковородах, либо большими кусками на тарелках. С этим блюдом хорошо сочетаются также свежие овощи.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТРЕБЕШКИ

Картофель - 12 шт., сливочное масло - 1 столовая ложка, тертый сыр - 5 столовых ложек, соль и перец - по вкусу.

Очищенные картофелины разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца.

Форму смазать маслом, уложить в нее картофель, посыпать солью и перцем. На каждую картофелину положить кусочек масла и посыпать сыром. Поставить в духовку и запечь до золотисто-коричневого цвета.

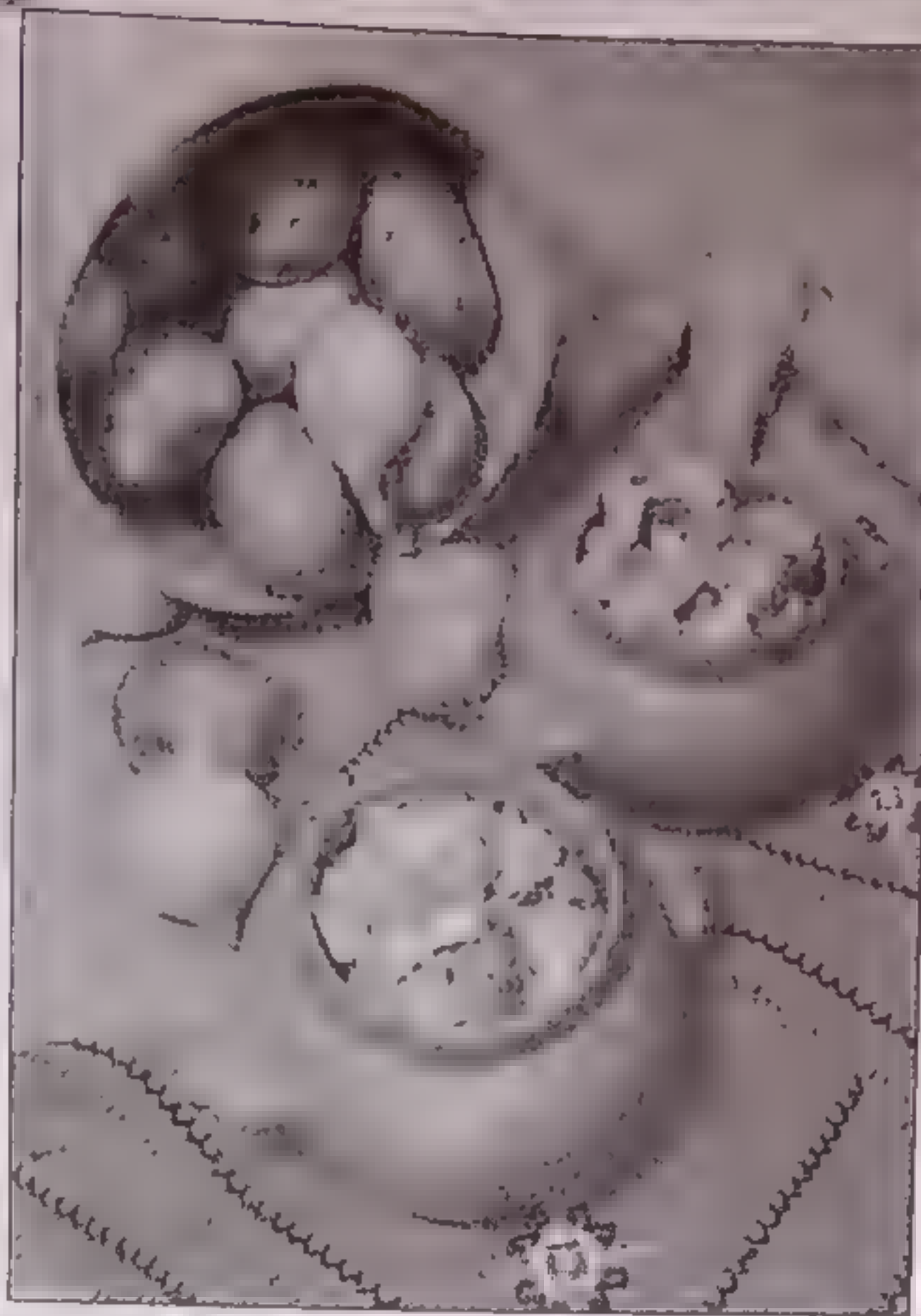
Подавать с мясом или рыбой.

КАША ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

800 г очищенной тыквы, 4,5 стакана молока, 1 стакан риса, 100 г сливочного масла.

Тыкву нарезать кусочками, залить 1,5 стакана молока, разварить на слабом огне, остудить и протереть через сито. Рис промыть, залить молоком (3 стакана) и сварить рассыпчатую кашу. Когда она сварится, смешать ее с тыквой, положить сливочное масло и поставить в духовку, чтобы каша подрумянилась.

Готовую кашу полить взбитыми сладкими сливками.



КРУПЕНИК

4 стакана рассыпчатой пшенной (или гречневой) каши, 2 стакана протертого творога, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, молотые сухари, соль, сахар - по вкусу.

В большой миске смешать рассыпчатую кашу, протертый творог, яйца, масло, соль, сахар. Массу выложить ровным толстым слоем в мелкий противень (или на сковородку), смазанный маслом и посыпанный сухарями. Сверху крупник полить сметаной.

Выпекать в духовке до образования румяной корочки.

МАННАЯ КАША НА КЛЮКВЕННОМ СОКЕ

1 стакан манки, 400 г клюквы, 1 стакан сахара, 1 стакан сливок.

Клюкву промыть, истолочь и отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить, отвар процедить, добавить сахар и вскипятить.

Манную крупу развести соком клюквы, влить в кипящий сироп и сварить густую кашу.

Горячую кашу разлить в формы и дать остыть. Подавать со сливками.

рыбка, где твоя улыбка...

ЖАРЕНАЯ РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КИЛЬКАМИ

1 кг рыбы, 10-15 килек или 1 сельдь, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль - по вкусу.

Взять любую непотрошеную рыбу, очистить от чешуи, сделать глубокие надрезы вдоль спинного плавника с двух сторон от головы до хвоста, вынуть кости и внутренности, промыть, подсолить, положить фарш. Затем сложить обе половинки рыбы и зашить разрез. Фаршированную рыбу обвалять в муке и пожарить на растительном масле.

Фарш. Кильки или сельдь очистить от голов, костей и внутренностей, мелко порубить. Лук тонко покрошить и обжарить в масле. Белый хлеб размочить в воде или рыбном бульоне, вбить сырое яйцо и все тщательно перемешать.

ТУШЕНАЯ МОЙВА

Мойву помойте, а чистить не надо. Уложите ее плотно, одна к одной, в глубокую сковороду. Положите репчатый лук кольцами, посолите, поперчите, туда же - лавровый лист. Залейте рыбу водой так, чтобы она ее покрывала. Тушите 5-7 минут с момента закипания. Масла добавлять не надо, так как рыба очень жирная. Чистится мойва быстро: после варки внутренности убираются одним движением.



маленькие хитрости

➤ Рыба легче очищается от чешуи, если ее выдержать некоторое время в воде с уксусом или чистить в посуде, наполненной холодной водой.

➤ Куски нарезанной рыбы не развалятся, а кроме того, будет устранен неприятный запах, если за 10-15 минут до жарки посыпать рыбу мелкой поваренной солью и смочить уксусом.

➤ Разрезанную на куски рыбу лучше жарить неоттаявшей, тогда она получится сочнее и вкуснее.

➤ Сосиски и сардельки перед варкой нужно тщательно обмыть теплой водой, а затем погрузить в кипящую воду. Время варки сосисок - 5, сарде-

лек - 10 минут. Сосиски, сардельки и колбасу можно оставлять в горячей воде не более чем на 20 минут.

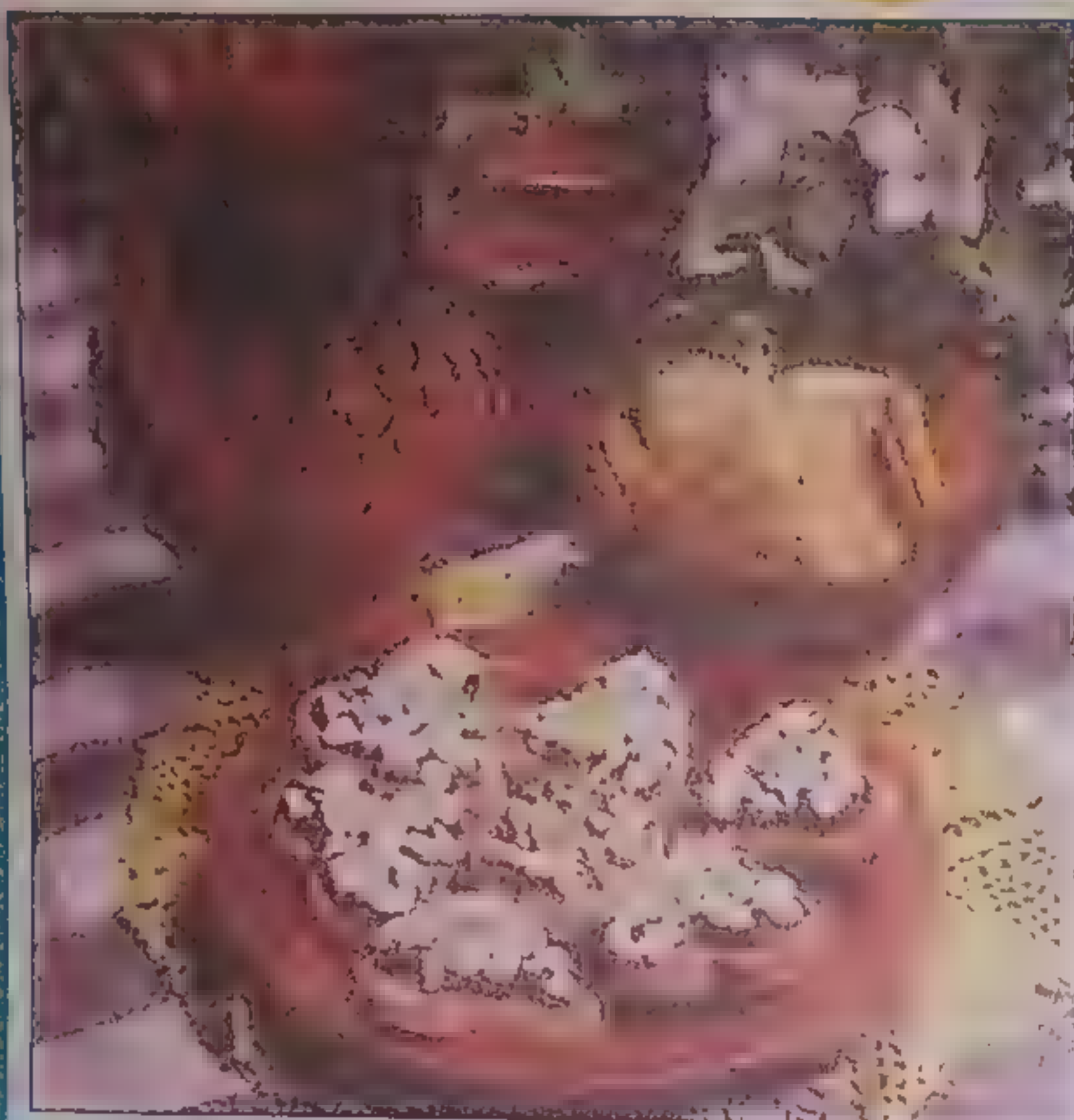
➤ От чистки картофеля темнеет кожа на руках. Чтобы этого избежать, необходимо предварительно смочить руки уксусом и дать им высохнуть, а после работы сразу вымыть с мылом и смазать кремом.

➤ Вся стеклянная посуда отмывается без специальных средств. Для этого в теплую воду нужно добавить немного уксуса или крупной соли.

➤ Запах лука можно удалить, натерев кухонные доски и столовые приборы сухой солью.



ПИКАНТНО

ПЕЧЕНЬЕ
С КОРИЦЕЙ

380 г муки, 130 г сахарной пудры, 1 ч.ложка молотой корицы, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, измельченные орехи для посыпки.

Муку, смешав с сахаром и корицей, просеивают через сито, добавляют в нее масло, яйцо, замешивают тесто. Готовое тесто раскатывают, нарезают из него различные фигуры, перекладывают их на противень, смазывают яйцом, посыпают сахаром и орехами и выпекают в горячей духовке.

ВКУСНО

ТОРТ «ПИЩА БОГОВ»

Состав для крема: 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 3 ч.л.какао.

Тесто: 2 яйца растереть с 1 стаканом сахара и 1/2 стакана сметаны. Добавить стакан измельченных орехов, 2 стакана муки, 1/2 ч.л.соды, погашенной уксусом. Перемешать.

Способ приготовления: выложить тесто в глубокую форму. Выпекать в духовке на среднем огне 35-50 мин. Остывший корж разрезать на 2 части, одна часть должна быть тоньше другой.

Более толстую часть коржа размять на крошки рукой, смешать с кремом. Полученную массу выложить на тонкий корж горкой. Залить сверху растопленным шоколадом.

ПРОСТО

ТВОРОЖНЫЕ РОЖКИ

250 г творога, щепотка соли, 20 г дрожжей, немного молока, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 250 г муки, маргарин или жир для обжаривания.

Протертый творог, соль, дрожжи, предварительно распустив в молоке, яичные желтки, муку размешивают и вымешивают тесто, которое оставляют на 2 часа бродить. Готовое тесто раскатывают в пласт, который нарезают на треугольнички, формируют их в рожки, оставляют на некоторое время на расстойку, затем погружают в кипящий маргарин. Вынув из жира, рожки сразу же посыпают сахарной пудрой и ванильным сахаром.

СЛАДКО

ХРУСТЯЩИЕ ВАФЛИ

На 10 штук: 300 мл молока, 200 г готовой марципановой массы, 40 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца, 200 г муки, 50 г подсолнечного масла, 50 г сахарной пудры.

Аккуратно размять марципановую массу, добавить сахарный песок и ванильный сахар. Залить молоко и размешивать, пока сахар не растворится.

Взбить яйца, ввести 100 г муки, хорошо вымесить. Добавить оставшуюся часть и мешать, пока масса не станет однородной.

Дать тесту постоять 10 мин. Нагреть вафельницу, смазать маслом. Залить массу и выпекать 3 мин. Го-

товые вафли вынуть и убрать в теплое место.

Перед подачей на стол угощение желательно украсить взбитыми сливками, тертыми орешками или посыпать сахарной пудрой.



НЕЖНО

ПИРОЖНЫЕ С ЙОГУРТОМ И СЛИВКАМИ

На 6 штук: 3 яйца, 215 г сахара, 90 г муки, 40 г сливочного масла, 2 апельсина, 16 г желатина, 175 г обезжиренного творога, 400 г йогурта, 250 мл сливок.

Нагреть духовку до 200°. Яйца и 90 г сахара взбить в густую пену. Добавить муку и растопленное сливочное масло. Выпекать 20 мин. Натереть апельсиновую цедру. Желатин размочить. Смешать творог, оставшийся сахар, йогурт и цедру. Ввести растворенный желатин.

Смесь на 30 мин. убрать в холодильник. В крем добавить взбитые сливки. Очистить апельсины от пленки, ополоснуть чайные чашки водой.

В каждую положить дольки апельсинов, заполнить массой и убрать в холодильник. Из бисквита вырезать кружки, накрыть ими и перевернуть чашки.

ПРОСТО

ХВОРОСТ
С САХАРНОЙ ПУДРОЙ

300 г муки, 20 г дрожжей, 20 г сахарной пудры, 5 яичных желтков, щепотка соли, маргарин для обжаривания.

В просеянной муке размешивают ножом дрожжи, добавляют сахар, яичные желтки, ром, соль и замешивают тесто, которое оставляют на некоторое время полежать. Затем раскатывают его в тонкий пласт, который нарезают полосками. В середине полосок делают надрезы и формируют фигуры в виде плетенок, розочек и т.д. Приготовленный хворост опускают в кипящий жир и обжаривают, пока он не подрумянится. Готовый хворост посыпают сахарной пудрой.

ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ГРИБАМИ

Вам потребуются: для теста: мука - 3 стакана; масло сливочное - 200 г; яйцо - 2 шт.; сметана - 2 ст.л.; соль - по вкусу; для начинки: свежие грибы - 1 кг; растительное масло - 2 ст.л.; сметана - 2 ст.л.; соль - по вкусу; кунжут для украшения

Охлажденное масло, разрезать на кубики (1х1см), порубить длинным острым ножом с мукой и перетереть в крошку. Сметану взбить с яйцами и солью и вылить в смесь муки с маслом. Замесить эластичное блестящее тесто, разделить пополам, каждую половину обернуть пленкой и оставить в холодильнике на 40 минут.

Приступим к приготовлению начинки. Для начинки промытые и очищенные грибы крупно нарезать, обсушить на полотенце, посолить, выложить на сковороду в кипящее растительное масло и обжарить в течение 5-7 минут.

Затем поставить сковороду с грибами в горячую духовку, чтобы они хорошо прожарились, подсохли и стали хрустящими. Раскатать два пласта теста - основу и крышку пирога. Один пласт уложить в форму, смазанный растительным маслом, на него выложить ровным слоем грибную начинку и закрыть вторым пластом. Соединить края.

Смазать верх пирога яичным желтком, по желанию посыпать семенами кунжута. Сделать на верхнем пласте пирога надрезы.

Выпекают пирог в разогретой до 180°C духовке до золотистого цвета. После выпечки выкладывают на доску (можно оставить в форме) и аккуратно, через надрезы верхнего пласта, вливают слегка подсоленную сметану в начинку горячего пирога. Пирог накрывают пергаментной бумагой, затем полотенцем и дают ему постоять, чтобы сметана пропитала начинку. Когда в надрезы на верхнем пласте пирога вливают сметану, горячие грибы вбирают ее в себя и начинка получается очень сочной, с концентрированным ароматом грибов. Приятного аппетита!

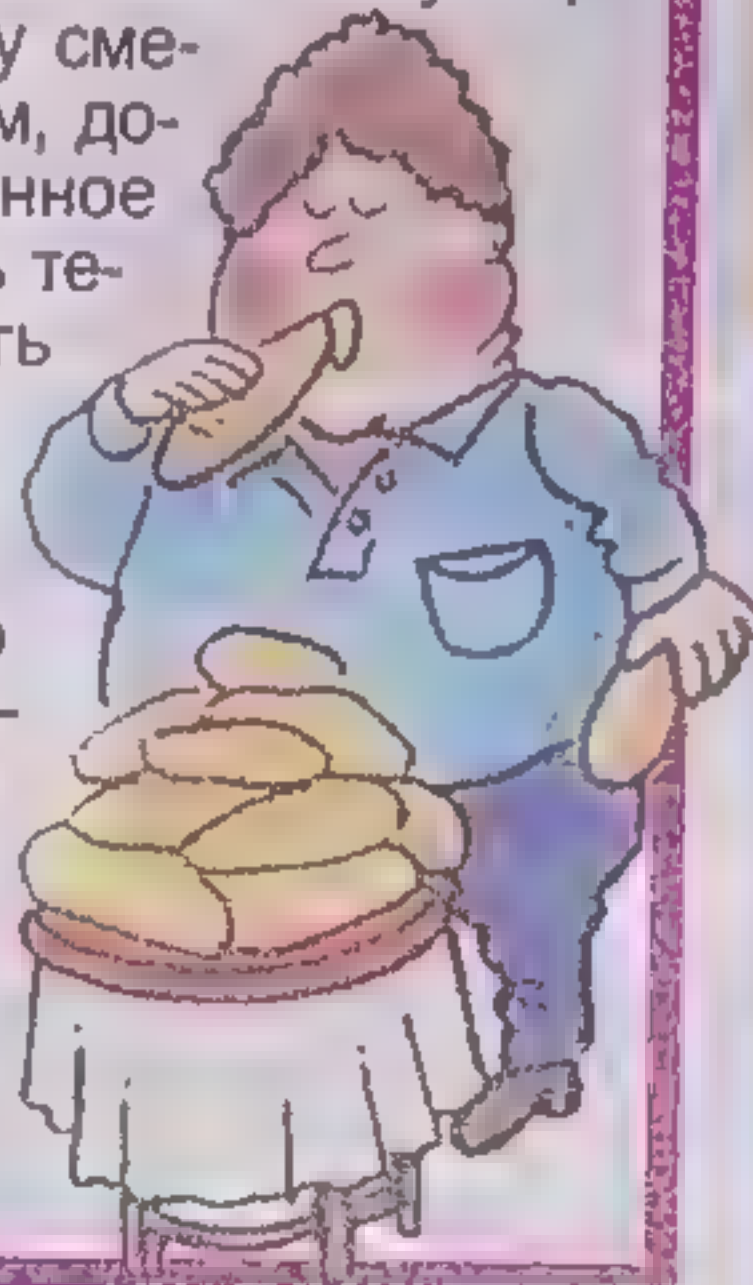
просто, со вкусом

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ

Состав: 1 кг мучнистого картофеля, 3 яйца, 125 г сахара, 65 г крахмала, 65 г масла, 65 г толченого миндаля, на кончике ножа размолотый имбирь, масло для формы.

Картофель, предварительно отваренный в подсоленной воде, потолочь. Яичный желток с сахаром и имбирем взбить в пену. Картофельную массу смешать с крахмалом, добавить размягченное масло и замесить тесто. Наполнить

форму, предварительно смазав ее маслом. Оставшееся тесто выдавить шприцем на поверхность пирога. Выпекать в духовке до золотисто-желтого цвета.



БЛИННЫ С МЯСОМ

Для теста: яйцо - 2 шт.; сахар - 2 ст.л.; соль - 1 ч.л.; мука - 1 стакан (250 г); молоко - 2,4 стакана (около 600 мл); для начинки: фарш мясной - 250 г; морковь - 1 шт.; соль, перец молотый черный - по вкусу.

Для начинки фарш слегка обжарить, добавить натертую на мелкой терке морковь, приправить солью и перцем по вкусу и обжарить все вместе до полной готовности.

Яйца хорошо взбить с солью, добавить часть молока, всыпать просеянную муку и, помешивая, добавить оставшееся молоко. Следите, чтобы не образовались комочки. Тесто для блинов должно быть жидким, как негустая сметана. Сковороду для блинов хорошо нагреть, смазать растительным маслом и пожарить с двух сторон тонкие блинчики.

В центр каждого блинчика положить по столовой ложке начинки и завернуть блин конвертиком. Начиненные конвертики можно обжарить на сливочном масле, а можно подавать сразу.

Маленькие хитрости

★ Тесто для блинчиков замешивайте на подсоленной воде, чтобы не образовалось комков.

★ Когда тесто для блинов подойдет, то его ни в коем случае не мешайте.

★ Повидло для пирожков жидковато? Прибавьте к нему 2-3 ст.ложки толченых сухарей или кукурузных хлопьев.

ПИРОГ ЯБЛОЧНЫЙ

Для теста потребуется: яйцо (желток) - 5 шт.; сахар - 200 г; сливочное масло - 200 г; водка - 2 рюмки; мука - 5 стаканов.

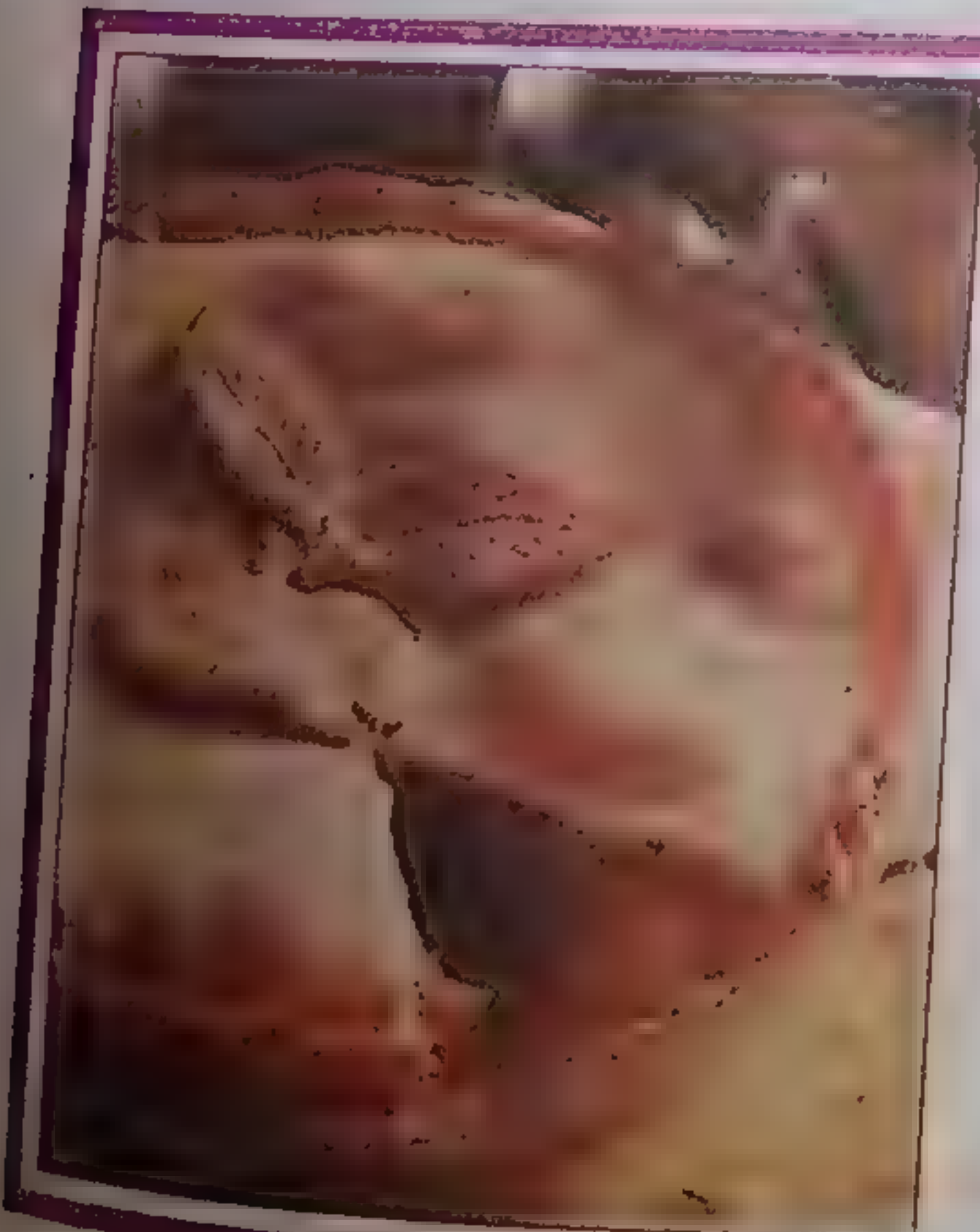
Для начинки: яблоки - 10 шт.; белое сухое вино - 4 рюмки; мелкий изюм - 200 г; сладкий миндаль - 200 г; сахар - 200 г; лимонные и апельсиновые цукаты - 100 г.

Желтки тщательно растереть с сахаром до бела. Добавить водку, размягченное масло или маргарин, всыпать муку и быстро вымесить тесто. Для приготовления начинки яблоки очистить от кожицы и серединок, нарезать дольками и сложить в кастрюлю.

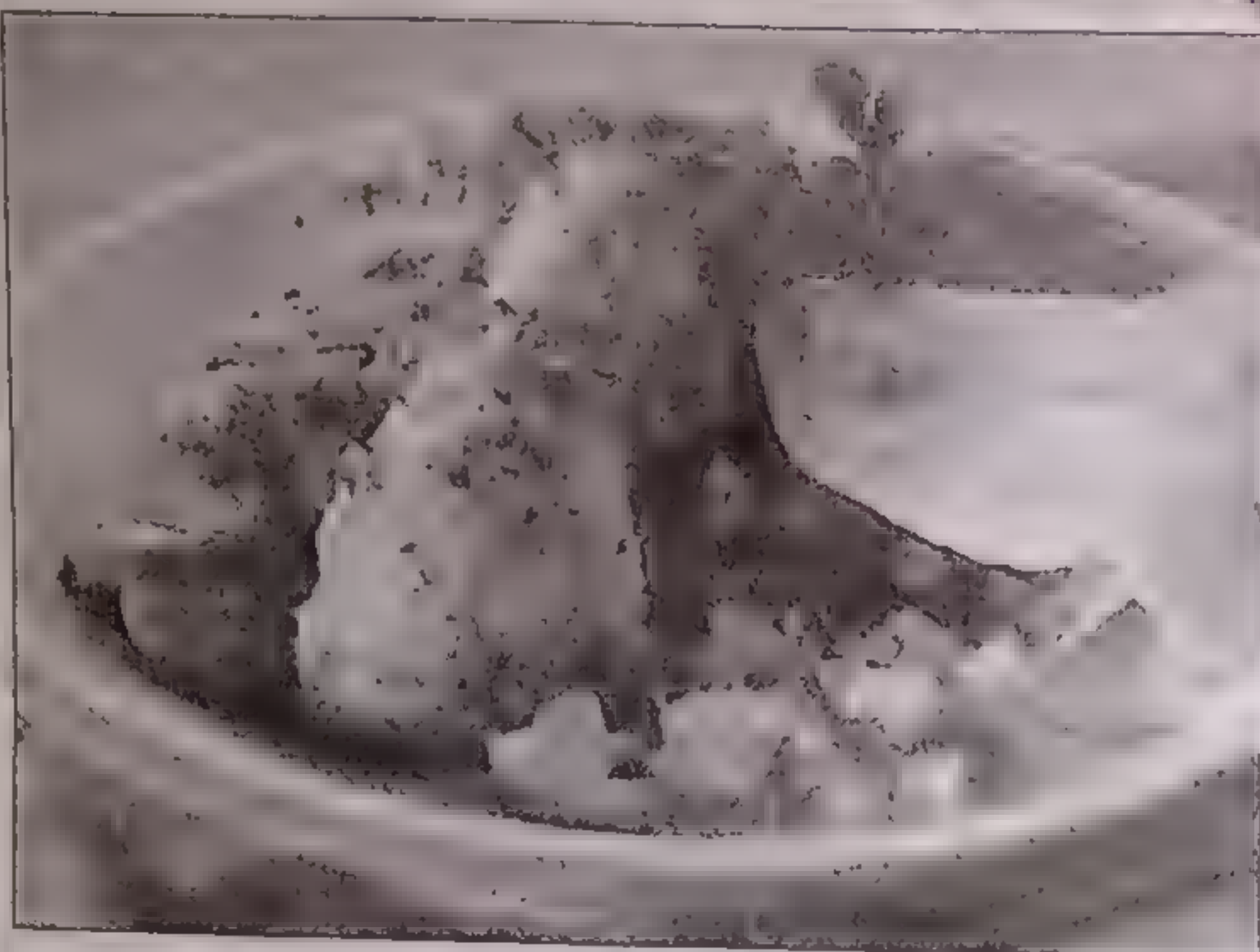
Влить вино, добавить подготовленный изюм (хорошо промытый и на 10-20 минут залитый горячим чаем), сахар и измельчен-

ный сладкий миндаль. Тушить яблоки на слабом огне до мягкости. Всыпать в начинку измельченные цукаты, все хорошо перемешать и охладить. Подготовленное тесто раскатать нетонким пластом и вырезать из него два круга нужной величины (по размеру формы или сковороды).

Переложить один пласт теста на дно и стенки сковороды и слегка уплотнить руками. Тесто в нескольких местах проколоть вилкой, выложить на него подготовленную хорошо остывшую начинку, накрыть ее вторым пластом теста и слепить края. Смазать поверхность взбитым яйцом или желтком, посыпать крупным сахарным песком и выпекать пирог в нежаркой духовке около часа. К слегка остывшему или холодному пирогу отдельно подать сахарную пудру и молоко.



вы спросили, мы ответили



ЭТО АРОМАТНОЕ САЦИВИ

Объясните, пожалуйста, сациви по-грузински - это блюдо или соус?

В.ПЕТРОВА.

Сациви - это холодное закусочное блюдо грузинской кухни - куриное рагу под одноименным соусом.

Сациви из птицы. Обработанную птицу варят до полуготовности, солят, смазывают жиром и обжаривают в жаровочном шкафу до готовности. Затем тушку рубят на порции. Готовят соус: мелко нарубленный лук пассеруют, через 10 минут вводят муку и постепенно разводят бульоном; после этого добавляют уксус, соль, рубленую и толченую зелень, толченый чеснок, хмели-сунели (сушеную зелень). В полученном соусе проваривают птицу в течение 5-10 минут, после чего добавляют толченые со стручковым красным перцем грецкие орехи, разведенные настоем шафрана и бульоном (из орехов предварительно отжимают ореховое масло), и снимают сациви с огня. Подают как холодную закуску, сбрызнув ореховым маслом.

На одну порцию: индейка или курица - 220 г.

Для соуса: орехи грецкие - 80 г, масло сливочное - 10 г, лук репчатый - 40 г, мука пшеничная - 3 г, чеснок - 3 г, уксус винный - 10 г, зелень свежая (кинза) - 5 г, хмели-сунели - 0,2 г, шафран, специи, соль.

КАК ОБСУШИТЬ МЯСО

Для чего перед приготовлением мяса его обсушивают и как это делается?

Ю.ПУНГИНА.

Чтобы мясо лучше обжаривалось, его следует хорошо обсушить.

Проще всего это сделать бумажными кухонными полотенцами. Мясо впитает все приправы и избавится от лишней влаги, которая дает пар, замедляющий процесс прожаривания и зарумянивания.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Сколько может храниться приготовленная пища в холодильнике?

В.РАКОВА.

Надеемся, что приведенная таблица в какой-то мере даст ответ на ваш вопрос.

Пища	В холодильнике	В морозилке
Сырые птица, рыба и мясо (небольшие порции)	2-3 дня	3-6 месяцев
Сырой мясной или птичий фарш	1-2 дня	3 месяца
Готовый кусок мяса или птица (герметично упакованные)	2-3 дня	9 месяцев
Готовые кусочки птицы	1-2 дня	1 месяц (6 месяцев в бульоне или подливке)
Хлеб	-	3 месяца
Мороженое	-	1-2 месяца
Супы и похлебки	2-3 дня	1-3 месяца
Рагу	2-3 дня	2-4 недели
Печенье	-	6-8 месяцев

застольные песни

ШУМЕЛ КАМЫШ

Шумел камыш, деревья гнулись,
И ночка темная была.
Одна возлюбленная пара
Всю ночь гуляла до утра.

А поутру они вставали.
Кругом помятая трава,
Да не одна трава помята -
Помята молодость моя.

Придешь домой, а дома спросят:
«Где ты гуляла, где была?»
А ты скажи: «В саду гуляла,
Домой тропинки не наша».

А если дома ругать будут,
То приходи опять сюда...
Она пришла: его там нету,
Его не будет никогда.

Она глаза платком закрывала
И громко плакать начала:
«Куда ж краса моя девалась?
Кому ж я счастье отдала?..»

Шумел камыш, деревья гнулись,
И ночка темная была.
Одна возлюбленная пара
Всю ночь гуляла до утра.



диета при подагре и метаболических заболеваниях

Повышенным содержанием в организме мочевой кислоты страдают 3-5% людей.

Причиной нарушений обмена веществ является накопление в организме мочевой кислоты в результате избыточной ее выработки организмом и ограниченным выделением ее с мочой.

Соли мочевой кислоты откладываются в организме, особенно в мягких околосуставных тканях. Источником возникновения этих веществ служат пуриновые основания, содержащиеся в продуктах питания.

Картофельный суп с овощами

200 г картофеля, 60 г корнеплодов (морковь, сельдерей, петрушка) или замороженной овощной смеси, 40 г обезжиренного молока, 10 г сливочного масла, соль, зелень петрушки.

Очищенный, нарезанный картофель отварить в подсоленной воде. Воду не сливать. В это же время отдельно потушить овощи. Картофель протереть через сито, разбавить молоком и картофельным отваром. Овощи тоже протереть через сито, посолить, соединить с картофелем, в случае необходимости посолить, долить картофель-

ный отвар. В готовый суп положить масло.

1 порция - 649 кдж/155 ккал.

Белки - 4,2 г, жиры - 4,8 г, углеводы - 30 г.

Говядина вареная

300 г говядины (задняя нога), соль, 1 ч.ложка черного перца, 1,2 луковицы, 1/2 лаврового листа, 1/2 порея, зелень петрушки.

Мясо положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне. Через час положить в кастрюлю остальные продукты и варить еще 10 минут. Вынуть мясо из бульона, который можно использовать для другого блюда, нарезать и полить горячим бульоном. Украсить зеленью петрушки. Подавать с



овощами или отварным картофелем.

1 порция - 926 кдж/221 ккал.

Белки - 31,2 г, жиры - 9,8 г, углеводы - 0 г.

Свинная котлета «Рембрандт»

2 отбивные по 150 г, соль, молотый горький перец, 40 г сливочного масла, 30 г яблок, веточка розмарина.

Отбивные вымыть, обсушить, посолить, добавить пряности и обжарить на 1/2 части масла с каждой стороны по 4 минуты. Очи-

щенные от кожуры и сердцевины яблоки разрезать на 8 частей. Масло после обжаривания отбивных слить в посуду из огнеупорного стекла, положить туда мясо, нарезанные яблоки, добавить оставшееся масло и веточку розмарина. Запекать в духовом шкафу на среднем огне приблизительно 25 минут.

1 порция - 2265 кдж/541 ккал.

Белки - 24 г, жиры - 41 г, углеводы - 19 г.

(Продолжение следует.)

желающим похудеть

СПАГЕТТИ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Как это ни покажется странно, но итальянские диетологи рекомендуют регулярно есть спагетти, чтобы сохранить талию.

Благодаря высокой концентрации комп-

лексных углеводов, содержанию клетчатки и тиамина (витамина В₁) макаронные изделия способствуют сохранению оптимального веса. Комплексные углеводы и клетчатка снижают уровень холестерина, что важно для желающих похудеть. В 100 г макарон содержится:

6,7 г белков, 39,7 углеводов, 0,9 г жиров, 3,1 г клетчатки, 0,2 мг тиамина, 1,7 мг железа, 1,5 мг никотиновой кислоты.

Жители Апеннинского полуострова придумали остроумную цветовую диету. На-

чинать трапезу они рекомендуют с продуктов желтого цвета: макароны, картофель, омлет. Далее фрукты: банан, апельсин, хурма и др. Затем можно переходить к овощам и фруктам зеленого цвета: зелень, огурцы, яблоки, виноград... И, наконец, продукты и блюда красного цвета: креветки, лобстеры, лосось, помидоры, свекла, вишня, гранат. Выбор зависит от времени года и вида трапезы.

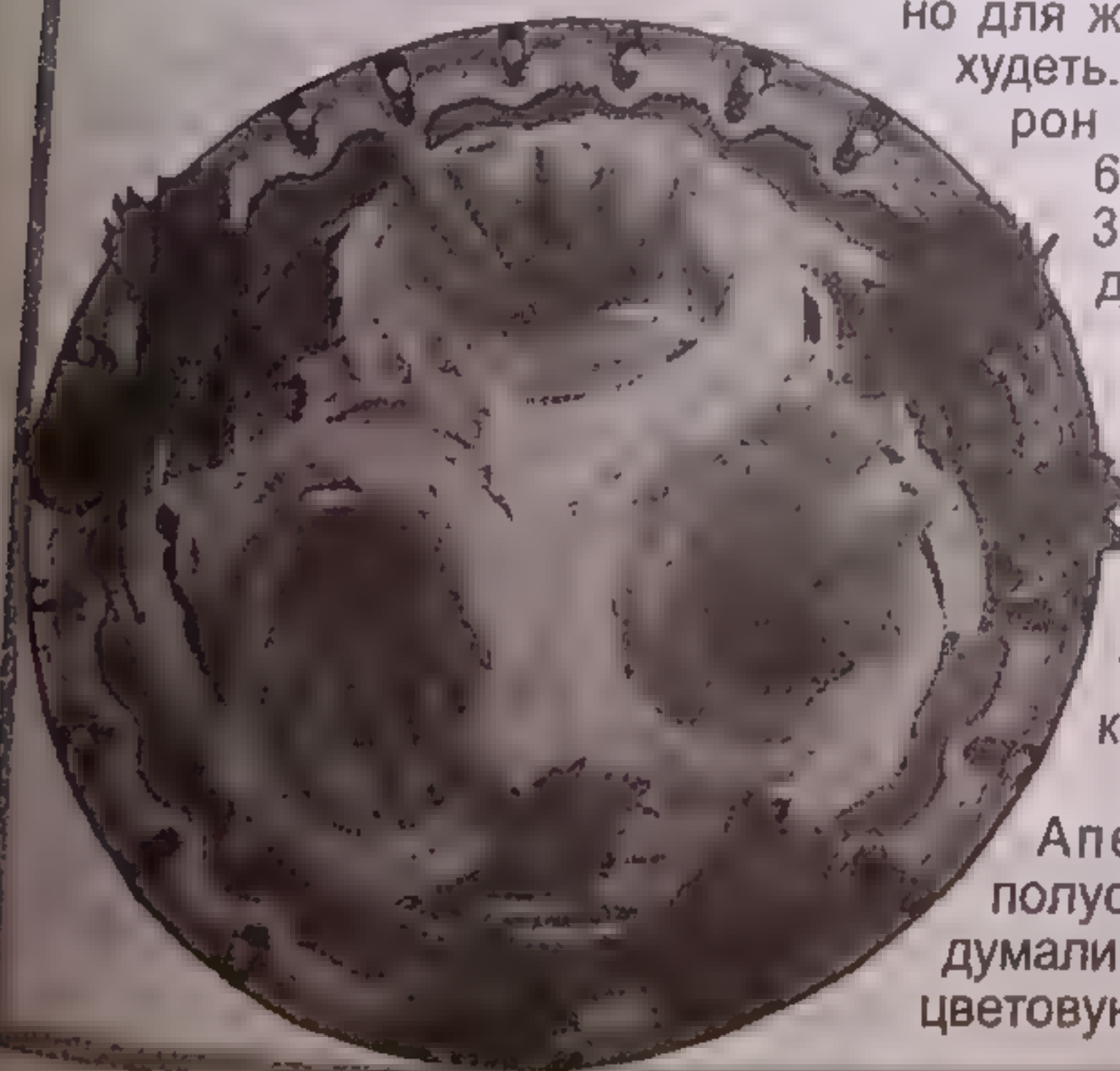
А можно питаться по цветовому принципу весь день. Завтрак: стакан йогурта, отварное яйцо и тост с малиновым джемом. Обед: спагетти с соусом, тушеная тыква, банан, апельсиновый сок. Полдник: салат из огурца, тушеная капуста, яблоко. Ужин: тертая морковь или свекла с фруктами, запеченный лосось, компот из ягод.



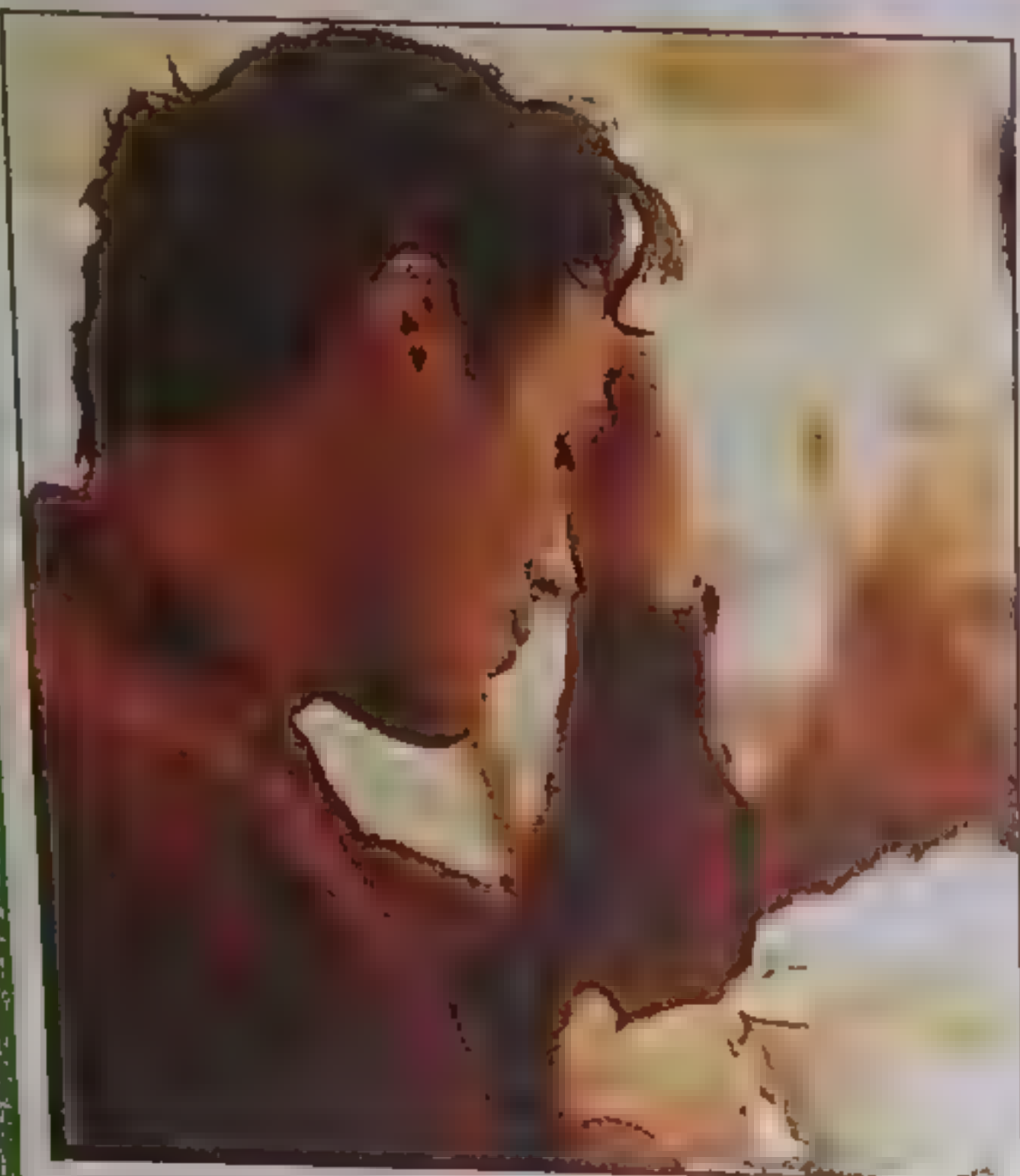
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

Что наш организм перерабатывает жиры лучше всего с 6 до 9 утра.

Завтракать лучше именно в это время. Ваша трапеза может состоять из хлеба, сыра, масла, ветчины или колбасы. А вот мармелад, мед и другие сладости лучше исключить. Это обусловлено тем, что за быстрым притоком углеводов неизбежно последует снижение уровня сахара в крови к 11 утра, то есть, съев на завтрак сладкое, вы еще до полудня почувствуете, что утомлены...



«ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ,



Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим очередной раз лежал в больнице, она обратилась к старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вер-

нулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?

К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страной правил царь и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало

Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше.

все слои населения. Пили и богатые вельможи - придворные царя. Вот тут-то и забила тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирался в небольшом количестве и, естественно, его мог пить весьма ограниченный круг людей. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

- А что же делать тем, кто хочет испробовать на себе силу чая трезвости в настоящее время? - спросите вы.

К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утерянный рецепт чая из трав

и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный научный центр наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации). И только после полученных хороших клинических результатов было решено возобновить производство чая, назвав его «Стимул», и выпустить под торговой маркой «Чаша трезвости».

О том, что представляет собой чай трезвости «Стимул», и о его основных свойствах мы попросили рассказать человека, который помог многим людям избавиться от пагубной страсти к спиртному, - доктора А.С. Седова.

- Прежде всего это достаточно сложный сбор из лекарственных трав, приготовленный по оригинальной технологии помола и расфасованный в фильтр-пакеты в строго выдержанной пропорции трав, что и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении. Фильтр-пакет очень удобен при приготовлении чая. Его надо всего лишь залить кипятком и через 10 минут настой готов к употреблению.

- Расскажите, пожалуйста, способ применения чая, и всегда ли он одинаков?

- Здесь все зависит от того, признает ли человек себя пьющим и согласен ли он пить сознательно чай или надо поить без его ведома. В первом случае 1 фильтр-пакет заварить в 150 г кипятка и пить по 150 г 2-3 раза в день в зависимости от того, потребляется ли при этом алкоголь или нет. Если да, то 2 раза в день, если нет, то достаточно одного.

Во втором случае 1 фильтр-пакет заварить в 100 граммах кипятка и вылить в первое блюдо. Либо давать пить как обычный чай с сахаром или медом.

Данный травный чай не является лекарством и практически не имеет противопоказаний, поэтому не может быть и передозирован. То есть при желании его можно пить и 3-4 раза в сутки, при этом он помогает намного сильнее.

Чай успешно сочетается с любым другим антиалкогольным лечением.

- Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголикам или его можно применять людям, которые редко выпивают и хотят быстро вывести алкоголь из организма?

ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

- Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1. До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.

2. После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.

3. Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая - это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

- Расскажите, пожалуйста, о наиболее интересных.

- С удовольствием, тем более что со многими из них я поддерживаю связь и сейчас.

Вот письмо из Ростовской области от Мансуровой И.Н., 35 лет:

«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травяные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга - молодая, симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство.

Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Отпаивать чаем подругу решила на даче, вдали от всех соблазнов. Десять дней она пила чай по 7-8 раз в сутки и почти ничего не ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу, замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого несколько сеансов общения с психологом - и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желания напиться больше не возникает».

Пишет Дудин И.С., 40 лет:

«Огромное спасибо за столь простой способ избавиться от дурной привычки пить спиртное после работы. Несколько лет подряд для снятия стресса выпивали вечером, и вот в один прекрасный день я вдруг понял, что не могу остановиться, а надо. Начал пробовать разные способы, но безрезультатно. А тут попала на глаза статья в газете про ваш чай. Ну и выписал 4 пачки. Теперь пью чай - отличное самочувствие и даже если выпиваю рюмку-другую в компании, напиться не тянет. Рекомендовал всем знакомым. Огромное спасибо».

- Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот

замечательный травяной чай «Чаша трезвости», и какова его стоимость?

- Чтобы ответить на ваш вопрос, процитирую выдержки еще из одного письма:

Казанцев А.В., 40 лет:

«Я пропил все: автомобиль, огромный дом, все деньги, и оставила меня только ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, а тут, выпив пять пачек чая и потратив на это всего 1300 рублей, я вновь встал на ноги. Ведь я теперь не пью, а значит, все зарабатываю. То есть, избавившись от пьянства, человек находит огромные деньги и здоровье, которое не исчисляется никаким количеством рублей».

Покупая чай от алкоголя, вы становитесь только богаче, ведь вы вкладываете деньги в свою собственную перспективу. Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной упаковке. Этого хватает на две недели интенсивного применения либо на три-четыре недели профилактического ежедневного приема. Обычно я рекомендую покупать 2-4 упаковки. Это для хорошей очистки организма от алкоголя.

В большинстве своем люди, потребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж.

Стоимость одной упаковки 230 рублей + 8% почтовые расходы.

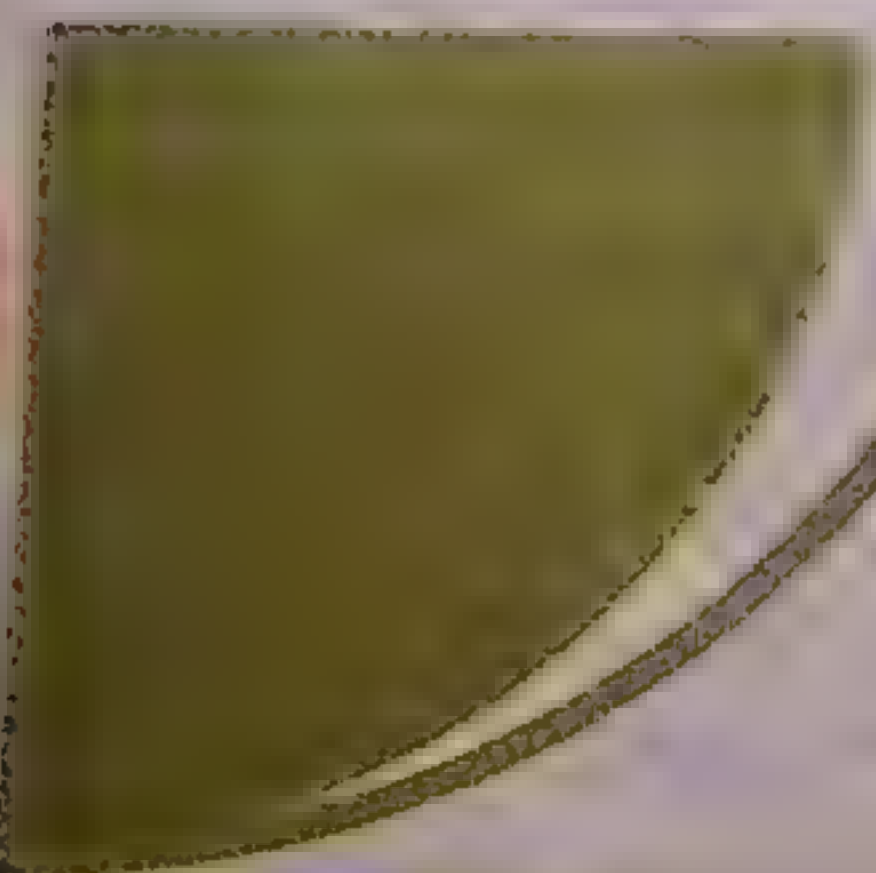
Для заказа необходимо сделать заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 59 ИЦ «Академия здоровья». В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, ФИО и количество пачек чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Телефон для справок (0862) 76-29-72

Электронный адрес для заявок: E-mail:zn@rekom.ru.

Per.№ 77.9911.937.Б.000348 08 03. На правах рекламы.

ЧАША ТРЕЗВОСТИ™



Прошла клинические испытания в Национальном Научном Центре Наркологии Минздрава РФ

дело мастера боится

А.В.ЩУКИН,
шеф-повар ресторана
«У Шаховского»



КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕЧЕЙ, С ЗАПЕЧЕННЫМИ ЯБЛОКАМИ

Курица - 1 шт., гречневая каша (готовая) - 300 г, лук репчатый - 2 шт., масло сливочное - 50 г, печень куриная - 200 г, грибы белые сушеные - 50 г, яйцо - 2 шт., петрушка, укроп - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик, яблоко - 6 шт., клюква - 100 г.

Приготовить рассыпчатую гречневую кашу.

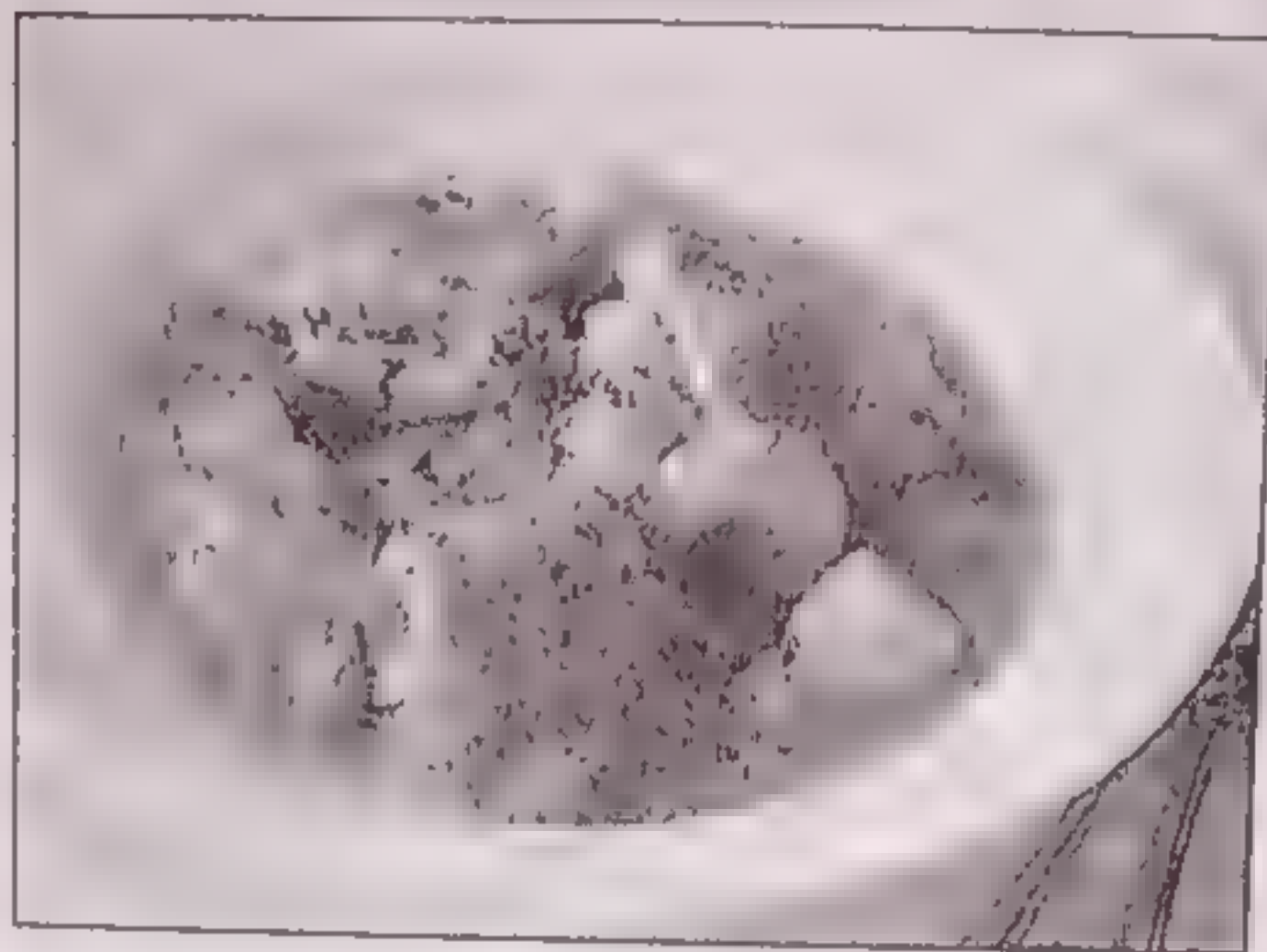
Курицу освободить от костей, сделать надрез по спине и, аккуратно подрезая кожу, снять ее с курицы, оставив крылья.

С костей снять мясо и мелко нарезать. Сухие белые грибы отварить, нарезать соломкой. Курицу обжарить с печенью, луком и грибами, в конце добавить чеснок и рубленую зелень, смешать с гречневой кашей. Начинку хорошенько перемешать, влить в нее сырые яйца и тоже перемешать и вложить в кожу курицы. Зашить хлопковыми нитками, придать форму курицы, смазать ее сливочным маслом и поставить в духовку на 1,5 часа при температуре 180°.

Яблоки освободить от сердцевин, сделать вилкой наколы на коже, чтобы яблоко не растрескалось, посыпать сахаром и поставить в духовку. Когда яблоки испекутся (через 8-10 мин. при температуре 160°), в этой же посуде, где были яблоки, прогреть клюкву и затем ее выложить в сердцевину яблока.

Готовую курицу кладем в центр блюда и обкладываем испеченными яблоками.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»



РЫБА РЕЧНАЯ НА РАТАТУЕ

Куски рыбы, лучше налим, посолите, поперчите, доведите до готовности на сковороде или в духовке.

Приготовьте рататуй. Кабачки-цукини, помидоры, красный, желтый и зеленый сладкий перец, репчатый лук, чеснок, ветчину порежьте мелкими кубиками и обжарьте в оливковом масле на сковороде, понемногу добавляя белое вино, а в самом конце - томатную пасту.

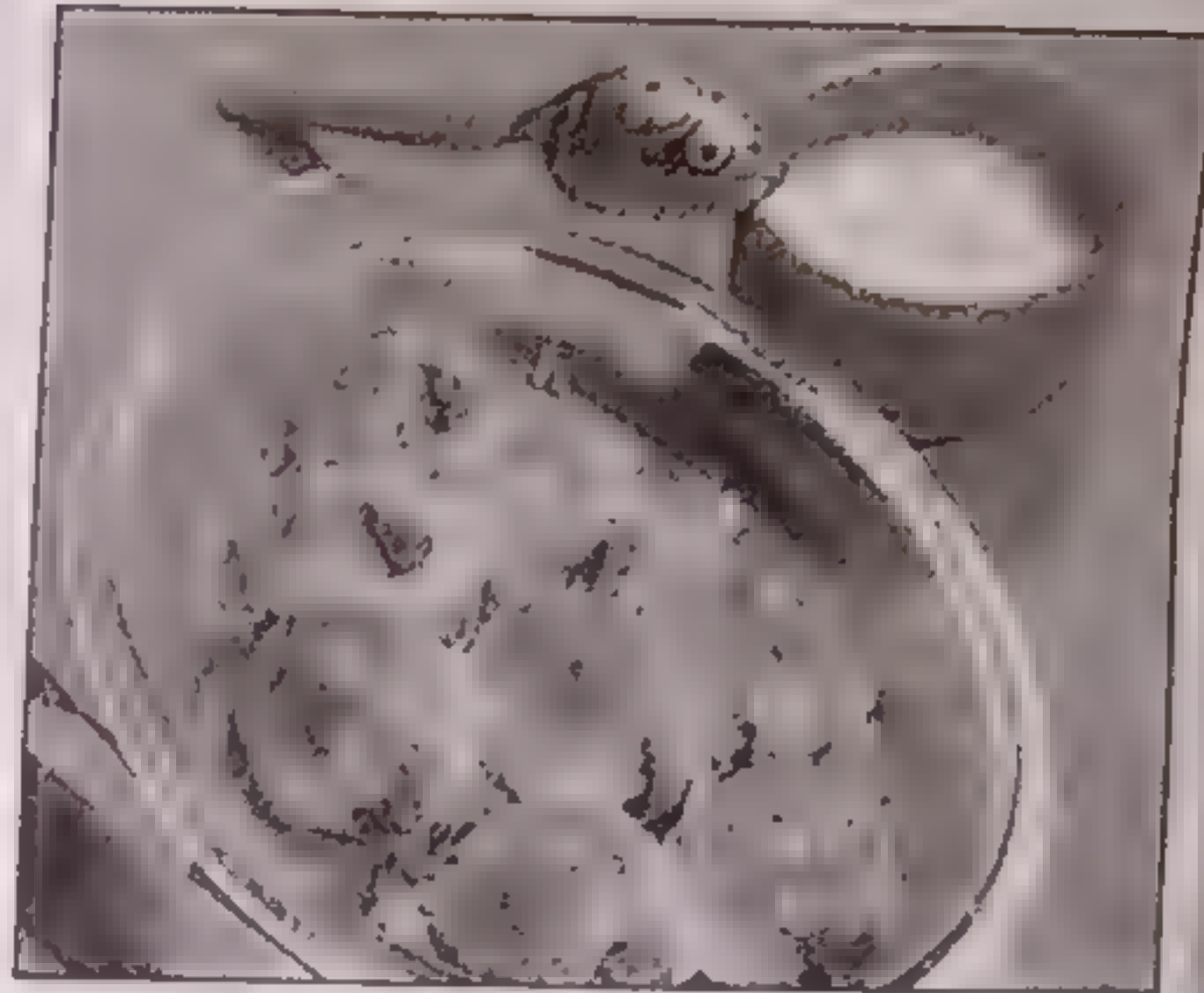
Готовый рататуй выложите на тарелку, сверху положите готовую рыбу, украсьте и подавайте на стол.

ТРЕСКА ФАРШИРОВАННАЯ

1-2 трески, 1-2 ломтика белого хлеба, 2 ст.ложки молока, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст.ложка майонеза, 2 ст.ложки сливочного масла; соль и перец по вкусу.

Треску очистить от чешуи, промыть, аккуратно снять кожу, удалить кости. Полученное филе промолотить на мясорубке, добавляя размоченный в молоке белый хлеб. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, положить в рыбный фарш, добавить взбитое яйцо, соль, перец и перемешать. На целлофан поместить снятую с рыбы кожу, уложить на нее фарш, свернуть в виде рулета, перевязать белой ниткой, сварить до готовности и охладить. Затем вынуть из целлофана и украсить майонезом.

М.А.ШИГИН,
шеф-повар кофе-бара «Мишель»



КОТЛЕТЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

400 г мяса, 150 г филе судака, 1 яйцо, четверть стакана молока, 60 г сливочного масла, 4 зубка чеснока, 60 г крахмала, 80 г сухарей, 1/2 ч.ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Мякоть телятины или свинины, филе судака, чеснок дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, крахмал, яйца, растопленное сливочное масло, молотый перец, молоко. Тщательно взбить всю массу и разделить в виде сарделек длиной 7-8 см. Запанировать в сухарях и жарить во фритюре. Подать с жареным картофелем, полив томатным или сметанным соусом.

СВИНИНА В КУНЖУТЕ И СЫРЕ

Корейка свиная, сыр, кунжут, соевый соус.

Кусочки корейки немного отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке, смазать в яйце и запанировать в смеси из натертого сыра, кунжутного семени и панировочных сухарях. Жарить на раскаленной сковороде с крупно нарезанным чесноком до готовности.

маленькие хитрости

■ Блюда из отварного мяса хорошо сочетаются с гарниром из отварного картофеля или припущенных овощей.

■ Прежде чем тушить мясо, его рекомендуется сначала обжарить до образования корочки: она уменьшит потери питательных веществ, и мясо получится более ароматным и вкусным.

■ Тушить мясо необходимо только на маленьком огне, иначе аромат исчезнет, а соус выкипит.

■ Перед тем как приступить к жарке, следует подготовить сковороду: она должна быть чистой, без

остатков пищи. Сковороду нужно нагреть на сильном огне, растопить в ней жир или масло и только после этого класть подготовленные продукты. Вначале надо жарить на сильном огне, а затем на слабом.

■ Крупный кусок мяса, тушку птицы или дичи каждые 10-15 минут нужно поливать жиром, в котором они жарятся.

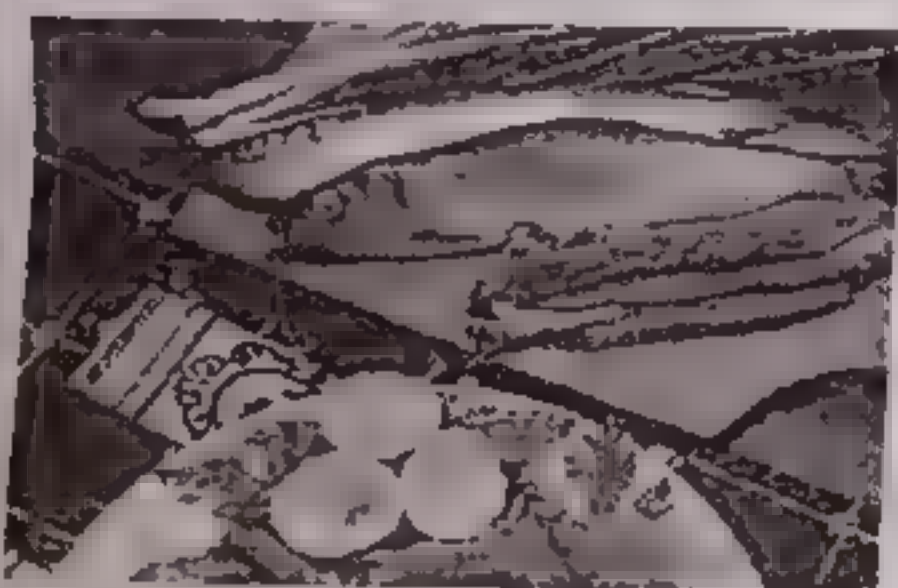
■ Бефстроганов будет вкуснее, если добавить в него размоченные сушеные грибы, разрезанные на длинные дольки.

чего изволите-с?

ЗЕЛЬЦ «ДОМАШНИЙ»

Требуется: по 500 г говяжьей ноги и голяшки, луковица, морковь, 5 лавровых листочков, зелень, соль, перец, вода.

Способ приготовления. Говяжью ногу опалите, разрубите на части, залейте водой вместе с голяшкой, чтобы она полностью покрывала мясо. Накройте крышкой, доведите до кипения и варите 8-10 часов, не забывая снимать пену и жир. За 40 минут до окончания варки добавьте морковь, лук, специи, положите зелень. Мясо порубите на мелкие кусочки, залейте концентрированным бульоном и поставьте в холодное место для застывания.



СЕЛЬДЬ ФАРШИРОВАННАЯ

1 сельдь, 1 морковь, 2 луковицы, 1 соленый огурец, перец, 1 яйцо, 2 ст.л. растительного масла.

Разделайте крупную малосолёную сельдь, разрезав ее вдоль с одной стороны, удалите потроха и по возможности крупные кости. Мелко нарежьте луковицу, вареную морковь, соленый огурец и яйцо, поперчите, смешайте и заполните внутренности селедки. Полейте сверху подсолнечным маслом, уложите на блюдо и украсьте луком и зеленью.

РЫБА

«ПО-ПЕТЕРБУРГСКИ»

Требуется: 800 г филе любой рыбы, 3-4 луковицы, 0,5 стакана слабого раствора уксуса или лимонной кислоты, 1 ст.л. сахара, лавровый лист, гвоздика, 60 г растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Филе рыбы нарежьте кусочками, оставьте

немного для приготовления бульона, а остальное посолите, поперчите, немного обжарьте на растительном масле. Из отложенной рыбы сварите бульон, слейте, добавьте в него уксус или лимонную кислоту, лавровый лист, перец, гвоздику или другую приправу с приятным запахом. Поставьте на огонь и дайте покипеть несколько минут. Затем порежьте лук кружочками и опустите в кипящий маринад, еще раз прокипятите. Обжаренную рыбу залейте маринадом и проварите 10-15 минут. После этого выложите на блюдо и поставьте в холодильник.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

Требуется: 4 стакана муки, 10 ст.л. масла, луковица, 2 ст.л. сахара, 8 яиц, 25 г дрожжей, соль, 1,5 стакана молока, 1/2 кг грибов, 1 кг капусты.

Способ приготовления. Приготовьте дрожжевое тесто. Для начинки мелко нарежьте капусту, обдайте кипятком и холодной водой. Грибы отва-



рите и нарежьте на мелкие кусочки, немного обжарьте в масле, добавьте капусту, мелко нашинкованный лук и тушите 15 минут. Сварите 4 яйца, мелко порежьте и добавьте в начинку. Перемешайте. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см, выложите на него начинку, края соедините. Выпекайте в духовке 20-25 минут.

раритеты

ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ

В 1894 году типография П.П.Сойкина в Санкт-Петербурге выпустила книгу «Домашний обиход», содержащую массу весьма полезных советов и рецептов едва ли не по всем отраслям домашнего хозяйства. В предисловии составитель уведомлял: «...составляя свой сборник, мы имели в виду главным образом средний класс общества, который, с одной стороны, принужден держаться в своем домашнем обиходе строгой экономии и поэтому делать собственными средствами то, что более достаточные люди отдают профессиональным ремесленникам, с другой стороны - не имеют возможности отыскивать нужные советы и рецепты по иностранным и отечественным книгам и журналам».

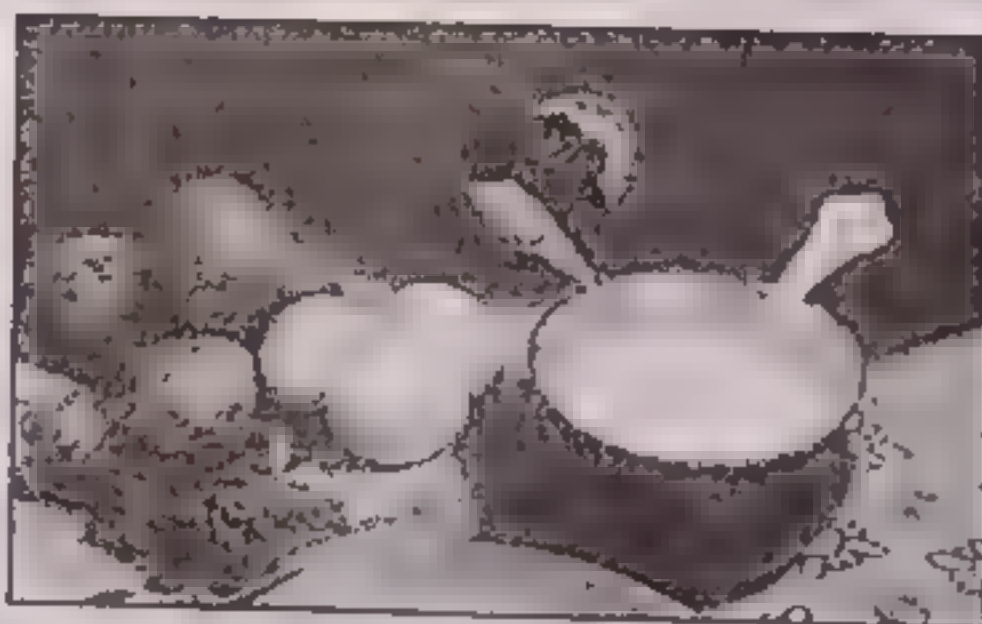
Мы полагаем, что многие из приведенных в книге советов и рецептов хотя и оказались отчасти забытыми, отнюдь не утратили своего значения и сегодня. Предлагаем некоторые из них вниманию наших читателей.

Сохранение лимонов.

Лимоны лучше всего сохранять в холодной воде, которую надо ежедневно менять. Сохраняемый таким образом лимон не портится несколько месяцев, причем он созревает и делается более сочным.

Сохранение масла в свежем виде.

Для этого масло кладут в сосуд со слабым водным раствором виннокаменной кислоты (на 6 литров воды столовую ложку кислоты). В таком виде масло сохраняется около 2 месяцев зимой и 1 месяц летом. Воду следует переме-



нять: зимою каждые 4-5 дней, летом - каждый день.

Сохранение молока от порчи. Для предотвращения скисания молока во время жары в горшок с молоком нужно положить несколько листьев хрена, и молоко сохранит свою свежесть в продолжение нескольких дней.

Сохранение мяса. В тех случаях, где нельзя пользоваться ледниками, можно хорошо сохранять мясо, опустив его в простоквашу или в скисшее молоко. Если при этом мясо совершенно покрыто простоквашей, то оно не портится в продолжение целой недели.

Яйца всмятку. Чтобы сварить яйца всмятку, необходимо влить в кастрюлю столько стаканов воды, сколько будет

вариться яиц, и вскипятить. Яйца бросают в кипящую воду, по возможности - все одновременно, затем снимают кастрюлю с плиты и так оставляют ее, пока не остынет. При таком способе яйца свариваются ровно и всегда всмятку.

Картофельный сыр.

Сыр этот, очень вкусный и легко сохраняемый, в Тюрингии и Саксонии готовится следующим образом: берут самый лучший картофель, варят его в кипятке, дают охладиться, очищают и толкут, пока он не превратится в однородное тесто; на 5 частей этого теста берут одну часть кислого молока, тщательно смешивают и хранят смесь в плотно закрытом сосуде в течение 3-4 дней, затем снова месят это тесто, делают из него небольшие колбаски и сушат их в тени, после чего кладут их рядом в большой глиняный горшок или бочку и оставляют в течение 15 дней. Чем старше этот сыр, тем он лучше.

БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ

Наша суперзвезда довольно часто устраивает себе в еде разгрузочные дни. Но если появляется повод, то сама становится у плиты. Все, кто дегустировал ее блюда, особенно хвалили борщ.

На 1 кг птицы - 3 л воды, 1 большая свекла, треть среднего кочана капусты, 5 картофелин, 70 г масла или маргарина, 4-5 ст. ложек томатной пасты, 2 луковицы, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 3 ч. ложки уксуса, 4 лавровых листа, 4-5 горошин перца, по 1/2 зубчика чеснока на тарелку, перец молотый, сметана, зелень.

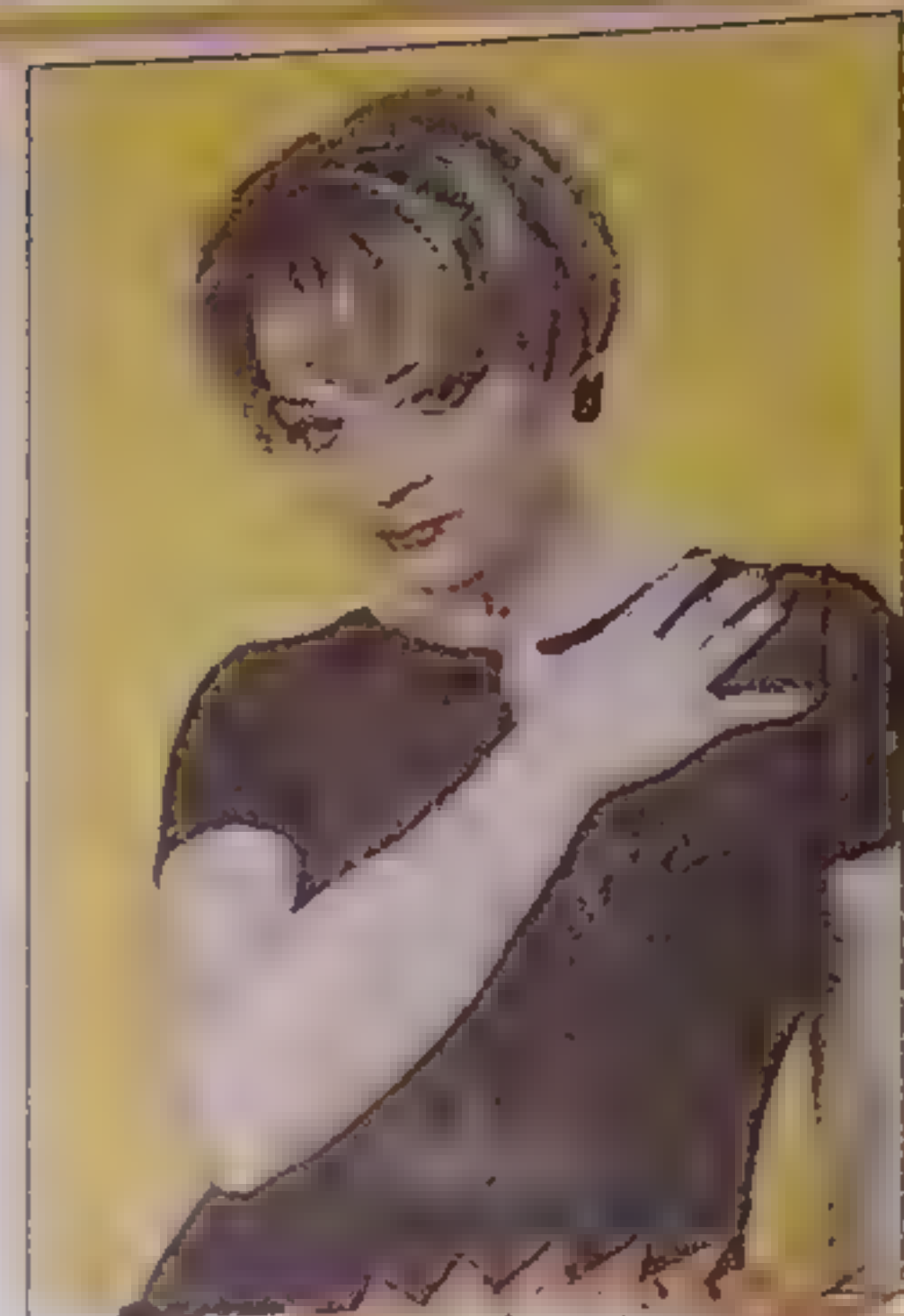
Сварите бульон из гуся, утки или курицы. Не стоит варить всю птицу целиком: мясо срежьте для второго блюда, а хороший бульон получится от потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей.

Пока бульон варится, займитесь овощами. Тщательно щеткой промойте свеклу, очистите ее. Залейте очистки холодной водой так, чтобы они были едва прикрыты, хорошо посолите, добавьте 1 ч. ложку уксуса, доведите до кипения, тут же снимите с огня и оставьте настаиваться. Очищенную свеклу нарежьте тонкой соломкой, чуть посолите, взбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положите томатную пасту.

Лук, морковь, коренья петрушки нарежьте соломкой и спассеруйте на масле или маргарине. За 30 мин. до окончания

варки бульона положите в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой, через 15 мин. - все обжаренные овощи. Еще через 5 мин. - галушки, лавровый лист и перец горошком. К этому моменту борщ должен быть слегка недосолен. В готовый борщ добавьте свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Дайте ему настояться тут же на плите 20-25 мин. Отдельно подайте мелко нарезанную зелень и сметану.

Галушки к полтавскому борщу. 1/2 стакана гречневой муки (смелите в кофемолке гречневую крупу), разведите в 1/5 стакана кипятка. Делайте это постепенно, добавляя муку небольшими порциями, размешивайте муку быстро и тщательно, тогда не будет комков. Добавьте в тесто 1 яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если получится

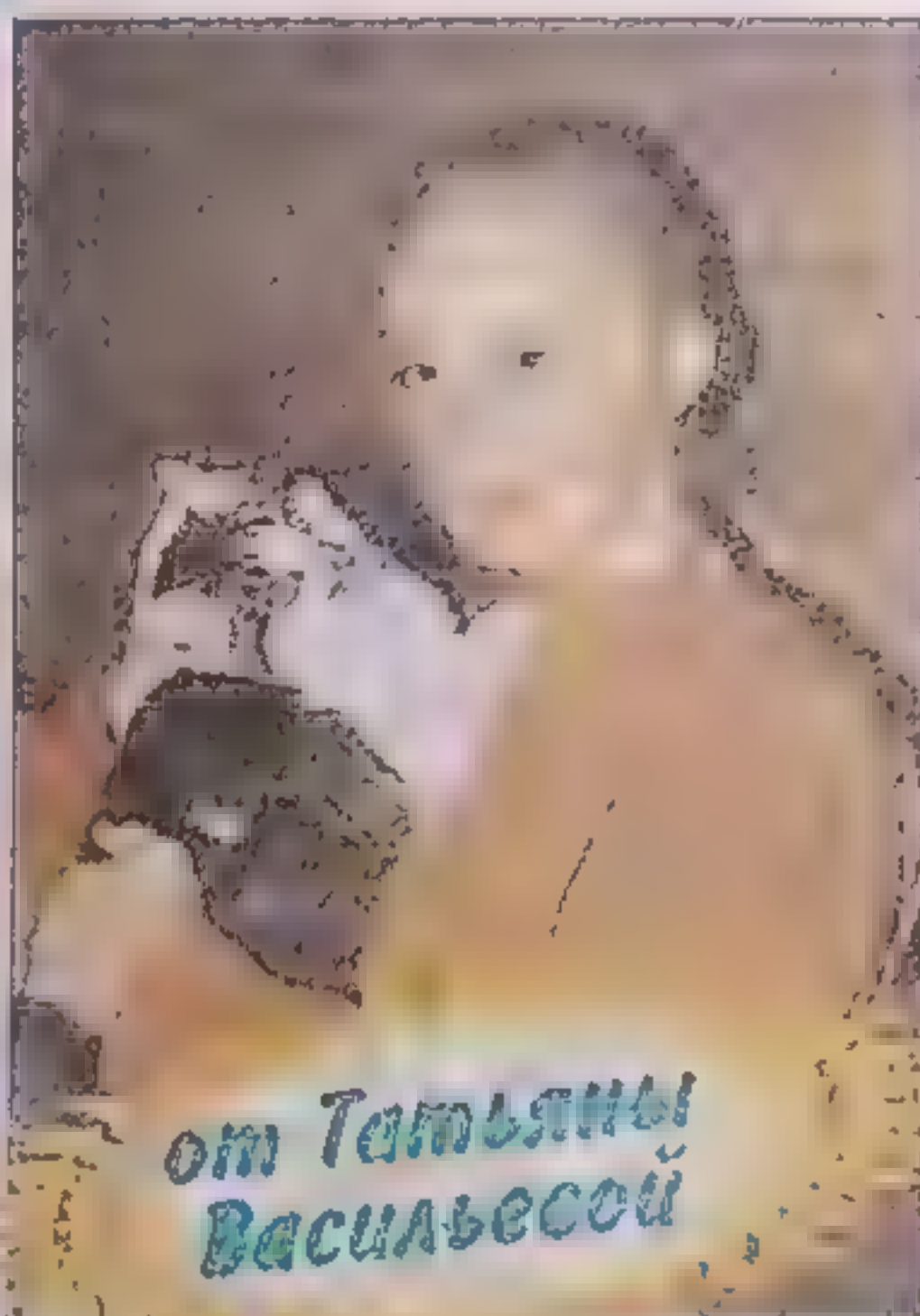


от Ларисы
Долгиной

круче, добавьте воды. Готовое тесто набирайте чайной ложкой, опускайте в кипящую подсоленную воду. Когда галушки всплывут, выньте их шумовкой и положите в борщ.

Татьяна Васильева, актриса:

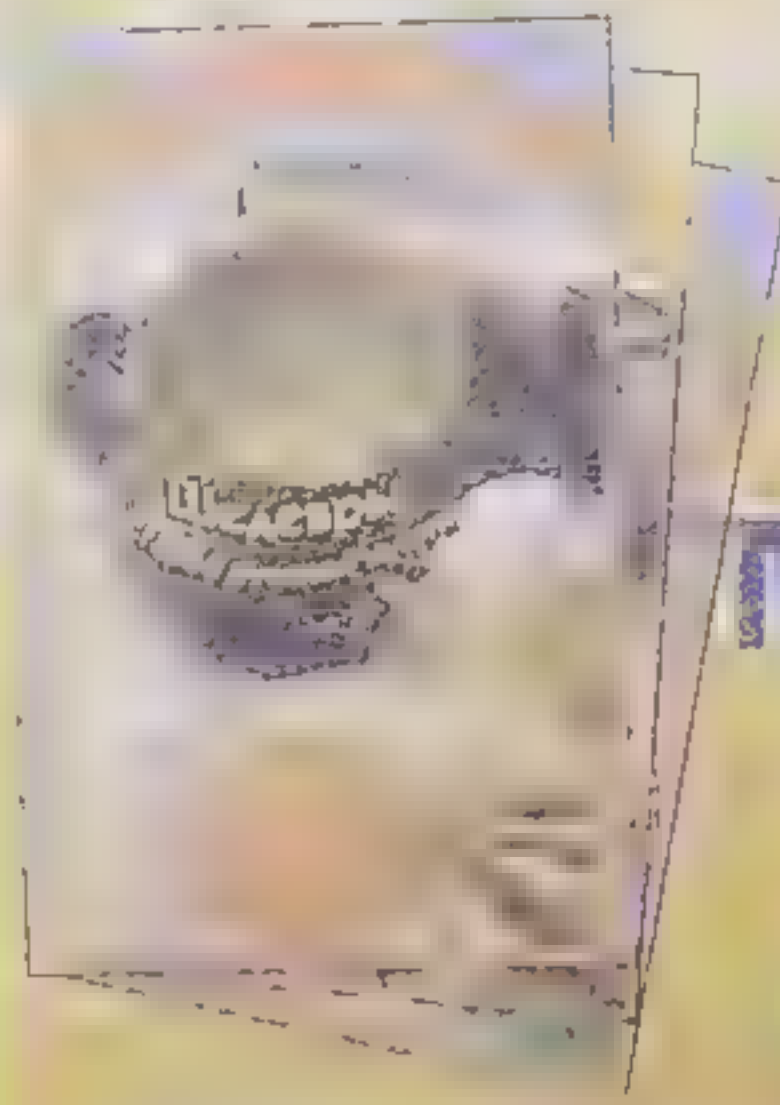
Многие считают, что романтический ужин не должен включать первое. По-моему, это не так. Просто суп должен быть не калорийным, а, скажем, грибным. Я почти всегда готовлю его из белых. Если беру сушеные грибы, то предварительно размачиваю их в воде, после чего мелко-мелко режу. В растительном масле обжариваю измельченный репчатый лук, к нему добавляю грибы. И это еще не все.



от Татьяны
Васильевой

Я не кладу в грибной суп ни картофеля, ни моркови, ни зелени. Но добавляю перловую крупу, только не обычную, а мелкого помола. Класть ее надо одновременно с грибами. После этого суп варится до готовности крупы, приблизительно час-полтора. Ближе к концу варки суп солю и посыпаю для вкуса «Вегетой».

"Вкусная" газета
для любителей готовить



Подпишитесь
прямо сейчас -
и газета сама
придет к вам!

Продолжается
основная подписка
на 1-е полугодие 2004 года

Подписные индексы
в каталоге «Пресса России» - 39888
в каталоге Нижегородской
области и «Почта России» - 16549

«Соляночка», №25(50), декабрь 2003 г.

Главный редактор С.А. МАНДРУСОВ

Телефон (8312)32-78-16(220)

Учредитель ООО «Слог»

Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1

Телефон (8312)32-78-14;

e-mail: slog@gmi.ru

Генеральный директор К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:

тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15,

факс 34-88-22

E-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки:

телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арг-III»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 108

Тел./факс 221 74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.

Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483

Подписано в печать 18.11.2003 г. в 17 00
(по графику - в 17 00)

Тираж 244 977 Заказ № 5533

Опечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Н.Новгород, ул. Горьковская, 7

За дополнительной рекламой и информацией
обязательно посетите редакцию

...их в воде. В ра-
...обжариваю из-
...тый лук, к нему
...и это еще не все.



**от Татьяны
Васильевой**

Я не кладу в грибной суп ни карто-
феля, ни моркови, ни зелени. Но
добавляю перловую крупу, только
не обычную, а мелкого помола.
Кладу ее надо одновременно с
грибами. После этого суп варится
до готовности крупы. Ближе к кон-
цу варки суп солю и посыпаю для
вкуса «Вегетой».

Продол Основная по на 1-е полугодие 2

Подписные индексы
в каталоге «Пресса России» - 3
в каталоге Нижегородской
области и «Почта России» - 16549

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г. № 77-14483
Регистрационное свидетельство
Подписано в печать 18.11.2003 г. в 17.00
Тираж 244 977 Заказ № 5533
Опечатаано в ОАО «Нижегородский печатник»
Н.Новгород, ул. Горьковского, 7
За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

«Соляночка», №25(50), декабрь 2003 г.
Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-78-16(220)
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон (8312)32-78-14;
e-mail: slog@gmi.ru
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**

Рекламное агентство:
тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,
75-97-53, 75-97-54; e-mail: sales@gmi.ru
Распространение в республике Беларусь - ООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Водопольского, 16, офис 108
Тел./факс 227-77-10



ЧТОБ И СПАТЬ, И ТАНЦЕВАТЬ

Как обустроить комнату для подростка

Нельзя однозначно говорить о комнате для подростка, как о каком-либо замкнутом обособленном пространстве, раз и навсегда решенном. Во-первых, не в каждой семье могут выделить отдельную комнату для подросшего ребенка, и во-вторых, это помещение или пространство постоянно изменяется в зависимости от характера и увлечений обитателя, размещения необходимого оборудования и мебели и, конечно, количества детей, для которых данное помещение будет оборудовано.

Домашняя культура и среда, в которой обитает подросток или дома, оказывают большое влияние на формирование интерьера помещения, где он сможет отдыхать, заниматься учебной и спортивной, принимать друзей. Возможно, у него уже сформировался определенный вкус, свое собственное отношение к быту, окружающей среде, и как бывает довольно часто, несоответствие с мнением и вкусом взрослых.

Итак, от чего зависит интерьер комнаты для подростка и как организовать это пространство? Рациональность, оптимальный выбор оборудования, комфорт и неординарность — то, о чем нельзя забывать при оборудовании интерьера комнаты подростка.

В первую очередь следует учесть количество детей, их возраст и пол. И конечно, в зависимости от возможности семьи определить, будет ли это отдельное помещение или небольшая зона в общей комнате.

Если в более раннем возрасте дети могут жить в одной комнате, то для взрослых детей необходимо создать нормальные жилищные условия.

Проблемы возникают при размещении мальчика и девочки, которые уже вышли из младшего детского возраста. Оптимальный вариант — у каждого подростка есть своя, пусть маленькая, комната. Если таковой возможности нет, попробуйте выделить бывшую "детскую" разделить на две небольшие помещения или хотя бы выделить зону для подростка. Варианты показаны на рисунках.

Если нет возможности оборудовать отдельное помещение, создайте своеобразный рабочий уголок в общей комнате, визуально изолировав



добрую и разместить в том или ином помещении все предметы. Основная зона в комнате подростка — место для отдыха и работы, для спортивных занятий, для приема гостей, да еще что-бы была возможность потанцевать. Конечно, оборудование по-

ложную на фото. Это удобный стеллаж со встроенной столешницей и местом для размещения кресла. Места для такого сооружения потребуются меньше, чем для установки стандартного письменного стола. Варианты размещения полок, шири-

можно создать традиционное помещение со стандартной мебелью, обычными отделочными материалами или оригинальным светильником посреди потолка. Но вряд ли это будет интересно. Поэтому, перед тем, как что-то менять, переставлять или пере-крашивать, представьте общий характер комнаты с учетом пристрастий и потребностей, необходимой мебели, спортивного или музыкального оборудования, достаточного освещения. Не-

истово увлеченные "тяжелым металлом", сами играющие на музыкальных инструментах.

Вот несколько общих со-ветов: стены должны являться как бы фоном, то есть быть однотонными и не очень яркими. Здесь вполне уместны аллюзии или виниловые обои без контрастного рисунка, к которым безбоязненно можно

Единственная комната для подростка разделена на две зоны, в которых размещаются столы для ра-



размещении мальчика и девочки, которые уже вышли из младшего детского возраста. Оптимальный вариант - у каждого подростка есть своя, пусть маленькая, комната. Если таковой возможности нет, поставьте единственную большую "детскую" разделить на две или три больших помещения или хотя бы визуально изолированные зоны. Варианты показаны на рисунках.

Если нет возможности оборудовать отдельное помещение, создайте своеобразный рабочий уголок в общей комнате, визуально изолировав его.

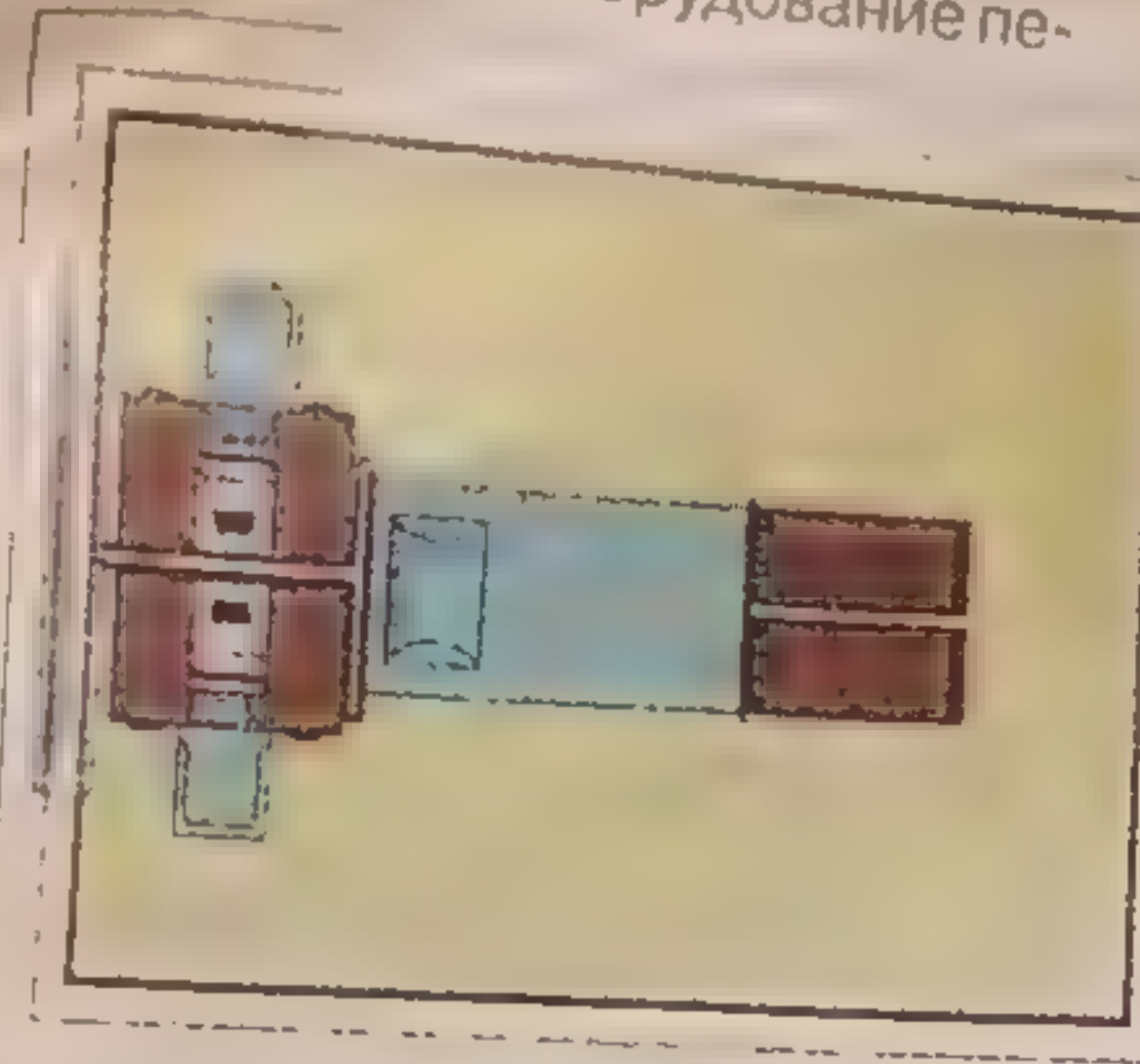
Комната подростка чаще всего выполняет тройную функцию: спальня - кабинет - гостиная. Ведь вряд ли ему захочется принимать друзей в общей комнате.

Хорошо, если вы доверите оборудовать свое помещение ребятам самостоятельно, конечно, с учетом ваших возможностей. Они максимально должны участвовать как в приобретении необходимых отделочных материалов, так и в самом ремонте.

Мебель подбирается в зависимости от основных процессов, которые здесь происходят: сон, занятия, спорт, отдых. Не обязательно приобретать новую мебель, которая в настоящее время довольно дорогая. Приложив определенные усилия, можно обновить старые предметы мебелировки и убранства или выйти из положения при помощи неординарного решения интерьера. Ребятам интереснее сидеть на мягком покрытии пола или на подушках, чем на традиционных стульях. Вместо кровати или дивана можно устроить подиум. Возможно и устройство невысокой антресольной кровати, кроватина двух уровнях. При приобретении готовой мебели обратите внимание на ее мобильность и трансформацию. Это в первую очередь относится к диванам, столам, шкафам для книг.

Главное - рационально по-

добрать и разместить в том или ином помещении все предметы. Основные зоны в комнате подростка - место для отдыха и работы, для спортивных занятий, для хранения вещей. Если бы была возможность потанцевать. Конечно, оборудование пе-



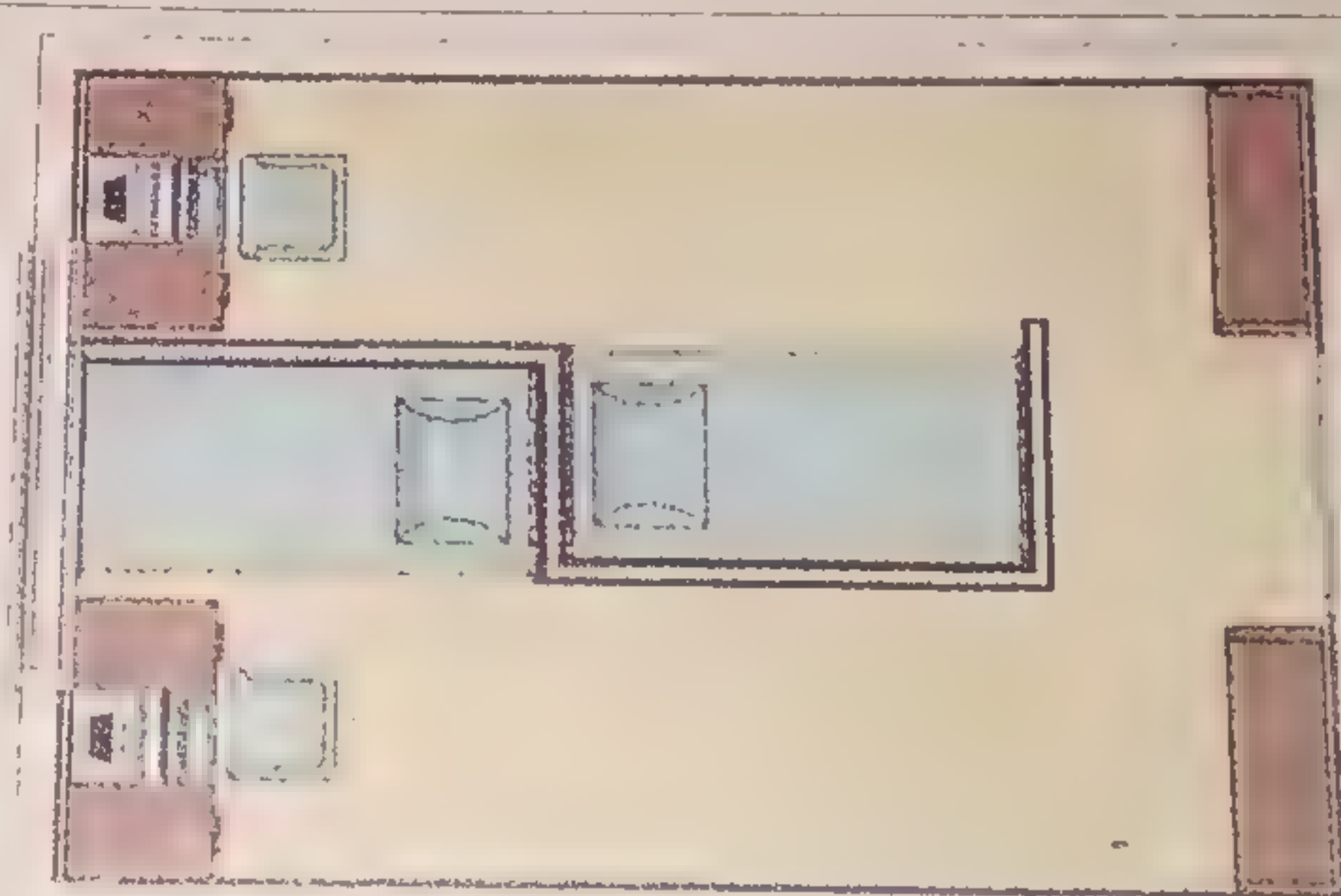
Единственная комната для подростков разделена на две зоны, в которых размещаются столы для работы, шкафы и спальное место в двух уровнях. При этом нижняя кровать развернута в одну сторону, а верхняя - в противоположную. Между столами можно установить невысокую перегородку.

речисленных зон возможно лишь в изолированной комнате.

Удобное рабочее место играет основную роль. Это может быть письменный стол, секретер, комбинированный стол с местом для компьютера. Взросший интерес к аудио-, видеотехнике и компьютерам требует и специальной мебели для их размещения. Наиболее рационально все технические устройства располагать в одном месте и рядом с письменным столом или стеллажами для книг.

Если в доме двое подростков, все оснащение помещения увеличивается вдвое. Каждому из них необходимо спальное место, стол для занятий, стеллажи для книг. Шкаф для одежды и белья может быть общим. Это же относится и к спортивному оборудованию. К такому оборудованию чаще всего относятся шведская стенка, тренажеры и разнообразные спортивные снаряды. Для их хранения предпочтительно выделить специальные полки или стеллаж. Если необходимо организовать удобное и компактное место для занятий в небольшой комнате, изготовьте конструкцию, изобра-

женную на фото. Это удобный стеллаж со встроенной столешницей и местом для размещения кресла. Места для такого сооружения потребуются меньше, чем для установки стандартного письменного стола. Варианты размещения полок, шири-



Комната разделена в длину на две равнозначные части с установкой столов, мест для сна и отдыха и шкафов.

ну секций и их количество вы можете определить сами в зависимости от назначения такого стеллажа и габаритов пространства, где он будет установлен.

Разнообразные увлечения, собственный нестандартный ритм жизни и эстетические требования к окружающим вещам свойственны всем подросткам, будь то юноши или девушки.

Это все должно отразиться на интерьере комнаты. Конечно,

можно создать традиционное помещение со стандартной мебелью, обычными отделочными материалами, одиноким светильником посреди потолка. Но вряд ли это будет интересно. Поэтому, перед тем, как что-то менять, переставлять или перекрашивать, представьте общий характер комнаты с учетом пристрастий и потребностей, необходимой мебели, спортивного или музыкального оборудования, достаточного освещения. Чтобы было более удобно разобираться в некоторых советах по обустройству комнаты, объединим всех подростков в наиболее характерные группы по увлечениям, от которых зависит интерьер.

1-я - ребята, предпочитающие занятия гуманитарными на-

истово увлеченные "тяжелым металлом", сами играющие на музыкальных инструментах.

6-я - подростки, для которых техника, компьютер - все. Вот несколько общих советов: стены должны являться как бы фоном, то есть быть однотонными и не очень яркими. Здесь вполне уместны влагостойкие или виниловые обои без контрастного рисунка, к которым безбоязненно можно приклеивать или прикалывать булавками плакаты или разнообразные "фенички". Для пола подойдут паркет, линолеум с современным рисунком, ковровое покрытие. Конечно, ковровое покрытие наиболее удобно - является хорошим шумоизолирующим материалом, теплое, на нем можно сидеть... Помимо общего потолочного освещения установите побольше разнообразных напольных и настенных светильников, создайте световые эффекты. Не заставляйте помещение лишней мебелью, подбирайте только необходимую. В этом случае аскетизм лучше помпезности.

Особое внимание следует уделить цветовому решению интерьера комнаты подростка. Не стоит удивляться, если ваш взрослый ребенок захочет сделать комнату темно-синей или с разноцветными стенами. Ему хочется создать собственную жилую среду, уйти от реальной скучной жизни. Часто выбранное цветовое решение помещения определяет характер человека. Так, красный цвет олицетворяет силу, мощь, власть; синий цвет присущ интеллектуалам; желтый цвет пробуждает энергию, молодость и ассоциируется с солнцем и красотой, природой; все оттенки фиолетового придают помещению некоторую таинственность и романтичность, что свойственно подросткам.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат архитектуры.

уками, любящие проводить свободное время за книгой.

2-я - подростки, которые основное свободное время посвящают искусству, живописи, моделированию.

3-я - натуралисты, имеющие рыбок или других животных, разнообразные коллекции.

4-я - спортсмены и все те, кто серьезно относится к физической культуре.

5-я - будущие музыканты, не-



КАША КОУЛЕШ В РАЙ ДУША

Кулеш к своим крупяным родичам относится с уважением. Однако и себя среди них не считает бедным родственником. Более того, кулеш не любит прятаться за спинами других блюд, не любит быть в их тени - он всегда открытый солнцу, ветрам, дорогам. Вкусный кулеш - это прежде всего тщательно, "до седьмой воды" промытое пшено. Его сыпят в подсоленную кипящую воду в таком количестве, чтоб кулеш, когда его снимут с огня, имел густоту сметаны. Мало пшена, много воды - получится крупник-голоух, в котором крупа за крупинкой гоняется с дубиной, пересыпешь крупы - получишь крутую кашу, в которой и палку не провернешь.

В пшено, когда оно почти готово, кладут порезанную картошку и варят, пока крупа полностью не разварится и не превратится в кашеподобную массу. Некоторые в кипящее варево кладут для запаха и вкуса мелко порезанное сало. В конце кулеш заправляют маслом, шкварками с луком, чесноком, посыпают зеленью петрушки, укропом. Не лишним для аппетитного вида блюда будет и яйцо, которое разбалтывают минут за пять до окончательной готовности варева. Вкуса и сытности кулешу прибавит шмат мяса, рыбы (когда-то это могла быть даже покрошенная сухая тарань).

Где стал в дороге, там и стан. Где стан, там и кулеш. А где кулеш, там полноценный обед, так как степная каша - это одновременно и первое, и второе блюдо. "Сливной кашей", или просто "злыухой",

Старые люди утверждают, что настоящий кулеш может сварить лишь тот, кто знает, что такое косарщина, дальняя дорога, степное приволье. Недаром кулеш называют еще полевой, степной, береговой кашей. "Крупник - кулешу брат", - говорят в народе. Если суп-крупник доводится кулешу братом, то каша для них - родная мать.



Степняки признают лишь пшенный кулеш. В других же регионах кулеш могут варить из кукурузы, гречки или гречневой крупы, смешанной с гороховой мукой. Кулеш могут также варить на молоке, сыворотке. "Кулешей" в Карпатах называют ма-

кими добавками по вкусу усталым едокам в степи, где, как известно, и хрущ может быть мясом. "От кулишу и ног не поколышу", - говорят степняки. Одни, правда, имеют в виду постный кулешик, который и ту, что есть, силу отберет, а дру-

РЯБИНОВАЯ НАЛИВКА

В трехлитровую банку слоями насыпьте ягоды рябины и 600 г сахара. Оставьте место в банке для брожения, накройте марлей и оставьте на месяц. Затем ягоды отожмите и процедите получившийся сок. Добавьте в него стопку водки и разлейте по бутылкам. Храните в прохладном месте.

"КЛЮКОВКА" ДАМСКАЯ

Ягоды тщательно разомните, чтобы не осталось ни одной целой ягоды. Залейте литром водки и настаивайте при комнатной температуре от 2 недель до месяца. Затем добавьте сахар из расчета 2 чайные ложки на пол-литра настойки. Процедите и разлейте по бутылкам.

НАЛИВочки для дам

НАСТОЙКА "КАЛИНОВКА"

Калину отожмите так, чтобы из килограмма ягод получилось 200 г чистого сока. Добавьте 100 г сахара, размешайте и залейте 800 г водки. Плотной крышкой закройте посуду и на 2 недели оставьте в теплом месте. После этого процедите настойку, так как на дне появится осадок. Разлейте по бутылкам.

НАЛИВКА ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Ягоды слоями засыпьте в трехлитровую банку и смешайте с 500 г сахара. Накройте марлей и настаивайте 3 недели в теплом месте. Затем слейте образовавшийся сок и отожмите ягоды. Добавьте 50 г водки и разлейте по бутылкам.

Мария ЧЕРНОВА. Челябинск.

ЭХ КЛЮКВА, КАШКА МОЯ

МАННИК С КЛЮКВОЙ

Возьмите 400 г клюквы, стакан сахара, 3,5 стакана воды, стакан манки.

Хорошенько отожмите промытую бланшированную клюкву. Сок вам потребуется позднее, а вот оставшуюся мякоть залейте водой и прокипятите 15-20 минут. В отвар добавьте сахарный песок и снова доведите до кипения. Огонь убавьте и аккуратно влейте сначала клюквенный сок, а затем, постоянно помешивая, засыпьте тонкой струйкой манную крупу. Сваренную кашу переложите в форму,

можно добавить нарезанную апельсиновую цедру.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

На полтора килограмма клюквы возьмите 3 стакана сахарного песка, лимон, 10 г свежих дрожжей и 4 л воды.

Бланшированную клюкву разомните деревянной ложкой или пестиком, залейте водой и поварите 10-15 минут. Отвар процедите, охладите немного, отожмите из ягод сок и влейте его в отвар. Вновь поставьте на огонь, добавив сахар и нарезанный лимон. Доведите до кипения, снимите с огня, добавьте дрожжи и перемешайте.

минут за пять до окончательной готовности варева. Вкуса и сытности кулешу прибавит шмат мяса, рыбы (когда-то это могла быть даже покрошенная сухая тарань).

Где стал в дороге, там и стан. Где стан, там и кулеш. А где кулеш, там полноценный обед, так как степная каша — это одновременно и первое, и второе блюдо. "Сливной кашей", или просто "злыухой", называют жидкий кулеш, с которого можно слить юшку (ее иногда заправляют отдельно), которая нежит теплой жидкостью желудок перед тем, как туда попадет пшенно-картофельная смесь.



Степняки признают лишь пшенный кулеш. В других же регионах кулеш могут варить из кукурузы, гречки или гречневой крупы, смешанной с гороховой мукой. Кулеш могут также варить на молоке, сыворотке. "Кулешей" в Карпатах называют мамалыгу, а "куляша" кое-где в галицких селах — это густо заваренная пшеничная мука, посреди которой делают отверстие и льют туда свежее, только что сбитое масло.

...Кулеш безразлично с ка-

кими добавками по вкусу усталым едокам в степи, где, как известно, и хрущ может быть мясом. "От кулишу и ног не поколышу", — говорят степняки. Одни, правда, имеют в виду постный кулешик, который и ту, что есть, силу отберет, а другие ведут разговор про сытное блюдо, которым так набьешь живот, что и пошевелиться не сможешь.

Владимир СУПРУНЕНКО,
этнограф.

КАПУСТНИК

Вилки капусты разберите по листьям. Пусть рвутся, даже такие пойдут в дело. Отварите капустные листья в подсоленной воде 10-15 минут. Через мясорубку пропустите мясо и репчатый лук. Посолите, поперчите и добавьте немного воды — примерно треть стакана.

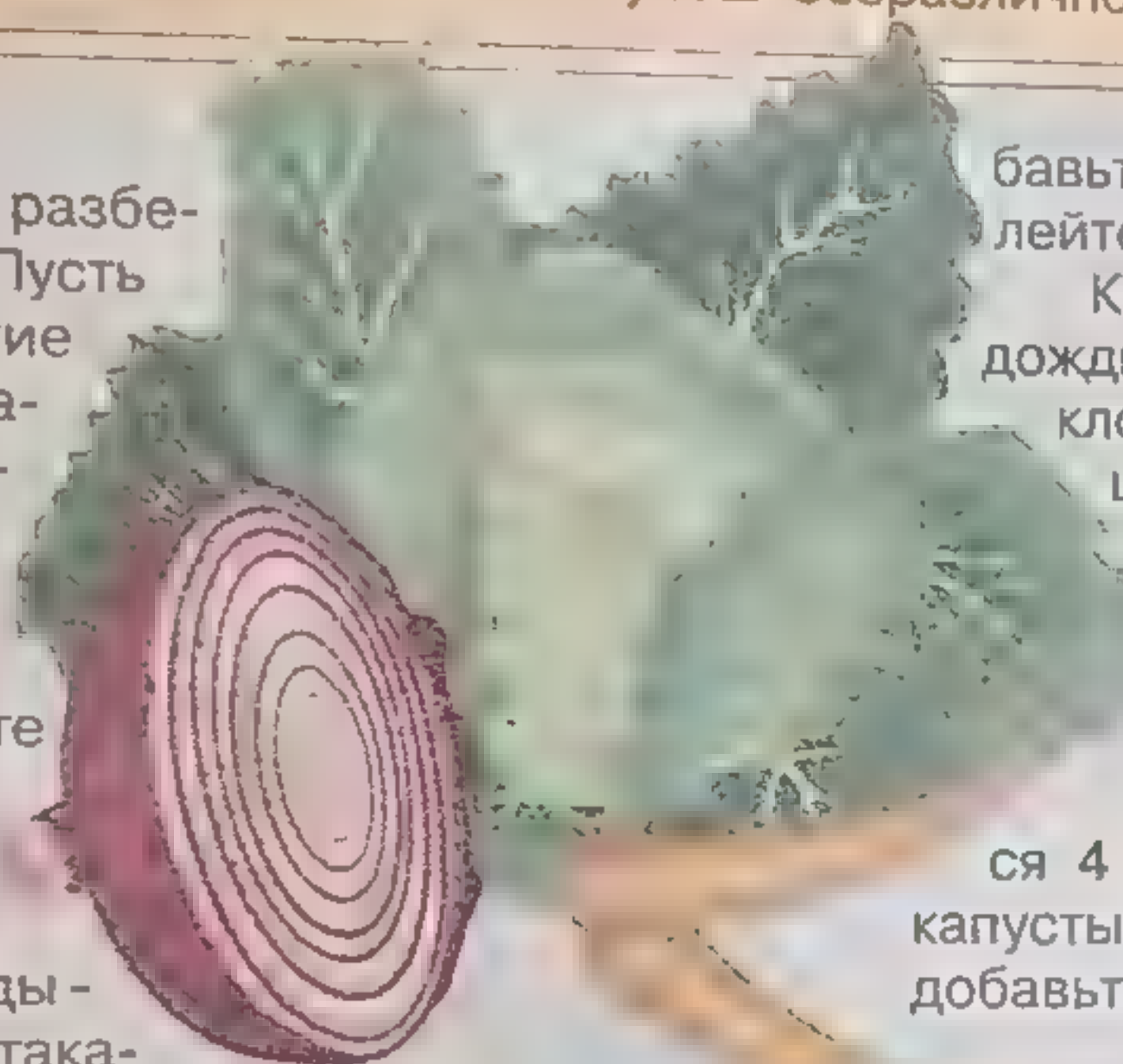
Форму или глубокую сковородку смажьте маслом и слоями укладывайте фарш и капусту. Для остроты фарш можно полить майонезом. Верхний слой должен быть капустным.

Взбейте 2 яйца с 2-3 столовыми ложками сметаны или майонеза. Этим соусом полейте капустник, посыпьте тертым сыром и на 40 минут поставьте в духовку.

Готовый капустник, не вынимая из формы, порежьте на кусочки. Каждый украсьте кружком красного перца, в середину капните по пол чайной ложки сметаны или майонеза.

РЫБА ПОД ЛУКОВО-СВЕКОЛЬНЫМ СОУСОМ

Помойте и очистите 2 средние луковицы. Шелуху не выбрасывайте, а положите на дно кастрюли. На луковую шелуху положите кружочки свеклы, а сверху — кусочки рыбы, посоленные и поперченные. Рыбку закройте полукольцами лука и кружочками моркови. Посыпьте зеленью, до-



бавьте лавровый лист, перец горошком, налейте примерно полстакана воды.

Кастрюлю поставьте на сильный огонь и дождитесь, когда вода закипит. Аккуратно наклоняя кастрюлю, полейте рыбу образовавшимся красным бульоном. Затем убавьте огонь, закройте кастрюлю крышкой и оставьте на 30-40 минут.

КАПУСТА С ЗАСОЛОМ

На трехлитровую банку вам потребуется 4 кг нашинкованной вместе с морковью капусты. Для рассола вскипятите 5 л воды и добавьте 400 г соли.

Нашинкованную капусту залейте остывшим рассолом и оставьте не более чем на 20 минут. Затем капусту накрепко отожмите и плотно уложите в банку.

Банку поставьте на тарелку и оставьте примерно на 2-3 дня на кухне. Несколько раз протыкайте капусту деревянной палочкой. Готовую капусту храните в прохладном месте. По желанию можно добавить яблоки, клюкву, изюм. Я на дно и в середину банки кладу мелко нарезанный корень петрушки и немного натертого хрена.

Рассол можно использовать дважды.

Елена ГУРАЛЬНИК.
Калининград.

Хорошенько отожмите промытую бланшированную клюкву. Сок вам потребуется позднее, а вот оставшуюся мякоть залейте водой и прокипятите 15-20 минут. В отвар добавьте сахарный песок и снова доведите до кипения. Огонь убавьте и аккуратно влейте сначала клюквенный сок, а затем постоянно помешивая, засыпьте тонкой струйкой манную крупу. Сваренную кашу переложите в форму, охладите и порежьте кусочками. Получившийся пудинг посыпьте сахаром и подавайте к столу с молоком.

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

На 2 стакана клюквы возьмите полстакана манной крупы, по два стакана сахара и воды.

Из бланшированной клюквы отожмите сок. Мякоть залейте водой и кипятите 5 минут. Процедите и в приготовленном отваре сварите манную крупу, засыпая ее постепенно и все время помешивая. 15 минут кипятите и затем засыпьте сахарный песок. Дайте смеси снова закипеть, снимите с огня и добавьте сок клюквы. Взбейте все миксером до появления густой пены. Когда масса увеличится в два раза, разложите ее в вазочки и поставьте в холодильник до загустения. Мусс особенно хорош с молоком.

ПРОСТО "РАЗБОРНИК"

Этот пирог у нас называют разборником потому, что его легко разбирать на куски, когда он готов.

Возьмите полтора литра молока, 3 яйца, 40 столовых ложек муки, 3 столовые ложки сахара, столовую ложку без верха сухих дрожжей, соль по вкусу. Все смешайте и несколько раз хорошенько вымесите. Из теста слепите небольшие булочки и положите на противень, смазанный маслом. Укладывайте булочки близко друг к другу, чтобы получился цветок. Выпекайте в подогретой духовке.

Марина ГРЕЧКОСЕЙ.
Волгоград.

ВАРЕНЬЕ КЛЮКВЕННОЕ

Вам потребуется килограмм ягод, 8 стаканов сахарного песка, 4 стакана воды.

Клюкву промойте и сбланшируйте. Залейте сахарным сиропом и выдержите ее 4-5 часов. Затем приступайте к варке. Варите сначала на медленном огне, постепенно огонь прибавляя. Уварите массу в два раза и дайте ей постоять. После чего варите уже до готовности варенья. При желании в конце варки

На полтора килограмма клюквы возьмите 3 стакана сахарного песка, лимон, 10 г свежих дрожжей и 4 л воды.

Бланшированную клюкву разомните деревянной ложкой или пестиком, залейте водой и поварите 10-15 минут. Отвар процедите, охладите немного, отожмите из ягод сок и влейте его в отвар. Вновь поставьте на огонь, добавив сахар и нарезанный ломтиками лимон. Закипятите и охладите до температуры 30-35 градусов. Добавьте разведенные дрожжи и оставьте на 12-16 часов для брожения. После чего процедите, разлейте по бутылкам и храните в холодильнике.

МОЧЕНАЯ КЛЮКВА

Перебранные и промытые ягоды уложите в подходящую емкость и залейте кипяченой холодной водой. Накройте деревянным кружком и установите гнет сверху, не очень большого веса, чтобы не подавить ягоды. Посуду накройте тканью и уберите в прохладное место. По мере необходимости используйте моченую клюкву для кулинарных надобностей.

КЛЮКВА В САХАРЕ

На килограмм ягод — примерно 800-1000 г сахарной пудры и белки 3-4 яиц.

Клюкву переберите, вымойте и немного подсушите в сите.

Ягоды небольшими порциями погружайте во взбитые белки, вынимайте шумовкой, чтобы стекла лишняя жидкость, затем обваливайте в сахарной пудре. Храните клюкву в сахаре в картонных коробках в холодильнике.

КЛЮКВА В ТОЛОКНЕ

4 столовые ложки бланшированной клюквы перемешайте с 3 столовыми ложками толокна. Добавьте столовую ложку любых толченых орехов и 1-2 чайные ложки меда.

Леонид НАЗАРОВ.
Ижевск.

ПОРА КАПУСТ

КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Возьмите 2 кг нашинкованной капусты, средние свеклу и морковь, натертые на терке.

Приготовьте маринад. Вскипятите пол-литра воды, добавьте 170 г столового уксуса, 150 г сахара, 2 столовые ложки соли, 100 г растительного масла. Кипящим же маринадом залейте овощи и дайте им остыть. Затем уложите в банки и храните в прохладном месте.

КАПУСТА С ЛУКОМ И ПЕРЦЕМ

Возьмите 5 кг капусты и по килограмму сладкого перца, моркови, репчатого лука. Капусту и лук тонко нашинкуйте, перец нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке.

Вскипятите пол-литра растительного масла, добавив 75 г уксуса, стакан сахара и соль по вкусу. Кипящим маринадом залейте капусту с овощами и уложите в литровые банки, на дно которых положите перец горошком и лавровый лист.

Стерилизуйте банки 30 минут и закатайте.

КАПУСТА С ЧЕСНОКОМ

Измельчите в чесночнице 4-8 больших долек чеснока. Нашинкуйте 2,5 кг капусты и 0,5 кг моркови. Перемешайте и уложите в кастрюлю, пересыпая чесноком.

Приготовьте маринад. Вскипятите литр воды, добавьте 2,5 столовые ложки соли, полстакана уксуса, полстакана сахара, стакан растительного масла.

Капусту залейте кипящим маринадом и оставьте на сутки. Затем переложите в банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в прохладном месте.

КАПУСТА АРОМАТНАЯ

10 кг капусты нашинкуйте и перемешайте с 250 г соли и 150 г сахара. Добавьте 15 лавровых листов. Плотно уложите в кастрюлю и выдержите при комнатной температуре 3-5 дней.

Переложите в литровые банки и стерилизуйте 40 минут. Закатайте.

КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

5 кг капусты нашинкуйте, 300 г моркови натрите на терке, 150 г яблок нарежьте дольками. Хорошенько перемешайте и добавьте 400 г сахара, 120 г соли,

столовую ложку черного перца горошком, тмин. Еще раз перемешайте и оставьте на 2 часа.

Приготовьте маринад. На литр воды возьмите 0,4 л уксуса и прокипятите.

В приготовленные литровые банки на четверть залейте остывший маринад и уложите плотно капусту. Стерилизуйте 30 минут.

КАПУСТА В ВИНЕ

Нашинкуйте 4 кг капусты и перетрите ее с солью. Уложите в кастрюлю, плотно утрамбуйте и залейте 0,5 л сладкого белого вина малой крепости. Держите в холодном месте.

КАПУСТА ОБЫКНОВЕННАЯ

Мелко порежьте 100 г лука, 0,5 кг моркови натрите на терке, нашинкуйте 10 кг капусты. Все перемешайте и перетрите с 200 г соли. Утрамбуйте и 3-4 дня держите при комнатной температуре. Время от времени протыкайте капусту деревянной палочкой. Затем вынесите в прохладное место.

Ольга МАРИНОВА,
г. Скопин
Рязанской области.

ИКРА ИЗ СЕЛЬДИ

Селедку почистите и освободите от костей. Отварите 2 небольшие моркови.

Селедку, морковь и 100 г сливочного масла пропустите через мясорубку. Хорошо перемешайте - и икра готова.

СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

Для шубы мелко нашинкуйте 3-4 большие головки репчатого лука. Поджарьте его в 4 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Добавьте столовую ложку томатной пасты, перемешайте и дайте остыть.

Селедку почистите, освободите от костей, нарежьте ломтиками и выложите в селедочницу. Сверху накройте шубой.

ПИРОГ КАПУСТНЫЙ

Вам потребуется полпалочки дрожжей, стакан песка, пол чайной ложки соли, стакан теплой кипяченой воды, пачка маргарина, 3 стакана муки.

Муку засыпьте в миску и туда же потрите маргарин на терке.

СЕЛЕДОЧКА НА СТОЛЕ ПИРОЖОК В ДУХОВКЕ

Дрожжи предварительно разведите водой, чтобы они начали бродить. В муку с маргарином вылейте дрожжи и быстро перемешайте. Дайте тесту немного постоять, затем разделите его на две части. Раскатайте обе части по величине противня.

Одну часть положите на противень, смазанный маслом. Сверху разложите начинку (не обязательно капусту) и закройте второй половиной теста. Края защипите, смажьте яйцом и проткните в нескольких местах вилкой. Выпекайте в горячей духовке минут 20-25.

Александра СИДОРКОВА,
г. Королев
Московской области.

САЛАТ "ХЛЕБНЫЙ"

Буханку черного хлеба нарежьте на кубики и поджарьте их на подсолнечном масле. 5-6 крупных морковок натрите на мелкой терке. Мелко порежьте соленые огурцы. Все смешайте и добавьте 6-8 измельченных зубчиков чеснока. Заправьте салат большим количеством майонеза.

САЛАТ "ДИПЛОМАТ"

Порежьте кубиками 200-250 г отварного мяса. Влейте в него немного уксуса и оставьте на 1-2 часа.

Репчатый лук нарежьте кольцами и ошпарьте кипятком. В промаринованное мясо сверху положите лук и добавьте 250 г майонеза.

ОЛАДЫ С МЯСОМ

Отварное мясо пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш 2 сырых яйца, лук, стакан сметаны.

Возьмите 150 г кефира, 250 г воды, 2 столовые ложки сахара, 1-2 чайные ложки соли, 1-2 чайные ложки соды, муку. Замесите тесто, как на оладьи: не слишком густое, не слишком жидкое.

Оладьи обжарьте только с одной стороны. На поджаренную сторону выложите мясной фарш, сверните рулетики и запеките их в духовке.

Ильмира БАЕВА, д. Бишкураево, Башкирия.

Овощная каша и манная крупа вполне совместимы, когда очень кушать хочется...

Блюдо "овощи с манкой" начинаем готовить с обжаривания на растительном масле в казане специй: ко-

КАШИ МАШЕНЫ НЕ ПОПОРТИШЬ

Фото 2



масло в казане специй: ко-



Фото 1

риандра, имбиря, тмина. Затем минуты через 3 добавьте мелко нарубленные морковь, картофель и капусту (фото 1), тушите до мягкости в небольшом количестве воды, посолите по вкусу.



Фото 2

Отдельно на сухой сковороде в зависимости от количества овощей обжарьте 2-3 столовые ложки с горкой манной крупы до золотистого цвета (фото 2). Высыпьте манку в овощи, хорошо перемешайте, дайте каше поту-

шиться около 2 минут и выключайте. Настаивайте под плотно закрытой крышкой 5 минут. Подавая к столу, заправьте сливочным маслом.

Ольга НОВАКОВСКАЯ.
Краснодар.

Оладьи с мясом

Отварное мясо пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш 2 сырых яйца, лук, стакан сметаны.

Возьмите 150 г кефира, 250 г воды, 2 столовые ложки сахара, 1-2 чайные ложки соли, 1-2 чайные ложки соды, муку. Замесите тесто, как на оладьи: не слишком густое, не слишком жидкое.

Оладьи обжарьте только с одной стороны. На поджаренную сторону выложите мясной фарш, сверните рулетики и запекайте их в духовке.

Ильмира БАЕВА. д. Бишкураево, Башкирия.



Для его приготовления вскипятите воду с солью и сахаром. Затем добавьте остальные специи.

Через сутки рыба готова.

СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Тушки сельди очистите от внутренностей. Отрежьте хвост и плавники: Удалите жабры. Обваляйте рыбу в муке, смешанной с солью. Уложите на противень, смазанный растительным маслом, посыпьте мелко порезанным репчатым луком и залейте майонезом. Запекайте в разогретой духовке 40-50 минут.

Рыбу можно обложить картофелем, нарезанным соломкой, залить майонезом и тоже запечь.

ТРЕСКА ПО-ПРИМОРСКИ

В сковородку, смазанную маслом, сложите куски филе, предварительно посолив и поперчив. Сверху уложите слой картофеля, нарезанного соломкой, затем слой репчатого лука, нарезанного кольцами, и слой свежих помидоров, нарезанных кружочками. Залейте сметаной или майонезом и запекайте в духовке до готовности.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА В ФОЛЬГЕ

Любую нежирную рыбу - сельдь, окуня, треску - желательно крупного размера очис-

тите от чешуи и внутренностей. Мелко нарежьте луковицу и смешайте с измельченным крутым яйцом. Если в рыбе есть икра, можно добавить и ее. Получившейся смесью нафаршируйте рыбу.

Посолите, поперчите рыбу, заверните в фольгу и поставьте в разогретую духовку. Через 15 минут блюдо готово.

РЫБНЫЙ ПИРОГ

Приготовьте обычное дрожжевое тесто. Когда оно подойдет, раскатайте его на величину противня.

На раскатанное тесто выложите тонкий слой отварного риса, затем нашинкованный репчатый лук и филе рыбы. Сверху положите большое количество спассерованного и сырого репчатого лука. Добавьте перец, лавровый лист и кусочки сливочного масла. Загните у теста края и выпекайте пирог в духовке около часа, до готовности.

Жанна ФРИКЕЛЬ.
Омск.



ХЛЕБ МАМА ПРИДУМАЛА

У нас в городе много частных пекарен. Вид хлеба аппетитный, воздушный, а вот вкус моей семье не нравится. И стала я печь хлеб сама. На базе классических рецептов придумала свой. Хоть живем мы в городе, а держим коровушку-кормилицу. Значит, сам Бог велел фантазировать.

Итак, сначала опара: в литре теплой сыворотки или молока растворите 70 г дрожжей (полторы чайные ложки сухих). Добавьте столовую ложку сахара, горсть отрубей и немного муки. Все перемешайте и оставьте на 10-15 минут.

В 0,5 л воды растворите столовую ложку с горкой соли.

Осторожно влейте раствор соли в опару. Добавьте 3-4 столовые ложки растительного масла и замешивайте тесто таким количеством муки, чтобы оно отставало от рук и от стенок посуды (я использую пластмассовое ведро). Как только тесто поднимется до краев, обомните его и дайте подняться еще раз. Готовое тесто выкладывайте на стол и заливайте в подготовленные, смазанные маслом формы. Тесто должно заполнить треть объема. И на час ставьте формы в духовку, предварительно разогревать ее не надо. Готовый хлеб вынимайте и до остывания укутайте в полотенце. Получается 4 большие буханки.

Если нет молока или сыворотки, можно замешивать тесто и на воде.

Валентина ХРИПКО.
г. Рубцовск
Алтайского края.

ДОМАШНИЕ ШПРОТЫ

Возьмите свежемороженую мойву, очистите ее, отрежьте головы, удалите черную пленку из брюшка, иначе рыба будет горчить.

Подготовленную мойву уложите в кастрюлю - одна к одной. Посолите, добавьте несколько горошин перца, лавровый лист и залейте раствором растительного масла и крепко заваренного чая. Жидкость должна полностью закрыть рыбу. На 15-20 минут поставьте кастрюлю на средний огонь.

РЫБА ДОМАШНЕГО ПОСОЛА

Вам потребуется 2 кг скумбрии или свежемороженой сельди, литр воды, 5 столовых ложек соли, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка сухой горчицы, 6 лавровых листов, перец горошком, гвоздика.

Рыбу тщательно почистите, порежьте на кусочки, положите в кастрюлю и залейте рассолом.



МАСЛО БЕЗ ВКУСА И ЗАПАХА

Хорошо ли это?

Стоишь порой перед прилавком, глядишь на длинный ряд бутылок с рафинированным маслом - все как на подбор. Какое выбрать? Внешне они между собой настолько похожи, что, купив одно, потом не можешь вспомнить, какое именно. Тем более что все это масло - на один вкус, точнее - без вкуса и запаха.

Чтение этикетки помогает не очень. Производители нередко лукавят или пишут на них нечто невообразимое, может быть, из самых лучших побуждений, но тем не менее вводят покупателей в заблуждение. Об этом свидетельствует тест журнала "Спрос", в котором принимали участие 11 образцов рафинированного подсолнечного масла отечественных и зарубежных производителей.

Что и говорить, умеют производители учитывать психологию покупателей. Знают, что многие, как от чумы, шарахаются от продуктов с холестерином, и пишут нередко ничтоже сумняшеся на этикетке бутылки с подсолнечным маслом: "Без холестерина". Помните, господа, какой же холестерин в растительном масле?! Его отродясь там не было и быть не могло - он водится только в жирах животного происхождения.

Аналогично, свято веря во всеобщую любовь к витаминам, случается, заманивают нас этикетками цифрами. Например, производители подсолнечного масла "Ideal" и "Злато" уверя-

ют, что в масле больше 67 мг/100 г. А в рафинированном продукте часть витамина неизбежно теряется при очистке. Значит, либо нам врут, либо дополнительное количество витамина введено в масло искусственно. В последнем варианте нас об этом обязаны проинформировать, но на этикетке ничего такого не написано.

Но это еще что. Куда круче разрекламировали свой продукт изготовители масла "Floridor": они написали, будто оно богато... витамином С. Вероятно, им неизвестно, что натуральные растительные масла его не содержат, а завлечь покупателя очень популярным в народе витамином очень хочется. Вот и попали пальцем в небо, ведь его даже искусственно ввести в масло невозможно.

Забавно, что для всех этих благоглупостей место нашлось, а вот для некоторой нужной информации - нет. Так, все масла (кроме одного) оказались дезодорированными. Но сообщили об этом покупателям далеко не все: на упаковках масел "Злато", "Floridor", "Ideal" и "Кубань" соответствующей надписи не оказалось.

А Московский жировой комбинат потешил... кроссвордом: на бумажной этикетке его продукции было написано: "Масло подсолнечное рафинированное, а у горлышка пластиковой бутылки: "Масло подсолнечное нерафинированное". Так какой надписи верить? В данном случае

но основное впечатление на экспертов произвели как раз письменные экзере- сисы производителей. А продукция в целом, за небольшим исключением, оказалась вполне доброкачественной, мало чем отличающейся друг от друга.

Соответствуют ГОСТу масло "Слобода" (ОАО "Эфирное", Россия, Белгородская обл., г. Алексеевка); "Олейна" (произведено для компании "Сереол" на ЗАО "ДМЭЗ", Украина, Днепропетровск); "Злато" (фабрика компании "Nidera S.A.", Аргентина); "Чумак" (ЗАО "СП Доля", Украина, Херсонская обл., г. Каховка); без названия (АООТ "Московский жировой комбинат", Россия, Москва); "Floridor" (экспортер "Cotracot S.A.", Швейцария); "Кларина" (компания "Нидера ЭСА", Аргентина); "Deltex" ("Dijamant" AD, Югославия, импортер - "Эскима", Россия, Москва); "Ideal" ("Molinos Rio de la Plata S.A.", Аргентина).

"Отличились" лишь два образца: "Бокарев 1829" (производитель не указан, расфасовано ООО "Компания Роспродукт", Россия, Ставропольский край, с. Покойное) - у него превышено перекисное число и "Кубань" (ЗАО "Агроснабпродукт", Москва, Россия).

Впрочем, это не значит, что все остальные масла хороши. Просто они не вызывают никаких подозрений. А вот что касается вкуса и запаха, то здесь ситуация совсем другая. Ведь рафинированный продукт не только очищают и гидратируют, но еще и обрабатывают щелочью. В результате его вкус и запах становятся еле уловимыми, а само масло - бесцветным и прозрачным, как слеза. А масло рафинированное дезодорированное - вообще без вкуса и запаха. С одной стороны, хорошо, когда им заправляешь салат или блюдо со своим характерным запахом, недаром его рекламируют слоганом "вкус еды, а не масла". Но с другой стороны, в результате оно так выхолощено, что не отличишь: то ли соевое, то ли оливковое, то ли подсолнечное... А мошенники этим пользуются и норовят выдать какую-нибудь дешевку за дорогое и благородное.

Так, например, произошло с "Кубанью" - внешне масло очень напоминало фирменное, хотя смущал нетоварный вид бутылки - грязноватой, с подтеками клея, и словно сплюсненной. Фальшивая этикетка едва держалась. На ней эксперты обнаружили массу несоответствий. Прежде всего штрих-код, которого быть не должно, - ЗАО "Агроснабпродукт" не зарегистрировано в ЮНИСКАН. Иначе расположен на этикетке обязательный для российских производителей

изготовителя - номер почтового ящика...

Не знаю, может ли служить оправданием для мошенников, что подпольное масло оказалось вполне доброкачественным. Боюсь, что для его покупателей это стало небольшим утешением - ведь они хотели купить подсолнечное и, кроме того, соевое масло дешевле.

Растительные масла - очень ценный продукт. В частности, подсолнечное богато линолевой кислотой, которая не синтезируется в организме человека. В комплексе с другими полиненасыщенными жирными кислотами она образует витамин F, регулирующий жировой обмен и уровень холестерина в крови, повышающий эластичность кровеносных сосудов и иммунитет к различным инфекционным заболеваниям. Обидно, что при рафинировании масло теряет значительную часть ценных веществ: оно практически лишается фосфолипидов, значительной части жирорастворимого витамина Е, бета-каротина и бета-систерина. Впрочем, оно теряет их и при нагревании, так что при жарке все равно лучше использовать рафинированное масло - оно не испортит вкус блюда и не образует канцерогенных веществ.

Вот почему так важно внимательно читать этикетку и выбирать масло с максимальной пользой для здоровья. Ведь от качества масла зависит не только вкус блюда, но и ваше здоровье.

...было и быть не могло - он водится только в жирах животного происхождения. Аналогично, свято веря во всеобщую любовь к витаминам, они, случается, заманивают нас дутыми цифрами. Например, производители подсолнечного масла "Ideal" и "Злато" уверяют, что в них просто бешеное количество витамина Е - 72 мг/100 г и 92 мг/100 г продукта соответственно. В то время как его даже в нерафинированном масле не может быть

шил... кроссвордом: на бумажной этикетке его продукция было написано: "Масло подсолнечное рафинированное", а угорлышка пластиковой бутылки: "Масло подсолнечное нерафинированное". Так какой надписи верить? В данном случае не врал этикетка, но кто поручится, что в другой раз не будет наоборот? Парадоксально,

указан, расфасовано ООО "Компания Роспродукт", Россия, Ставропольский край, с. Покойное) - у него превышено перекисное число и "Кубань" (ЗАО "Агроснабпродукт", Москва, Россия) - это масло оказалось... соевым и фальшивым. Как известно, нерафинированное масло куда полезнее своих тщательно очищенных "со-

Осима, Россия, Москва); "Ideal" ("Molinos Rio de la Plata S.A.", Аргентина). "Отличились" лишь два образца: "Бокарев 1829" (производитель не указан, расфасовано ООО "Компания Роспродукт", Россия, Ставропольский край, с. Покойное) - у него превышено перекисное число и "Кубань" (ЗАО "Агроснабпродукт", Москва, Россия) - это масло оказалось... соевым и фальшивым. Как известно, нерафинированное масло куда полезнее своих тщательно очищенных "со-

лишается фосфолипидов, значительной части жирорастворимого витамина Е, бета-каротина и бета-систерина. Впрочем, оно теряет их и при нагревании, так что при жарке все равно лучше использовать рафинированное. Оно не испортит вкус блюда и не образует канцерогенных веществ (если вы его не перегреете). А для заправки холодных закусок и салатов больше подходит нерафинированное масло - особенно в сочетании с овощами: оно становится еще полезнее.

ОТ ШУБЫ ОСТАЛИСЬ ОДНИ ВОСПОМИНАНИЯ

Не знаю, что делать: сегодня стала готовить шубу к зиме, а из нее выпорхнули две моли. Один рукав безнадежно испорчен - нужно реставрировать. А бороться с молью химическими средствами я не могу: у меня на них аллергия. Может, есть какие-то другие способы?

Рита АЛЕКПЕРОВА.
Казань.

Прежде всего убирайте на хранение только чистые вещи - моль особенно любит загрязненные и пропитанные потом шерстяные ткани. И предварительно вымойте шкаф водой с уксусом.

Вещи нужно чаще развешивать на улице для проветривания - яйца моли не выносят беспокойства и солнечных лучей.

Могут помочь вешалки и другие предметы из кедрового дерева - кедровая древесина убивает большинство личинок моли, аналогично действует сильный смолистый запах сибирской кедровой сосны. Только их нужно регулярно зачищать наждачной бумагой, чтобы не пропадал кедровый запах.

Иначе действуют ловушки-липучки: в них помещаются половые аттрактанты моли. Они привлекают самцов и тем самым препятствуют оплодотворению самок.

Отпугивают моль и даже убивают личинки масла из корицы и кумарина. Хорошо зарекомендовали себя как отпугивающие средства лавандовое, гвоздичное и цитронелловое масла, а также цитраль.

Если вещь уже облюбована молью, можно попробовать избавиться от вредителей и их яйцекладок с помощью горячего утюга с пропариванием, тщательного выбивания одежды, чистки щеткой и стирки, а в случае необходимости - и химической обработки.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Много лет я прожил в коммунальной квартире. Наконец нам должны предоставить отдельные квартиры - дом идет под снос. Какие нормы предоставления жилья в Москве в этом случае предусмотрены законом?

Валентин РОСТОВ. Москва.

По постановлению правительства Москвы от 13.05.97 № 356 "О порядке постановки на учет граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, и предоставления жилья в Москве" норма предоставления жилья по договору социального найма составляет 18 кв. м общей площади на одного человека (социальная норма). Она мо-

жет быть превышена, если жилое помещение составляет одну комнату или однукомнатную квартиру, если жилье предназначено для заселения лицами разного пола старше 9 лет, кроме супругов, либо есть льготы, дающие право на дополнительную жилую площадь.

ОПЯТЬ СКЛЕРОЗ ПОПУТАЛ

Если вы не заключили письменный договор найма жилого помещения с жилищно-эксплуатационной организацией, с вас вообще не имеют право брать пеню. Это противоречит ст. 330 и 331 ГК РФ и ст. 15 закона РФ "Об основах федеральной жилищной политики".

На местах по-разному решают проблемы с пеней. Например, губернатор Самарской области распорядился не брать пеню с пенсионеров, малоимущих и безработных, даже если они живут в приватизированной квартире. Правда, при этом получающие жилищные субсидии могут их лишиться из-за несвоевременной оплаты жилья.

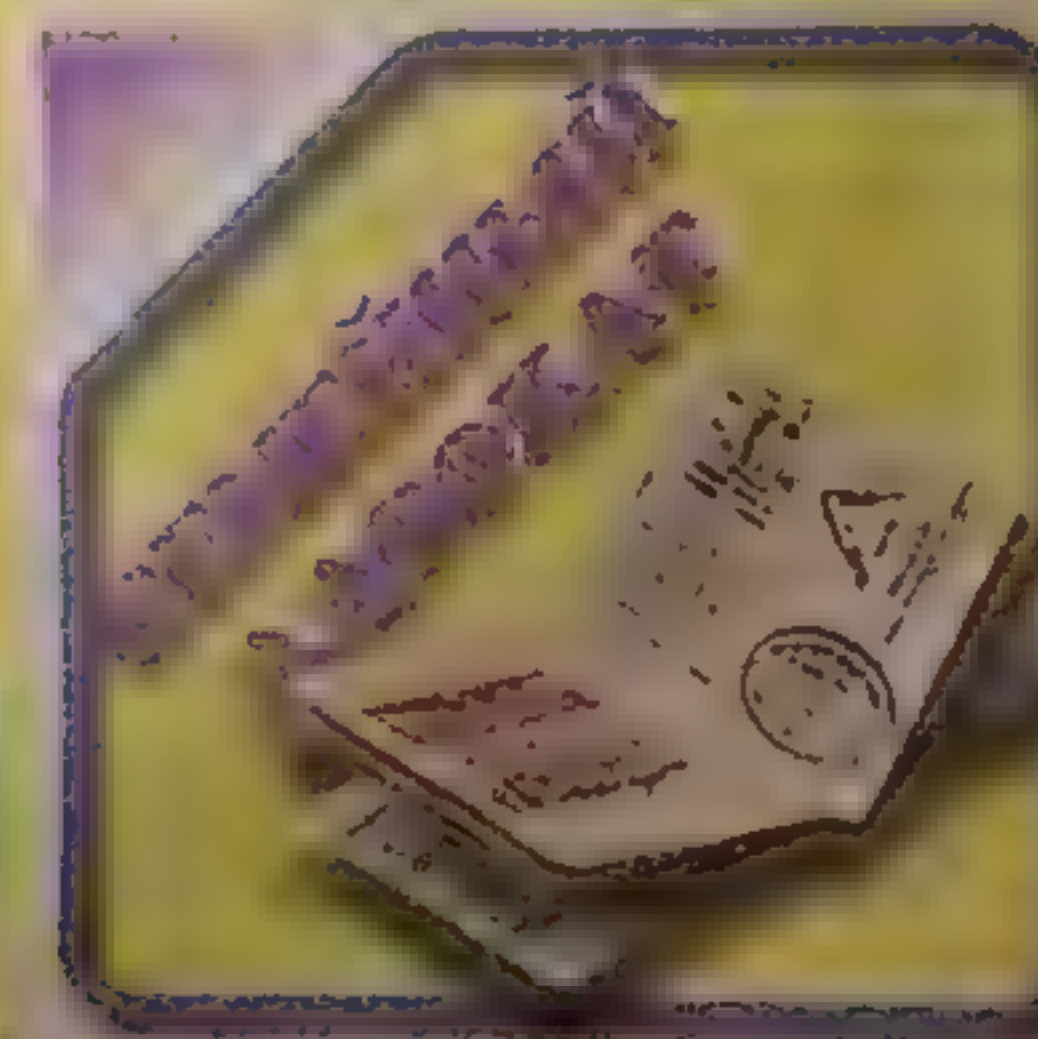
В Екатеринбурге при активном участии общества потребителей городские власти решили начислять пеню в размере 0,1 процента через два месяца после дня оплаты. Того же добивается общество потребителей Сызрани.

Попробуйте, возможно, и вам удастся договориться со своим ЖЭКом.

Полоса
подготовлена
при участии
экспертов журнала
"Спрос"

Я уже в возрасте, память часто подводит - забываю вовремя платить за квартиру. И с меня берут такую пеню, что от пенсии остаются жалкие крохи. С удовольствием платила бы вперед, но средства не позволяют. А можно ли договориться так, чтобы ее вообще не платить?

Инна ИВАНОВА. Тамбов.



У НАС В ГОСТЯХ ГАЗЕТА ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ

Выходит два раза в месяц

Читая "Худейку", вы можете, если хотите, похудеть, а если хотите - научиться быть счастливым не худея.

На наших страницах вы найдете диеты, позволяющие легко избавиться от лишнего веса, узнаете все о здоровом питании, о новейших средствах для коррекции фигуры, научитесь справляться с аппетитом и найдете оптимальный гимнастический комплекс.

В каждом номере ведущие диетологи России отвечают на вопросы читателей.

Кроме того, "Худеем вместе" - это оригинальные рецепты изысканных и диетических блюд, ежемесячный астропрогноз, веселые кроссворды, интересные тесты и многое, многое другое.

Газета выходит дважды в месяц, продается в киосках многих российских городов и распространяется по подписке (подписной индекс - 38001).

Пока жареный петух не клюнул в соответствующее место, о здоровье как-то не задумываешься. Жаль, что в конце концов час пробьет - и жареный петух примется за свое... Грозит ли вам его клюв?

ЧАС НЕДОЖАРЕННОГО ПЕТУХА

1. Доктор предложил вам устраивать один разгрузочный день в неделю. Вы:

А. Немедленно купите полтора килограмма огурцов, чтобы завтра же и начать.

Б. Постараетесь соблюдать такой режим, пока не наступит улучшение в состоянии здоровья.

В. Обратитесь к другому врачу, который не потребует от вас больших подвигов.

2. Взглянув на свое отражение в зеркале, вы убеждаетесь, что годы, к сожалению, не проходят мимо. Сделав это неприятное открытие, вы:

А. Подумаете о том, что пора бы сменить прическу на более солидную.

Б. Броситесь на

4. Как вы питаетесь?

А. Выбираете продукты по их калорийности, питательной ценности и подобным показателям.

Б. Периоды воздержания от жирной и сладкой пищи чередуются у вас с периодами освобождения от всех запретов.

В. Едите то, что нравится.

Если в ваших ответах преобладает вариант "А", можете быть спокойны: для своего здоровья вы сделали все, что могли. Теперь оно должно отплатить вам добром за добро. Со своей стороны мы гордимся, что у "Худейки" есть такие правильные читатели.

Если чаще всего вы выбираете вариант "Б", придется



Любимой газете и всем ее читателям хочу рассказать свою историю. Год назад я решила похудеть. Мне было тогда 32 года, я весила 105 кг при росте 164 см. А пришло ко мне это решение после того, как я перенесла лапароскопическую операцию, когда мне прокрутили видеоролик, сделанный во время операции и запечатлевший "тайную жизнь" моих внутренностей, я пришла в ужас! Что же у нас, толстых, творится внутри! Жир свисает, органов не видно, все трясется, как холодец... Это снаружи мы гладенькие да ровненькие, а внутри - сплошной кошмар.

ЧИТАТЕЛЬ ИДЕТ НА РЕКОРД

Есть женщины в русских селеньях...

Ужасно трудно начинать! И тут подруга принесла мне номер газеты "Худеем вместе". Как же мне понравилась "Худейка"! И я решила: если ваша информация мне действительно поможет, напишу благодарственное письмо.

Прошел год.

Сегодня я вешу 60 кг, обхват бедер - 95 см, обхват талии - 72 см, обхват груди - 92 см.

Я говорю вам всем: огромное спасибо!

Вневероятно трудные дни ваша газета всегда была рядом, как надежный друг. "Худеем вместе" и моя воля оказались той волшебной силой, которая преобразила меня. Иногда я думала, что не выдержу, такой жор напал... Но я все смогла. Спасибо вам за то, что вы есть. Дай вам Бог всего самого лучшего!

Такой худенькой, как сейчас, я не была ни в школе, ни в институте!

Я искренне благодарна вам и горжусь собой.

За год я потеряла 45 килограммов!

Маргарита ИВАНОВА.
Калуга.



свое отражение в зеркале, вы убеждаетесь, что годы, к сожалению, не проходят мимо. Сделав это медитативное открытие, вы:

А. Подумаете о том, что пора бы сменить прическу на более солидную.

Б. Броситесь на поиски косметолога.

В. Отправитесь к любимой подруге, чтобы вволю наплакаться.

3. Что значит "держать себя в форме"?

А. Разумная диета и регулярные физические нагрузки - вот секрет вечной молодости.

Б. Вы твердо знаете, что для этого требуется, даже время от времени ограничиваете себя в хлебе и дня три занимаетесь гимнастикой. На большее вас не хватает.

В. Чтобы быть в форме, себя надо любить, холить, лелеять и угощать шоколадками.

вариант "А", можете быть спокойны: для своего здоровья вы сделали все, что могли. Теперь оно должно отплатить вам добром за добро. Со своей стороны мы гордимся, что у "Худейки" есть такие правильные читатели.

Если чаще всего вы выбираете вариант "Б", придется признать, что вы отлично знаете, как нужно жить, чтобы быть здоровой и стройной. Но теория и практика у вас время от времени очень расходятся.

Вариант "В" свидетельствует, что здоровье - не главная ценность вашей жизни. Идея в чем-то себя ограничивать вам чужда. Хочется напомнить старую истину: стоит отказаться хотя бы от некоторых вещей самому, пока этого не сделал ваш организм, причем в самый неожиданный момент.

Мария СТИШОВА,
психолог.

решение после того, как я перенесла лапароскопическую операцию, когда мне прокрутили видеоролик, сделанный во время операции и запечатлевший "тайную жизнь" моих внутренностей. Я пришла в ужас! Что же у нас, толстых, творится внутри! Жир свисает, органов не видно, все трясется, как холодец. Это снаружи мы гладенькие да ровненькие, а внутри - сплошной кошмар.

ный друг. "Худеем вместе" и моя воля оказались гой волшебной силой, которая преобразила меня. Иногда я думала, что не выдержу, такой жор напал. Но я все смогла. Спасибо вам за то, что вы есть. Дай вам Бог всего самого лучшего!

Такой худенькой, как сейчас, я не была ни в школе, ни в институте!



ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

В преддверии праздников душа толстяка обливается невидимыми миру слезами. Либо за пиришественным столом придется смотреть голлодными глазами, либо заранее надо смириться с тем, что после обильного застолья на бедрах нарастет новый слой жира.

Есть третий вариант, друзья: за три дня до назначенного срока садимся на диету.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: 100 г постной отварной телятины или индейки, 2 крутых яйца, свежая капуста, пара свежих огурцов.

Обед: овощной салат с каплей подсолнечного масла и лимонного сока, 300 г вареной говядины с горчицей или хреном.

Ужин: отменяется.

В течение дня съедайте по яблоку каждые два часа. Пить можно только несладкий чай или минералку без газа.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: отменяется.

Обед: яблоки и салат из свежих овощей.

Ужин: отменяется.

Пить следует, как в первый день.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: фрукты и салат, как на обед во второй день.

Обед: как в первый день.

Ужин: отменяется.

В течение дня пить несладкий чай и минеральную воду, каждые два часа - яблоко.

Ольга ЗАЙКИНА,
диетолог.



БОЛЬШЕ СЫПЬТЕ...

Похоже, только мы с вами, авторы и читатели "Худейки", обремененные лишними килограммами, твердой рукой отодвигаем сахарницу подальше от своей чашки. Те же, чей вес пока не превышает нормы, радостно сыпят рафинад в чай и кофе, жуют тортики и литрами заглатывают сладкие газировки. Так они об этом еще пожалеют!

Лишний сахар - это не просто новые сантиметры на талии. Это испорченные зубы, диабет, расстройства нервной системы, серьезные нарушения обмена веществ.

Злоупотребление сахаром рождает самую настоящую зависимость, подобную наркотической, считают ученые. Существует даже понятие "сладкий алкоголик" - так называют тех, кто плохо себя чувствует без чашки переслащенного чая, без кусочка шоколадки, без конфеты за щекой. И лечится такая зависимость ничуть не проще, чем настоящий алкоголизм: ведь весь обмен веществ уже перестроился на постоянный сахарный допинг...

Если сладкая зависимость еще не захватила вас, откажитесь от сахара. Замените его медом, небольшими дозами сахарозаменителя, учитеесь пить чай и кофе без сахара. И самое главное - не увлекайтесь покупными соками, газировками, мороженым, соусами - всеми теми продуктами, где содержится много "скрытого" сахара.

СОВЕТИКИ

✓ Перед завтраком за 40 минут выпить стакан воды.

✓ Перед завтраком за 10 минут выполнить легкую разминку.

✓ В обед не менее трети всего объема пищи должны составлять сырые овощи и фрукты.

✓ После 17 часов нельзя есть жир (вообще), углеводы, сладкое.

✓ Общая калорийность пищи не должна превышать 1500 ккал для человека с нормальным телосложением и 1200 ккал для полного гражданина.

✓ Через день следует чередовать зерновой завтрак и завтрак из обезжиренного творога.

✓ Копченые мясные и жирные молочные продукты разрешается есть только в качестве исключения.





ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕ ОБУТА - ЗНАЧИТ, ОНА НЕ ОДЕТА

Господство минимализма в обувной моде еще не закончилось. И хотя уже в течение нескольких лет заметны попытки дизайнеров к возрождению декоративной отделки моделей, основной принцип остается прежним - ничего лишнего.

Дизайнеры обуви по-прежнему лишают композиции моделей какого-либо декора, если он находится за пределами конструирования, сосредоточив свое внимание на оформлении деталей кроя. Акцент делается на материалы, оформление их поверхности, колористическую гамму, использование новой технологии и, конечно, для осенне-зимнего сезона - создание наибольшего комфорта.

Принцип асимметрии в обувной моде постепенно уступает место четкой геометрии, постминималистические тенденции диктуют новые силуэты, формы, колодки, подошвы и каблуки.

Декоративное оформление в композициях моделей кроме бытовавших до сих пор сугубо функциональных деталей становится более интересным в связи с ориентацией на заимствования из костюма периода средневековья и моды нашего века и разнообразных элементов из этнографии различных на-

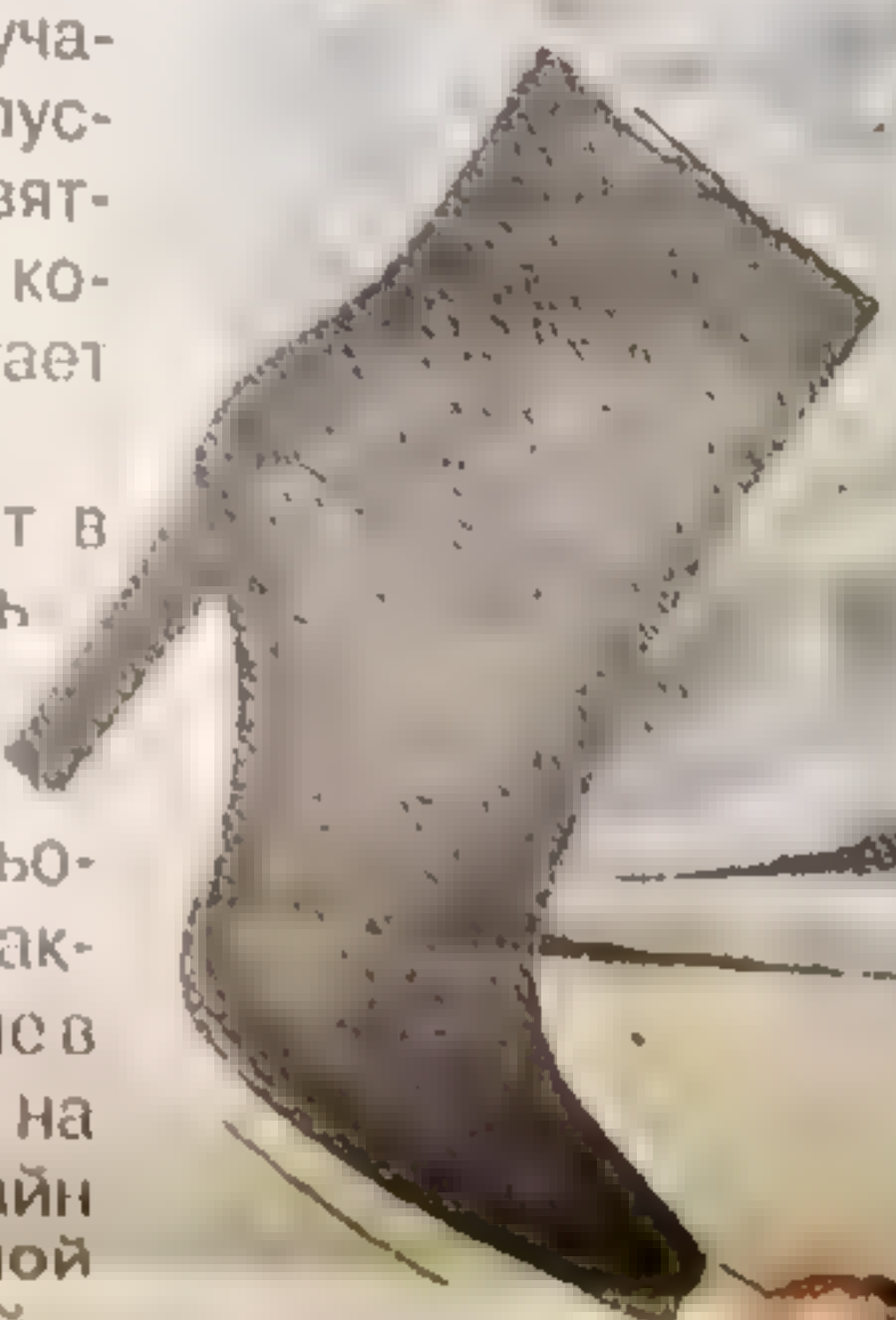
и традиционные кожи, оформленные по новой технологии, поражают своим разнообразием: матовые и глянцевые с металлическим и перламутровым эффектом, намащенные, мерцающие, лаковые, с разнообразной печатью под кожу рептилий и мех экзотических животных. Из такого многообразия трудно выделить приоритеты. Важно отметить, что на передний план моды выходят ворсовые материалы, двусторонний нубук, велюр, замша и материалы, поверхность которых оформлена под мех тигра, леопарда, зебры и т.п.

Вместо популярного в течение нескольких сезонов зрительно "тяжелого" образа городс-

кой обуви мода постепенно и настойчиво рекомендует более изящный силуэт. Несколько утяжеленная носочная часть в виде наполненного овала и каре еще остается в моде, тем более в осенне-зимнем сезоне, но уже теряет свою былую актуальность и приобретает более мягкую овальную и вытянутую форму, в некоторых случаях даже с декоративным припуском. Более изящными становятся силуэты каблуков, высота которых даже в сапогах достигает 70-80 мм.

В течение последних лет в осенне-зимних сезонах большую, основную часть ассортимента занимали завышенные ботинки и ботильоны. Сегодня сапоги, практически отсутствовавшие в моде, вновь выходят на подиум. Их стиль и дизайн воспроизводят, с одной стороны, моду 70-х годов, а с другой - модели кустарного производства.

Как дань моде 70-х годов воспроизводятся сапоги



постминималистические тенденции диктуют новые силуэты, формы, колодки, подошвы и каблуки.

Декоративное оформление в композициях моделей кроме бытовавших долгое время сугубо функциональных деталей становится более интересным в связи с ориентацией на заимствования из костюма периода средневековья и 70-х годов нашего века и разнообразных элементов из этнографии различных народов.

Сезон, завершающий тысячелетие, как и в прошлые годы, отождествляется с новейшими технологиями, материалами, созданными по новым методам обработки, которые сегодня вытесняют традиционные кожи, а комбинирование с текстилем, эластичной резиной и неопреном становится характерной чертой времени. Но

тикета занимали завышенные ботинки и ботильоны. Сегодня сапоги, практически отсутствовавшие в моде, вновь выходят на подиум. Их стиль и дизайн воспроизводят, с одной стороны, моду 70-х годов, а с другой - модели кустарного производства.

Как дань моде 70-х годов воспроизводятся сапоги из велюра или блестящей кожи с высокими голенищами до колена или выше. Новое предложение дизайнеров - сапоги с отворотами из кожи верха, а для зимнего периода - с меховой опушкой. Другой модный вариант дизайна сапог - из материалов, имитирующих мех, а также из фетра и даже валяной шерсти. Новостью моды станут нулевые каб-

луки в сапогах, имитирующих сапоги кустарной работы. Сохраняют свое положение полуклиновидные каблуки.

Платформы сегодня актуальны в основном в молодежной группе, а вообще подошвы достаточно тонкие.

Цветовая гамма в этом сезоне по сравнению с предыдущими годами яркая, насыщенная. Кроме традиционных цветов - черных и коричневых - мода предлагает цветовую гамму темно-зеленых, серых, бордо, белых, желтых и других оттенков. Много кож с печатью под рептилии и мех экзотических животных. Одновременно нужно отметить, что после долгого существования в моде одноцветной обуви художники рекомендуют комбинирование цветов, тональных или контрастных по цвету или по фактуре материалов.

Интересны и нетрадиционны такие сочетания цветов, как красный с розовым, лиловый с фиолетовым и т.п. Иногда контрастно выделяется каблук и носочная часть, иногда традиционно - носочная часть и задник.

Обновление ассортимента заметно и в повседневной обуви. Вернулись в моду туфли-лодочки с низко срезанной союзкой. В таких моделях каблуки варьируются от 10 до 60 мм. И они могут быть достаточно устойчивыми или утопленными к набоечной части. В этой группе модны также туфли типа мокасин.

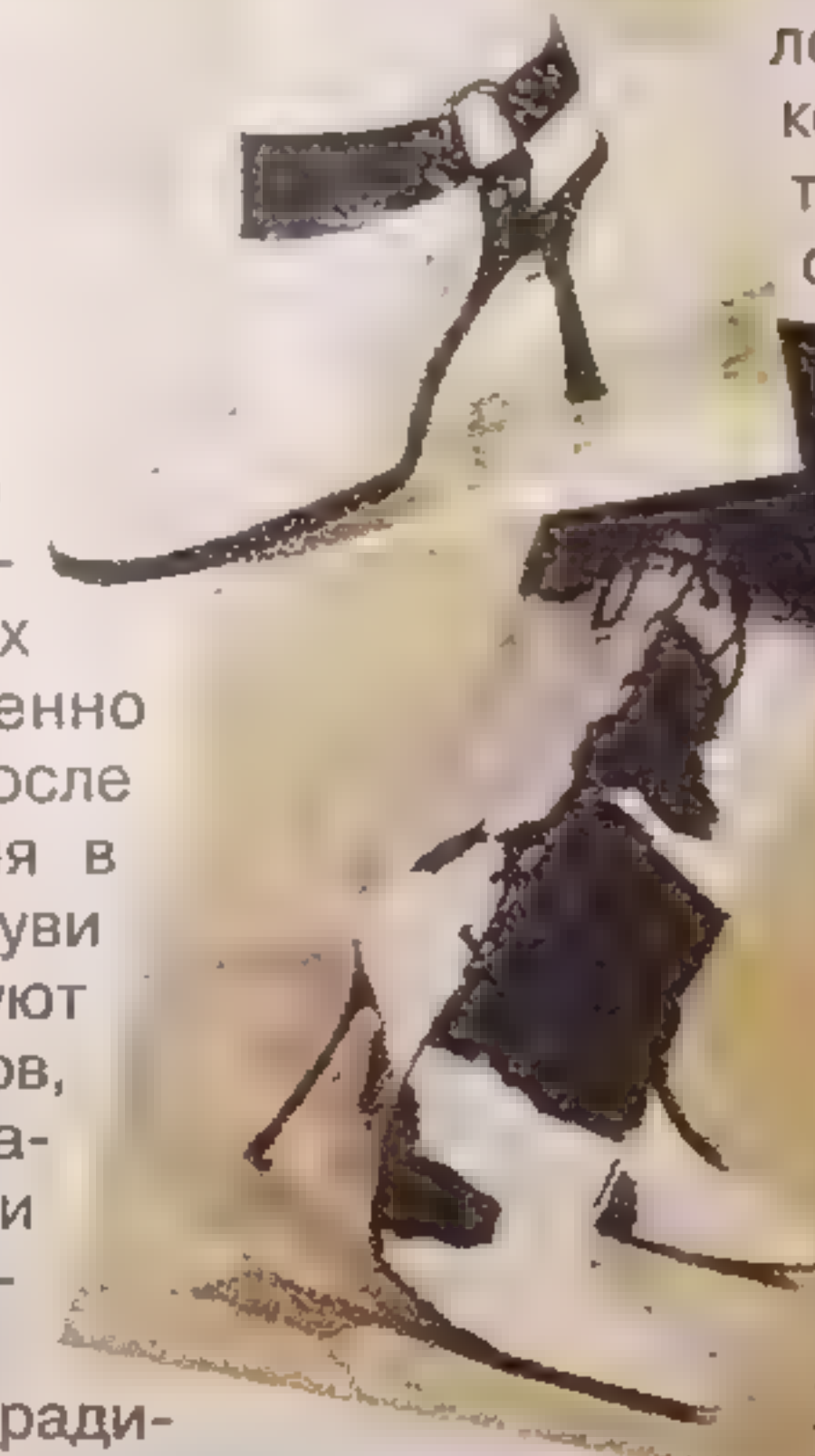
В обуви для улицы на каждый день

остается спортивная версия моделей. Это туфли и полуботинки на формованных подошвах из крепа, транспарентной резины и полиуретана.

По-прежнему большую группу составляют ботинки и завышенные ботинки двух типов: элегантно спортивного направления и спортивного стиля под модным девизом "хорошее здоровье". Обе группы созданы с ориентацией на удобство и комфорт. Их выполняют из особо мягких материалов - велюра, нубука, на удобной комфортной подошве, с мягкими кантами, с удобными застежками или союзкой из эластичной резины. Новинка в этой группе - ботинки из фетра или войлока. Цветовая гамма более яркая по сравнению с предыдущими сезонами.

Нарядный ассортимент отреагировал на изменения моды уже достаточно давно и в последние сезоны приобрел облик классически изящный. Декоративное оформление моделей в виде браслетов, пряжек, бантов вновь возвращается в моду.

Татьяна САХАРОВА,
искусствовед ОАО "Дом
моделей "Кузнецкий мост".

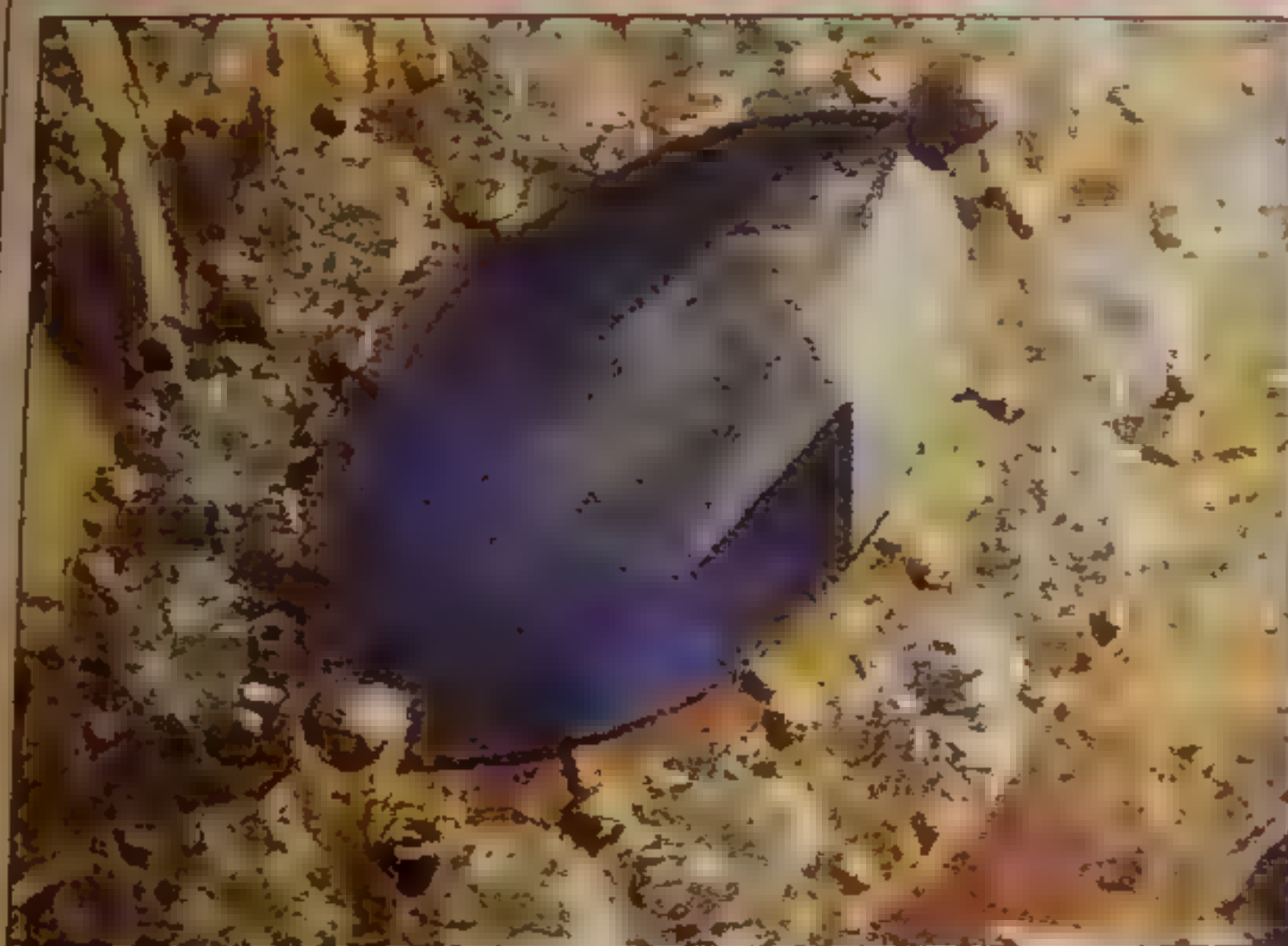




Нет ни одной страны в мире, столь богатой самоцветами, как Россия. А они, эти магические камушки, спрятаны в недрах Урала. И прямо оттуда привозит их людям Татьяна Александровна КРЫЛОВА, сотрудник фирмы "Уральские самоцветы". Глядя на эту красоту, трудно уйти без покупки. Тем более что их хозяйка действительно оказалась волшебницей. Есть и название этому волшебству - цветознеготерапия.



ТАЙНЫ КРАСОК И ПОЛУТОНОВ



- Итак, заглянем в мир красок. И начнем нашу экскурсию по планете расцветок и оттенков с самого яркого - красного.

- Помните, как сказано у Булгакова? "В белом плаще с кровавым подбоем прокуратор Иудеи Понтий Пилат". Это сочетание белого и красного

даже закапывали в глаза. Кораллы носили на шее, привязывали к области расположения двенадцатиперстной кишки и желудка. И только в нашем веке ученые выяснили, что, оказывается, кораллы содержат ценное лекарственное вещество - простогландин. Как же были правы

древние! Гадалки и прорицатели обязательно носили коралловые амулеты и талисманы, ведь кораллы считались лучшим средством от нечистой силы. По той же причине священнослужители носили коралловые четки. Традиционно лучшим подарком женщине считались коралловые бусы. В традиции русской живописи на портретах русских женщин кисти художников Рокотова, Левицкого, Боровиковского всегда встречаются украшения из кораллов, жемчуга и бирюзы.

то есть желтый цвет, с чем оно связано?

- Желтый цвет - это цвет логики и интеллекта. Этот цвет одно время был гоним христианством, потому что в желтое был одет Иуда, предавший Иисуса Христа. Однако цветотерапевты считают, что именно желтый цвет побуждает человека к большей интеллектуальной активности.

- Ума добавит, у кого его нет?

- Ну это вряд ли. Если ума нет, то это надолго. Желтый цвет называют цветом ораторов. Среди желтых камней наиболее популярен цитрин, его-то и рекомендуют тем, кто ораторским искусством хочет покорить общество.

- Таким образом, благодаря желтому цвету мы имеем больше шансов быть избранными, например, в Государственную думу или в президенты?

- Несомненно! Кроме того, желтый цитрин является талисманом мажоров, воров и жуликов.

энергии, от активности солнечного излучения, точнее, от количества вспышек на Солнце зависит вся наша жизнь.

Янтарь - единственный камень, против которого нет противопоказаний ни для кого и ни в каких обстоятельствах. Как кусочек Солнца, он - источник жизненной энергии на Земле, как и само Солнце. Одним словом, янтарь - камень исключительный, ведь это даже не камень, а застывший божественный солнечный свет.

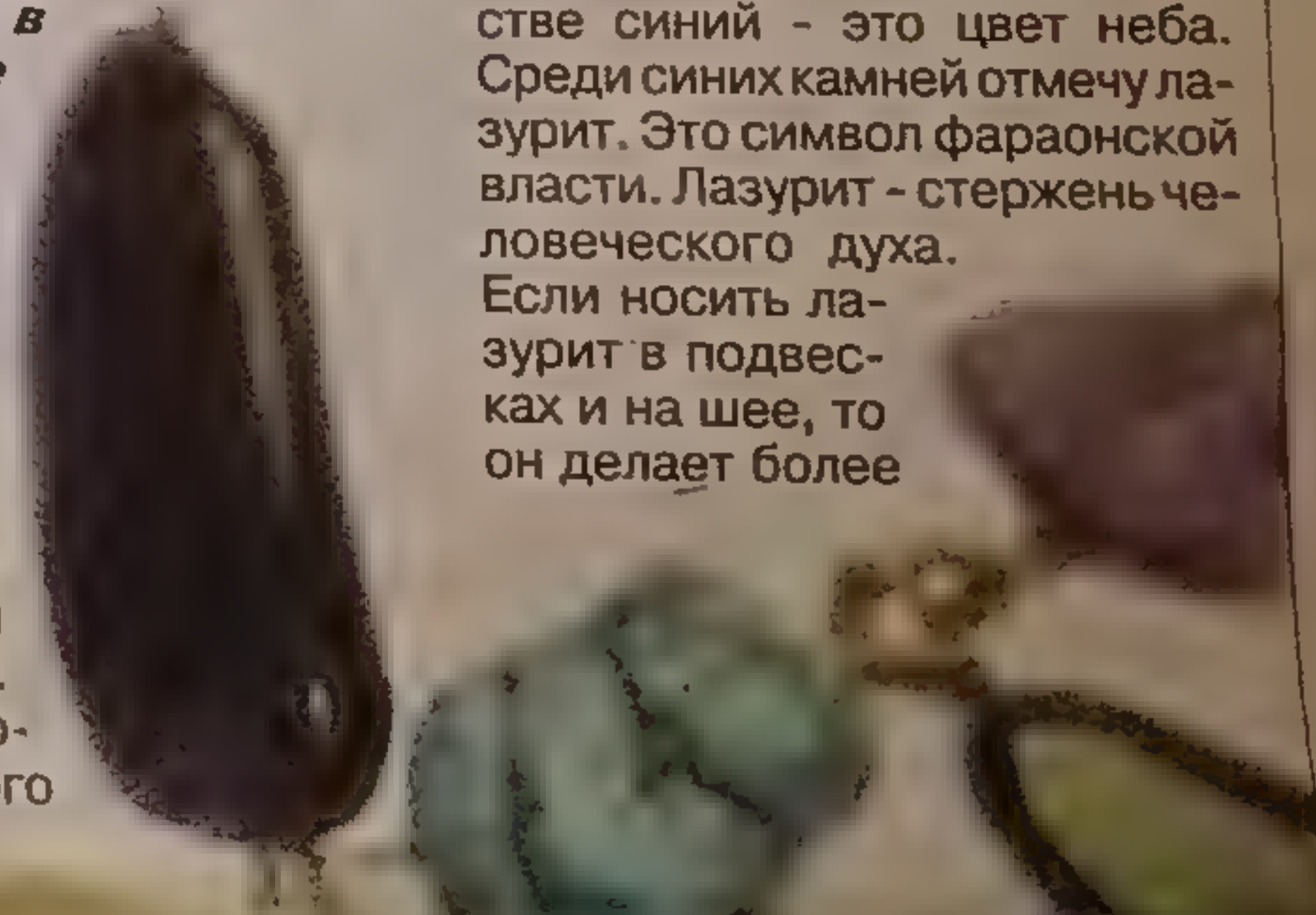
- Я знаю и другие священные цвета. Например, цвет исламских знамен - "священный зеленый", как назвал его в своей песне Юрий Шевчук...

- Зеленый цвет очень интересен. Опытные огранщики, когда они занимались своей работой, клали рядом с собой зеленые камни. Зачастую скоробея, вырезанного

ший в себя космическое излучение, создают вокруг себя сильное оздоравливающее поле. Кроме того, аметист спасает от опьянения вином и любовью, дарит хорошие сны, мысли лишние удаляет и во всяких делах в помощь. Лечит он и от бессонницы, как, впрочем, и нефритовая подушка - соединенные между собой в форме подушечки нефриты.

- По спектру синий близок к сиреневому, но ощущение от него - совсем иное. Что означает синий цвет?

- Синий цвет противоположен блуду. Это цвет нравственности и чистоты. В христианстве синий - это цвет неба. Среди синих камней отмечу лазурит. Это символ фараонской власти. Лазурит - стержень человеческого духа. Если носить лазурит в подвесках и на шее, то он делает более



редкими астматические приступы,

позеленному камню, приступы эпилепсии. Издревле он считался камнем врачей

влияет на

зы.
но! Кроме того, желтый цитрин является талисманом мажоров, воров и жуликов.
зеленые камни. Зачастую скоробея, вырезанного

редкими астматические приступы, приступы эпилепсии. Издревле он считался камнем врачей и врачей. Лазурит вытягивает даже гной из бронхов при бронхитах. Лазурит ценится на международном рынке на вес серебра. Из него человечество впервые сделало ультрамариновую краску.

- **Наука сочетаний цветов - очень сложна, к сочетаниям надо относиться с огромной осторожностью. Хотелось бы услышать ваши рекомендации на этот счет. Хотя бы о сочетаниях с синим.**

- Сочетание синего и зеленого цвета очень благоприятно. А вот сочетание сиреневого с синим - крайне неблагоприятное.

- **Говоря об янтаре, мы вспомнили слезы земли. Но я слышала о других слезах... Как вы думаете, о чем это я?**

- Это очень чистый и очень грустный горный хрусталь. Именно его и называют слезами планеты. Горный хрусталь - это камень оракулов. Его используют как энергетическую подпитку. Можно носить его в шелковых мешочках в карманах. Дома полезно иметь кристаллы и друзы горного хрусталя. Обладая оздоравливающей аурой, они очищают энергетику дома.

Беседу вела Виолетта БАША.

влияет на ход истории. Как и красный цвет - цвет революции и войны. Красный - это цвет высшей власти. Если хотите выглядеть царственно, носите белую одежду с красными камнями. Красный цвет имеет мощную, просто потрясающую по силе энергетику. Слабым и вялым, находящимся в подавленном состоянии людям следует воспользоваться энергией красного цвета. Красный - цвет активных и энергичных людей. Однако к нему следует относиться с осторожностью. Он может перевозбудить человека, лишить его покоя и сна. Кроме того, красный цвет лечит рожистые воспаления и вирусные заболевания, придает силы, повышает иммунитет человека.

- **Вы говорили о помощи красного цвета людям, находящимся в подавленном состоянии. А если у человека депрессия?**

- При депрессии я все-таки не советовала бы прибегать к красному. В этом случае лучшим средством является лунный камень. И вообще, в этом случае я рекомендую не солнечную, а лунную энергетику. Если положить лунный камень на подоконник в новолуние так, чтобы на него падал свет Луны, он наберется магической силы. Тогда он вылечит самую черную меланхолию и самую жестокую лихорадку.

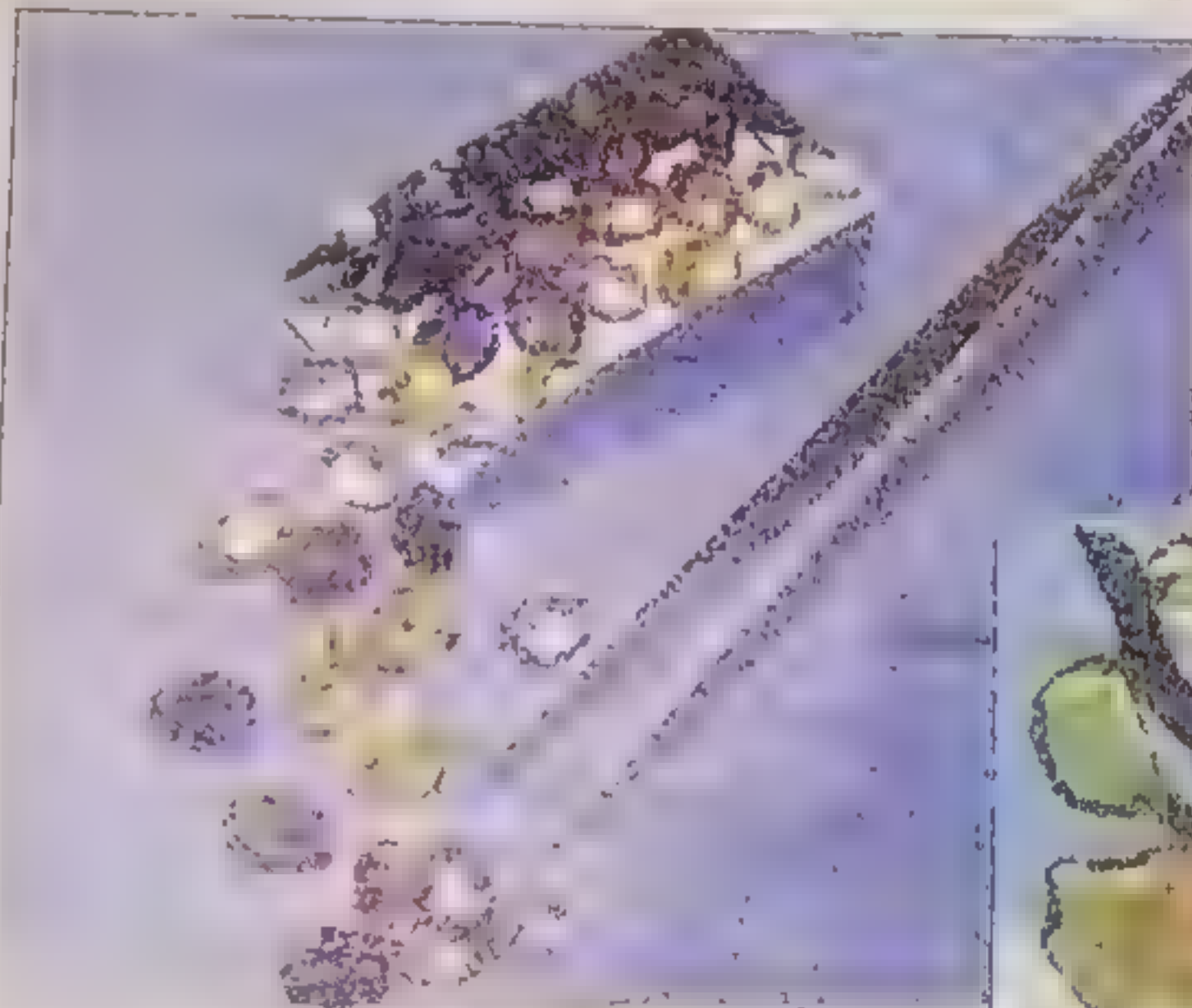
- **К цвету красному близок очень красивый цвет - коралловый.**

- Во все века считалось, что коралл отводит опасность. Кораллы входили во многие древние рецепты. Им лечили тибетские ламы. Раствор, составленный на основе кораллов,

- **У меня необъяснимая любовь к черному цвету.**

Правда ли, что черный - цвет мистики и тайных знаний?

- Да. Иногда считают, что черный цвет отражает некоторую закомплексованность человека, сдержанность его. Я с этим



не согласна. По мнению психологов, именно яркие цвета, которые так любит молодежь, отражают ее неуверенность в себе. Черный цвет не есть отсутствие цвета. Черный цвет - это целая Вселенная и целый спектр оттенков. Любовь к черному цвету просто говорит о хорошем вкусе. Кроме того, черное в одежде в сочетании с небольшим вкраплением серебра или золота свидетельствует о склонности к мистическому, к духовному. Теперь - о лечении черным. Черную рубашку или платье я бы рекомендовала больным радикулитом.

- **Вы рассказали о золоте по черному, а само золото,**

- **Политики и воров - ничего себе компания! Впрочем, весьма логично...**

- Кроме того, желтый рекомендуется тем, кто зарабатывает на жизнь своими руками - ювелирам, огранщикам и т.п.

Желтый, оранжевый, охра - цвета теплые, цвета осени, падающей листвы. Или золотистых слез янтаря. Я очень люблю эти тысячелетние сгустки сосновой

смолы, обмытые морем и выброшенные на берег! Неповторимый, поэтический цвет янтаря - это и есть сгустки солнечной энергии, дошедшие до нас сквозь эпохи и века?



- **Янтарь, эту ископаемую смолу, действительно называют "слезами земли".**

- Еще древние говорили: "Нет такой болезни, которую не победит янтарь". Ведь в нем законсервирована солнечная энергия. Весь наш мир пульсирует в ритме Солнца, все мы - дети Солнца. От потоков солнечной

иллюзий, в мир фантастики и снов. Это любимый цвет беременных женщин и детей. Это основной космический цвет. Он очень хорош для людей богемы, людей искусства: будит фантазию. Кроме того, сиреневый цвет снимает головную боль, как и зеленый. Кстати, сиреневые камни, такие, как аметист, впитав-

позелену камню. Что это

дает? Уменьшает резь в глазах при работе, требующей зрительного напряжения. Кроме того, зеленый - это цвет зарождения жизни. Цвет травы, пробивающейся сквозь асфальт.

- **В каком строении следует носить зеленый, в каком тоне, при какой энергетике?**

- Густой зеленый цвет - цвет уверенности в себе. Слабая личность его не наденет. А вот светло-зеленый, и особенно салатный, цвет людей, крайне не уверенных в себе. Надев салатный, человек как бы обращается к обществу с просьбой о помощи и поддержке. То же самое относится и к коричневому. Однако любой оттенок зеленого цвета лечит головную боль и тахикардию.

- **А нервные стрессы? Зеленый поможет и в напряженной ситуации стресса?**

- Здесь я посоветую, скорее, сиреневый. Сиреневый цвет недаром помогает от стресса. Он как бы уносит вас в мир грез и





“Чума кошек” - так иногда называют очень опасное заболевание панлейкопению, или инфекционный гастроэнтерит, у котов и всех животных семейства кошачьих. Если в доме появилась кошка, то от нас зависит, насколько она будет здоровой и ухоженной, считает главный ветеринарный врач Минска Петр Васильевич ОРЕХОВ. Сегодня он познакомит вас с некоторыми признаками этого заболевания и даст советы, как его предотвратить.

КОТ НЕ ЕСТ И НЕ ПЬЕТ Значит, он заболел

- Многие животные являются открытыми вирусоносителями. Больные кошки и вирусоносители выделяют вирус с мочой и слюной. Так что применение для кошачьего туалета уличного песка может привести к необратимым последствиям. При заражении кошек панлейкопенией болезнь не передается другим домашним животным, за исключением семейства кошачьих. Также этот вирус неопасен и для человека. Инкубационный период заболевания длится 3-12 дней. При остром течении болезни животное погибает через 2-3 дня, иногда болезнь может длиться 7-10 дней. Котята почти стопроцентно погибают. Взрослые коты и кошки выживают в редких случаях.

При заболевании вашего любимца полезно измерить температуру тела. Термометр помещают в паховую складку под задней лапкой и удерживают 5 минут, стараясь не касаться термометра руками. Нормальная температура взрослого кота 38,5-39 градусов, котенка 39-39,5 градуса. Повышенная температура - 40-41 градус.

Больное животное отказывается от пищи, страдает рвотой. Через пару дней возникает

чужеродное. В связи с постоянными выделениями жидких каловых масс и рвотой наступает обезвоживание организма, тускнеет шерстяной покров, слизистая оболочка рта сухая, кровеносные сосуды на поверхности небного синия, наполненные кровью. Также возникают воспаления слизистой оболочки глаз и носа.



Одна из выраженных черт панлейкопении - отказ от воды при выраженной жажде. Животное сидит над блюдцем с водой, но не пьет. Такое поведение способствует обезвоживанию организма и соответственно - необратимым изменениям в нем.

Лечение болезни осуществляется путем введения внутримышечно антибиотиков. Применяются различные методы эф-

вратить путем вакцинации животного, в ветеринарных аптеках имеется вакцина “Мультифел-4”. При покупке обратите внимание на срок годности: вакцина пригодна для применения в течение 12 месяцев со дня ее изготовления при хранении и транспортировке в сухом темном месте при температуре 3-7 градусов.

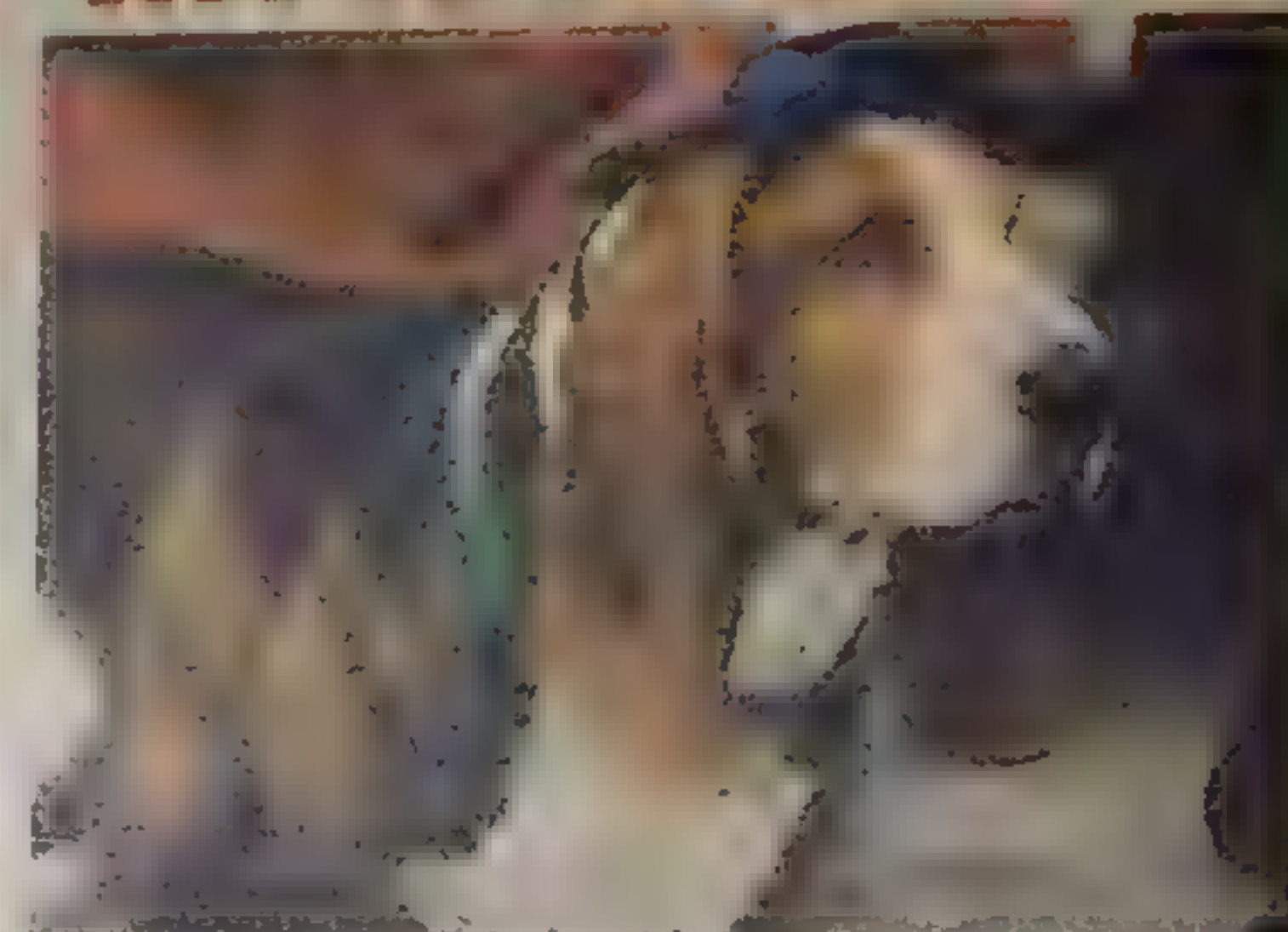
Надо помнить, что прививаются только клинически здоровые (обследованные ветеринаром) котята и взрослые кошки. Если привить больное животное, оно может погибнуть.

Котят первый раз прививают в 8-12 недель, повторно через 21-28 дней после первой прививки. В 10-12 месяцев прививку повторяют. Иммунитет у привитых котят наступает через 14 дней. После второй прививки иммунитет сохраняется в течение года. Взрослых

кошек вакцинируют ежегодно.

Вакцину вводят подкожно в область лопатки в дозе 1 кубического сантиметра независимо от возраста, веса и породы кошек стерильным шприцем. Но в любом случае, если ваш Матроскин заболел, не стоит заниматься самолечением, этим вы только можете принести вред своему любимцу и затянуть болезнь. Следует показать жи-

КУРТОЧКА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНА



Мы взяли щенка добермана. Я слышала, что все короткошерстным собакам надо зимой надевать курточки, чтобы не простужались. Так ли это?

Нина НОВАК.
Петрозаводск.

Теплые зимние попонки, курточки и так далее совершенно не обязательны для собак. Все зависит от воспитания, от закалки. Разумеется, если собака (тот же доберман) из теплых районов переедет на север, то для прогулок ей действительно придется шить одежду. Опять же, если собака целыми днями дремлет под батареей и выходит погулять на полчаса, на прогулке не бежит, а сделав свои дела, стоит и дрожит у ног хозяина, тогда, конечно, собаку надо одевать. Если же пес нормально питается, и в зной, и в дождь подолгу гуляет, на прогулке бежит, играет с хозяином, с другими собаками, то никакой курточки ему не требуется. А вообще все собаки независимо от густоты шерсти не столько боятся холода, сколько сквозняков.

“ПОТОЛОК” ДЛЯ ЖАВОРОНКА

Мы завели жаворонка, только он почему-то совсем не приручается и бьется головой о крышу клетки. Как его приручить? Может, подрезать ему крылья?

Сергей ОПАЛЕВ. Москва.

Клетка для жаворонка обязательно должна иметь куполообразный верх, по низу которого натягивается мелкая сетка. Дело в том, что жаворонок - наземная птица, прекрасно бежит, а при опасности “стартует” резко вверх. Поэтому в клетках с обычным твердым потолком жаворонок часто разбивает себе голову.

Приручаются жаворонки действительно плохо, поэтому первое время (около недели) птицу надо беспокоить как можно меньше. Подрезать крылья не надо, достаточно их подвязать. Клетку на первое время надо подвесить повыше - находящихся снизу жаворонок пугается не так сильно.

А вообще птичка эта неприхотливая и порой живет в неволе по 20 лет.

ОН ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЙ

Нашему псу уже полтора года, а он все еще не умеет поднимать заднюю лапу. Здоровый кобель, а “дело” делзет, как щенок. Как его научить?

Иван АЛЕНТОВ. Санкт-Петербург.

Собака начинает “приветствовать” каждый угол и каждое дерево, когда взрослеет, когда активно идет половое созревание. Известно, что мелкие собачки созревают быстрее, к 7-8 месяцам. Крупные (доги, овчарки) часто задерживаются до года-полутора.

задней лапкой и удерживают 5 минут, стараясь не касаться термометра руками. Нормальная температура взрослого кота 38,5-39 градусов, котенка — 39-39,5 градуса. Повышенная температура — 40-41 градус.

Больное животное отказывается от пищи, страдает рвотой. Через пару дней возникает острое расстройство работы желудка и кишечника, а также наблюдается зеленовато-желтая слизистая рвота, живот вздут, в кишечнике слышно ур-

Одна из выраженных черт панлейкопении — отказ от воды при выраженной жажде. Животное сидит над блюдцем с водой, но не пьет. Такое поведение способствует обезвоживанию организма и соответственно — необратимым изменениям в нем.

Лечение болезни осуществляется путем введения внутримышечно антибиотиков. Применение домашних методов эффекта не дает. У переболевшего животного образуется иммунитет.

Заболевание можно предот-

кошек вакцинируют ежегодно. Вакцину вводят подкожно в область лопатки в дозе 1 кубический сантиметр независимо от возраста, веса и породы кошек стерильным шприцем. Но в любом случае, если ваш Матроскин заболел, не стоит заниматься самолечением, этим вы только можете принести вред своему любимцу и затянуть болезнь. Следует показать животное ветеринару.

Записала
Татьяна ХРЯПИНА.

КАК ВОСПИТАТЬ ЗАЩИТНИКА

Приобретая собаку крупных размеров — овчарку, добермана, ризеншнауцера, — мы, разумеется, надеемся, что она в трудную минуту (не дай Бог, конечно) нас защитит. Как сделать из собаки защитника, надо ли отдавать ее в специальную школу? На эти и некоторые другие вопросы отвечает кинолог Наталья ШАХОВСКАЯ.

— Я бы не советовала отдавать собаку в "спецшколу", где готовят собак-телохранителей. Объясню, почему. По окончании курса вы получаете не лохматого друга, а машину для

убийства, запрограммированную на защиту вашей персоны. К сожалению, с этой точки зрения собака оценивает окружающую обстановку не совсем адекватно. Приятель хлопнул вас по плечу, пробегающий мимо подросток взмахнул рукой — для собаки это сигнал нападения на вас. И поверьте, хорошо обученный пес "работает" столь молниеносно, что вы просто не успеете подать запрещающую команду... И гулять вам с такой собачкой только на поводке да в наморднике.

Вообще на защиту хозяина кинется любая собака, независимо от того, обучена она или нет — это у нее в крови. Важно, чтобы делала она это грамотно и своевременно.

Так что некоторым вещам учить своего четвероногого друга все-таки надо. Прежде всего пес обязательно должен пройти ОКД (общий курс дрессировки), то есть собака, если вы хотите обучать ее приемам защиты, должна быть абсолютно управляемой. Неплохо также, если со щенячьего возраста ваш пес гуляет не один, а в компании других собак. У животных, регулярно общающихся с себе подобными, более устойчивая психика. К тому же собака привыкнет видеть вас в компании людей, усвоит, что не всегда прикосновение к хозяину есть акт агрессии. Чего категорически нельзя делать — "шутейно" драться друг с другом, провоцируя щенка на защиту, чтобы потом со смехом похвалить его — мол, защитник растет! Молодая собака очень быстро понимает суть этой игры и защищать вас начинает тоже в шутку. Переучить ее бывает очень трудно.

Прежде всего надо научить собаку недоверчиво относиться к посторонним. Методик очень много, самая простая — пусть посторонний человек протянет щенку лакомство, а когда тот подойдет, ущипнет его за нос. Это не больно, но обидно. Пос-

ле двух-трех таких уроков (люди должны быть разными) собака просто перестает реагировать на обращение к ней незнакомцев. Больно щипать щенка не стоит, так как это может вызвать испуг или агрессию. Последнее особенно нежелательно — представьте, ничего не подозревающий соседский ребенок протянет к вашей собаке руку...

Неплохо обучают собак по школе ЗКС (защитно-караульная служба). Однако при их стандартной методике возможны несколько ошибок. Во-первых, одежда инструктора: порой после окончания школы ЗКС собака реагирует на ватник, независимо от того, на кого он надет. Так что не дай Бог какой-нибудь работяга со стройки через ваш двор решит пройти... Во-вторых, собака привыкает вцепиться, повиснуть и трепать то, что ей подставляет инструктор. Если такое произойдет в условиях реального боевого контакта, хулиган вполне может сообразить сунуть собаке в пасть обмотанную курткой руку. Хорошо, если в другой руке у него не будет палки или ножа.

Лучше всего нанять инструктора, владеющего методикой

дрессировки собак по школе МВД или еще лучше — погранвойск. Там собак приучают реагировать на предмет в руке, "объясняют", что такое нож, учат, как нейтрализовать человека, не причиняя ему особых повреждений. Правда, любой частный инструктор берет недешево, но вы можете договориться с приятелями-собачниками и пригласить инструктора, разделив требуемую сумму на всех.

Не забывайте, что раз-два в год собака должна как бы "пересдавать экзамен", так что не ленитесь: любые, а тем более боевые навыки надо время от времени освежать в ее памяти. И не впадайте в крайность, запрещая всем и каждому подходить к собаке, гладить ее. Наоборот, пусть ваши друзья приходят к вам в дом, играют с вашим питомцем. Собака должна понимать, что проявлять агрессию к человеку можно только по приказу хозяина.

А главное, не надо специально злить собаку. Общение с угрюмым, агрессивным животным не доставит радости ни вам, ни вашим друзьям и близким.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.



ОН ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЙ

Нашему псу уже полтора года, а он все еще не умеет поднимать заднюю лапу. Здоровый кобель, а "дело" делает, как щенок. Как его научить?

Иван АЛЕНТОВ. Санкт-Петербург.

Собака начинает "приветствовать" каждый угол и каждое дерево, когда взрослеет, когда активно идет половое созревание. Известно, что мелкие собачки созревают быстрее, к 7-8 месяцам, крупные (доги, овчарки) часто задерживаются до года-полутора. Хотя причиной такой задержки может послужить скверное, низкокалорийное питание, перенесенная в щенячьем возрасте болезнь, гормональные отклонения, неврозы. Так что, возможно, вам следует посетить ветеринара.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

В каком возрасте можно кастрировать кота?

Галина ВОЛКОВА.

г. Калачинск

Омской области.

В принципе — в любом. Однако лучше сделать это пораньше, до года-полутора. В любом случае до первой вязки, ибо иначе эффект может быть не достигнут. Кстати, вопреки расхожей молве кастрированный кот не утрачивает своих рабочих качеств и продолжает ловить мышей, если, разумеется, он делал это до операции.

Людмила АЛЕКСЕЕВА, ветеринарный врач.



НАСЕДКА ДЛЯ ОБЕДА

Бывает, наготовишь вкусенького, а муж задерживается на работе. Борщ стынет, рагу покрывается корочкой жира, а яйца всмятку становятся просто кошмаром. Бабушки и прабабушки в этих случаях ставили чугуны в еще не остывшую русскую печку или сохраняли "горячий жир котлет" другим старинным способом - надевая на кастрюли, чайники и подставки для яиц очаровательные грелки.

КУРОЧКА С ЦЫПЛЯТАМИ

Курица (фото 1, схема 1) - традиционная грелка для большого чайника.

Потребуется около 200 г толстой шерсти одного или нескольких цветов (если вы хотите вывязать рябую курицу), немного красной пряжи для хохолка и гребня, обрывок коричневой пряжи для клюва и крючок № 5, пуговицы. При желании - утепляющая прокладка и ткань для подкладки. Наседка вывязывается сверху вниз по кругу "пышными" столбиками (три столбика с накидом, вывязанные из одной петли) в соответствии с диаметром чайника плюс 3-5 сантиметров на свободу движения. Нижний край грелки нужно обвязать 1-2 рядами столбиков без накида.

Голова курицы состоит из двух вывязанных отдельно кругов. Чтобы соединить их, провяжите по краю соединенных кругов один ряд столбиков без накида, оставив в нижней части головы свободные края. По каждому из этих свободных краев провяжите сначала ряд столбиков без накида, а затем по 2 ряда "пышных" столбиков - это грудка несушки. Гребешок и бородку вывяжите из красной нити по схеме. Чтобы сделать клюв, у основания гребешка прикрепите светло-коричневую нить, провяжите три неполных столбика с двойным накидом и закрепите одной петлей. Крылышки и хвост свяжите по схеме, а на спинку пришейте блестящую плоскую бусину на черную брючную пуговицу. Если несушка связана из достаточно толстых нитей, утеплять ее не нужно. Курочке из пряжи потоньше может потребоваться подкладка и утепление.

Цыплята-грелки для вареных яиц вяжутся из желтой пряжи по той же схеме, что и их мама-курица (фото 2).

КОТИК. Котик любит мясо и теплую лежанку на печи, поэтому ему доверено согреть не очень большие кастрюли с борщом и кашей. В среднем на такую грелку уходит 300 г толстой пряжи одного или 2-3 цветов (если котик пестрый), немного белой пряжи, обрывки черной, зеленой (или желтой) и красной пряжи (для ресниц, зрачков и кончика носа) и крючок № 3, пуговицы, поролон или вата, ткань для подкладки.

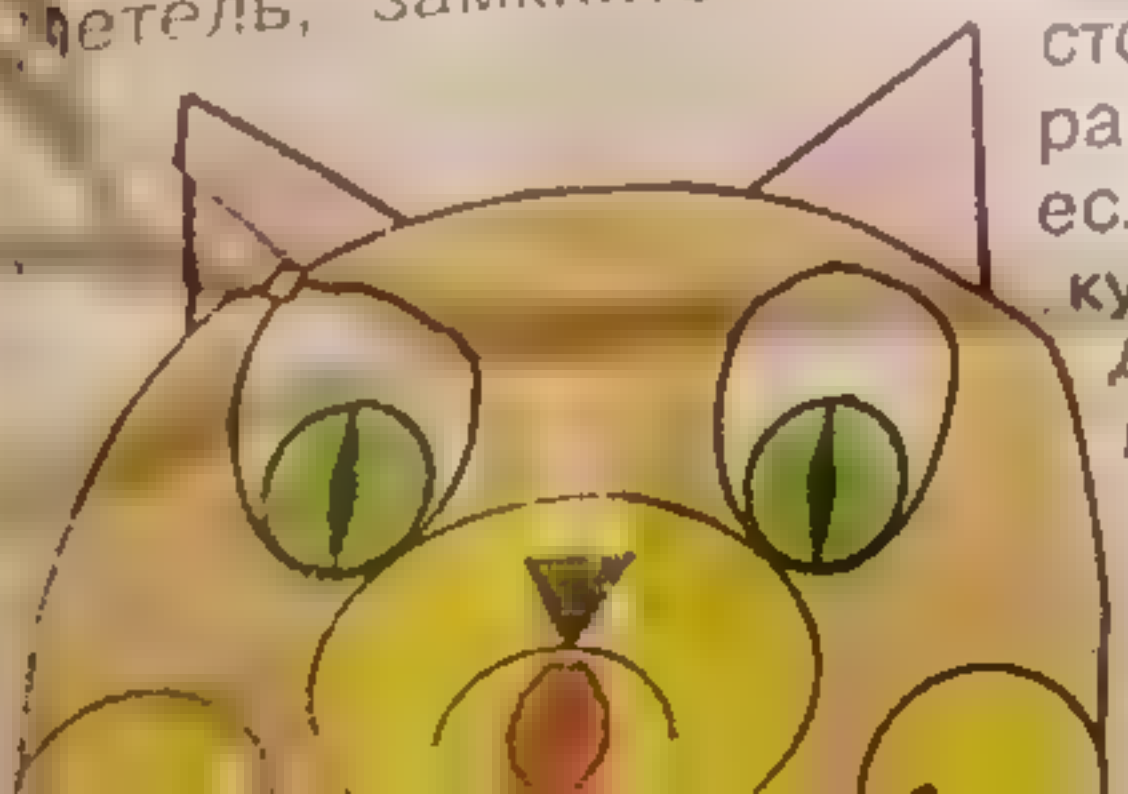
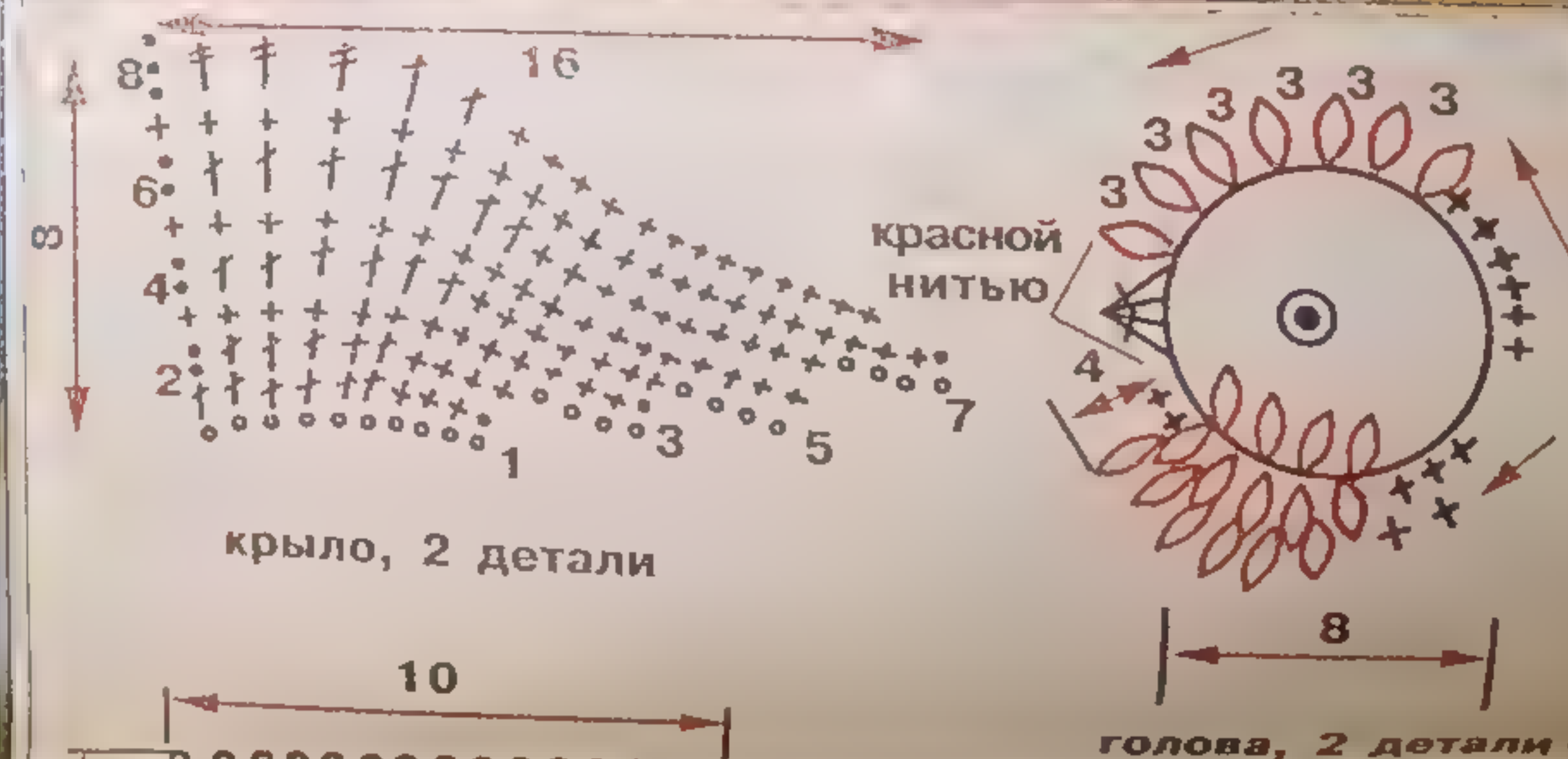
Голова, являющаяся одновременно и туловищем зверька, вяжется от макушки: наберите 5-7 воздушных петель, замкните их в кольцо и вывязывайте колпак столбиками с накидом, делая равномерные прибавки, как если бы вы вязали шапочку.

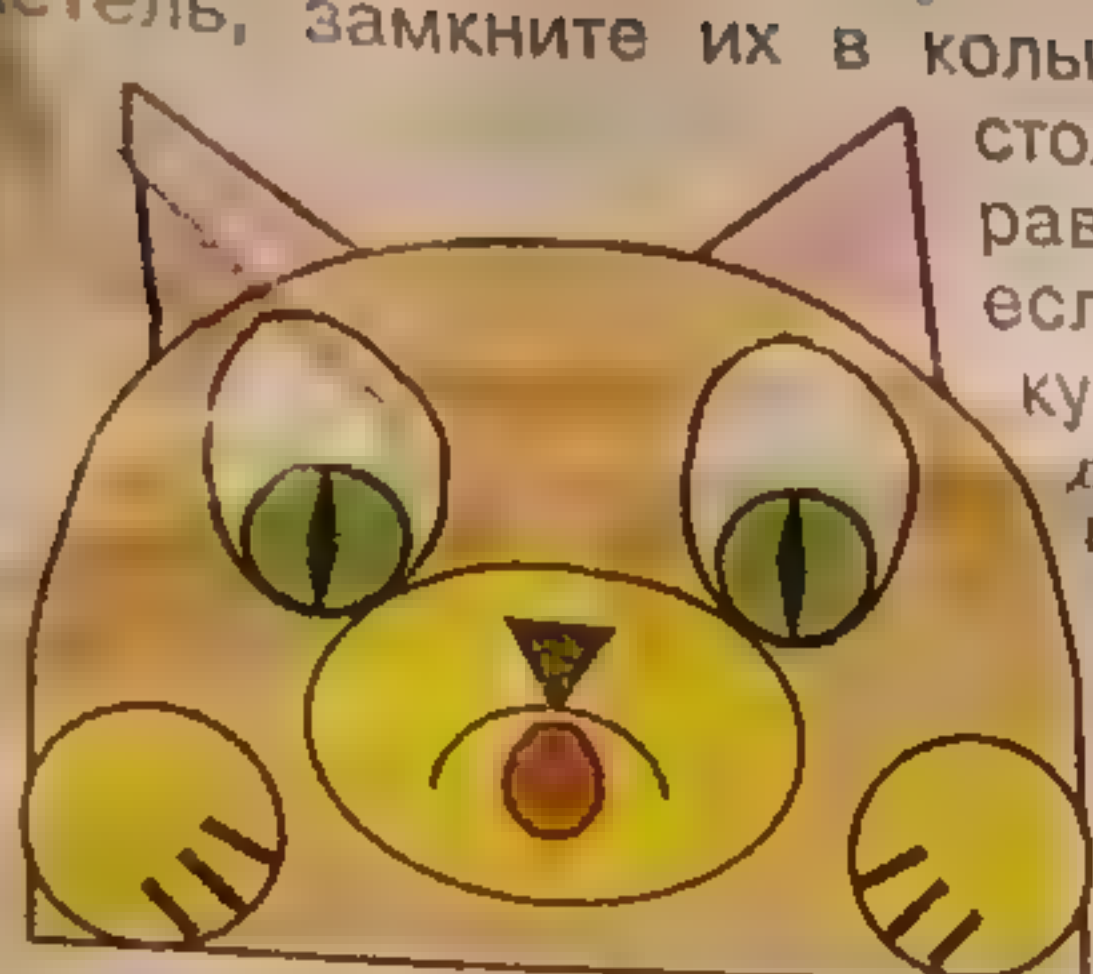
Когда диаметр изделия достигнет необходимого вам размера (например, 25-30 см), уменьшите количество прибавок, чтобы придать нижней части грелки почти цилиндри-

Фото 1



Фото 2

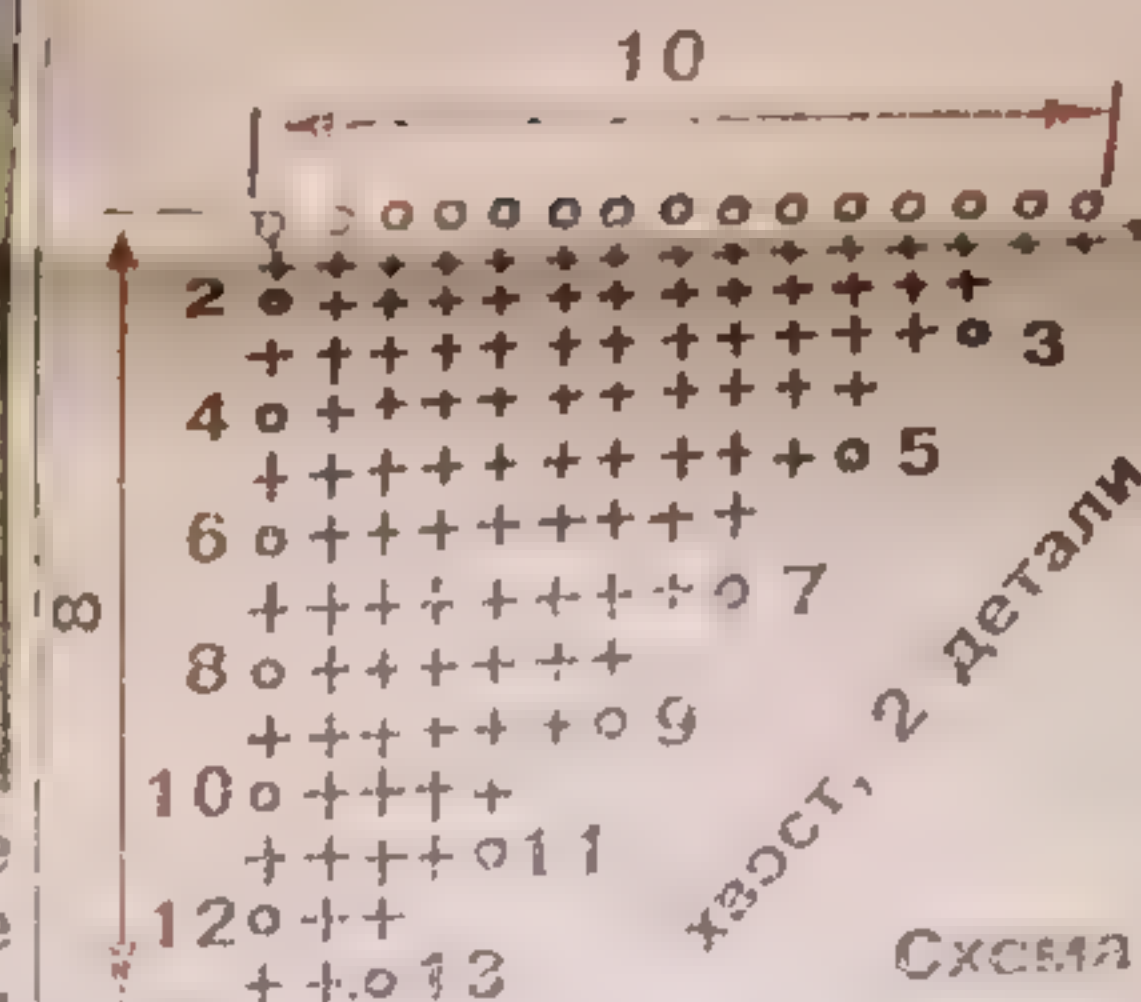




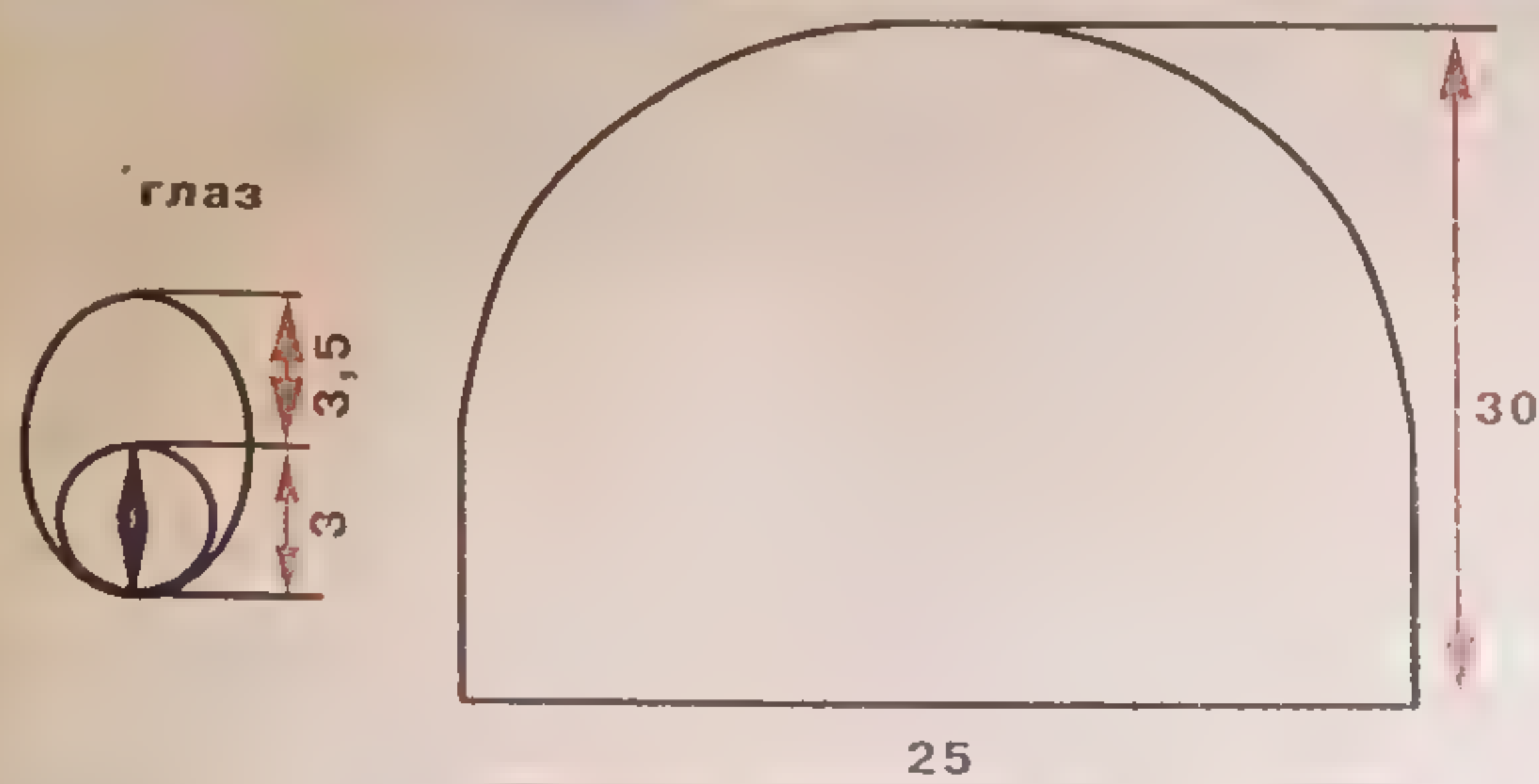
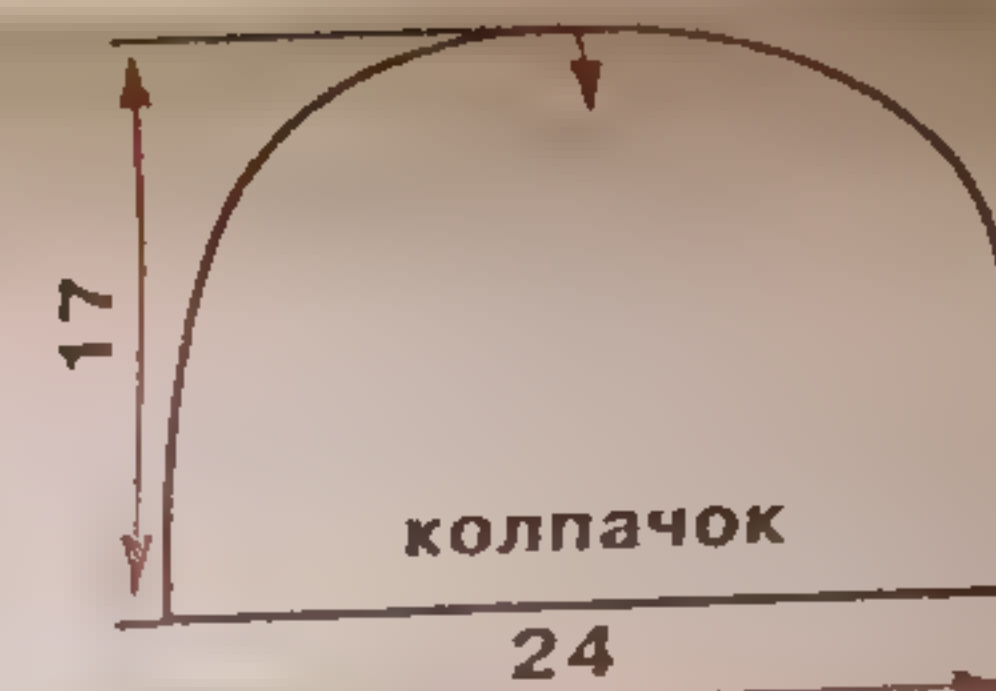
стель, замкните их в кольцо и вывязывайте колпак столбиками с накидом, делая равномерные прибавки, как если бы вы вязали шапочку. Когда диаметр изделия достигнет необходимого вам размера (например, 25-30 см), уменьшите количество прибавок, чтобы придать нижней части грелки почти цилиндрическую форму.



крыло, 2 детали



голова, 2 детали



мордочка

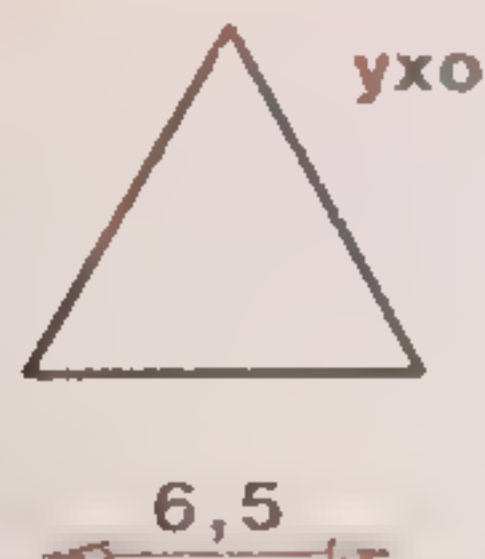
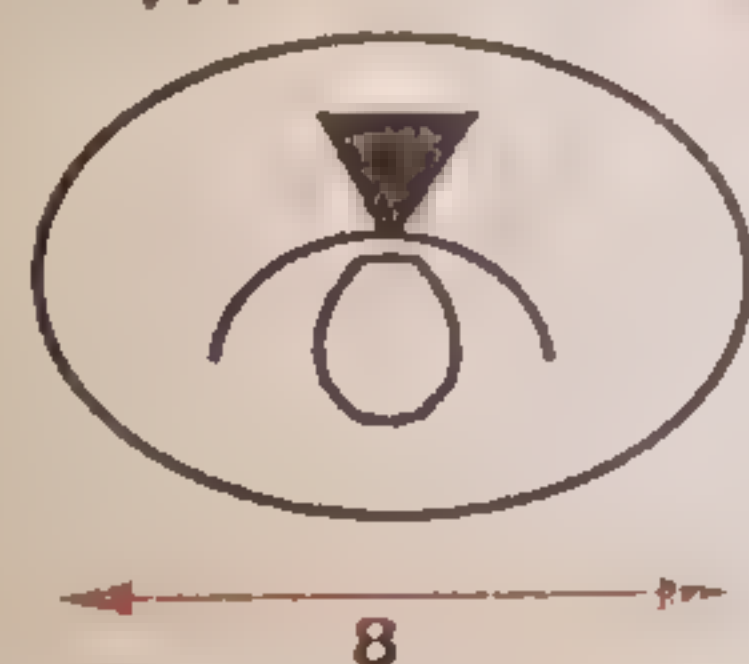


Схема 2

Для глаз и носа свяжите выпуклые накладки: по две для белков глаз и зрачков и одну для носа. Наберите цепочку из воздушных петель длиной приблизительно одна треть ширины готовой накладки и спиралеобразно провязывайте ее столбиками с накидом, делая прибавки в каждом витке. Накладки должны получиться выпуклыми. Вышейте на зрачках узкие черные полосы, а на носу - язычок, рот и кончик носа. Можно сделать усы из толстой лески. Белки глаз обвяжите черными нитками, чтобы получились ресницы. Нашейте нос и глазки на мордочку, подложив под каждую деталь кусочек поролона или вату.

Ушки у кота торчком, поэтому каждое ухо состоит из двух одинаковых треугольных деталей. одна связана из шерсти основного тона, а вторая - из белой. Связанные детали ушек нужно сложить вместе, прослоив их клеем, и обвязать по краю сдвоенной нитью (одна нитка белая, другая - основного цвета). Такой же нитью обвяжите (после того как вы прикрепите изнутри утепляющую подкладку) и нижний край грелки.

Лапки и хвост. Обе передние лапки вывязываются по кругу в форме полушарий, а хвост - в виде прямоугольника, который затем нужно просто сшить и прикрепить сзади. Перед тем как пришить лапки, в них нужно обязательно подложить поролон (фото 3, схема 2).

СТОРОЖЕВОЙ ПЕС (схема 3)

Собаки обычно крупнее кошек, и пес будет служить грелкой для кастрюль побольше. На эту грелку может уйти до 500 г пряжи подходящего цвета, обрывки красной, белой, черной

пряжи для отделки, утепляющая прокладка и ткань для подкладки. Вам понадобится крючок № 3.

Пес вяжется так же, как и котик, только длинные уши и хвост торчком выполняются вытянутыми петлями, имитирующими мех, а ресницы прикрытых глаз дремлющего сторожа сделаны из черной клеенки. Кончик носа вязаный, рот, язык и конопушки на носу - вышитые. В хвост вставлен загнутый кусочек сложенной вдвое проволоки.

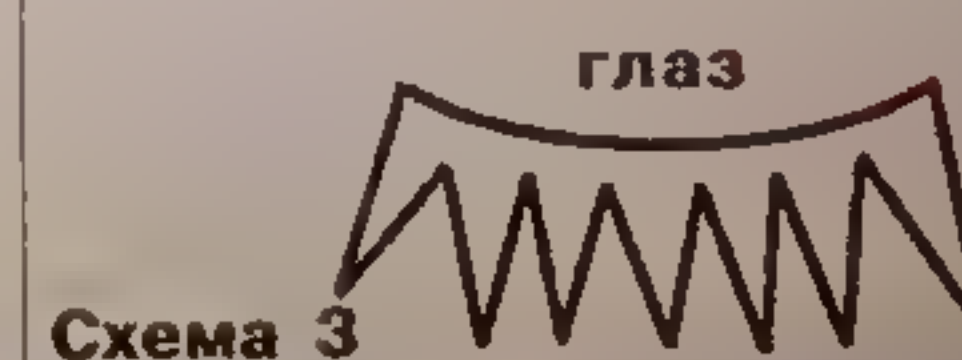
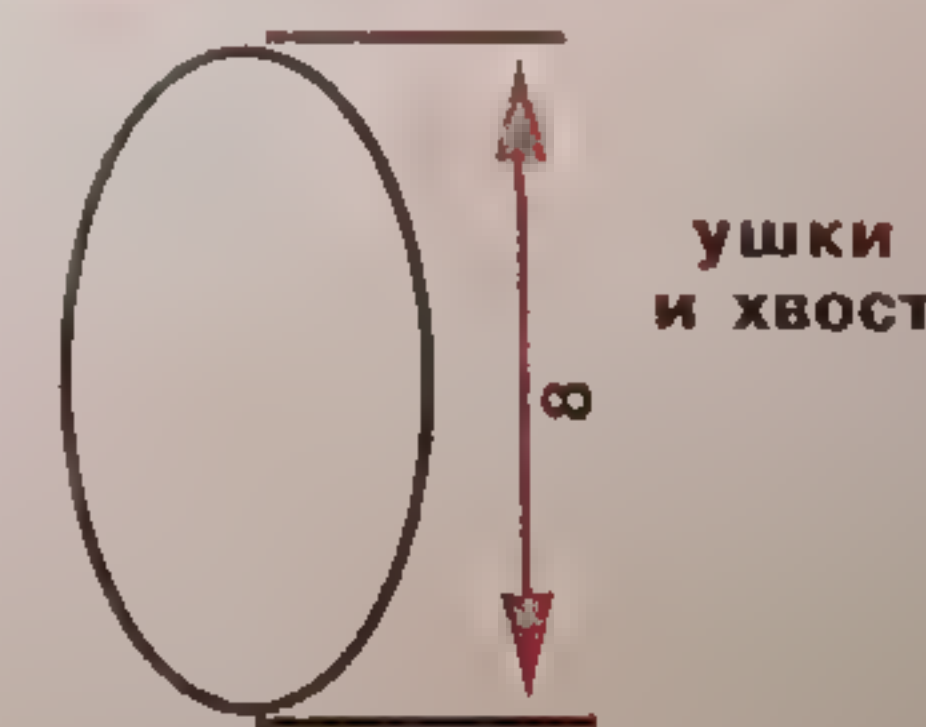


Схема 3

Тамара МИНИНА.

Фото 3





ПОДЛИВКА С МЯСОМ

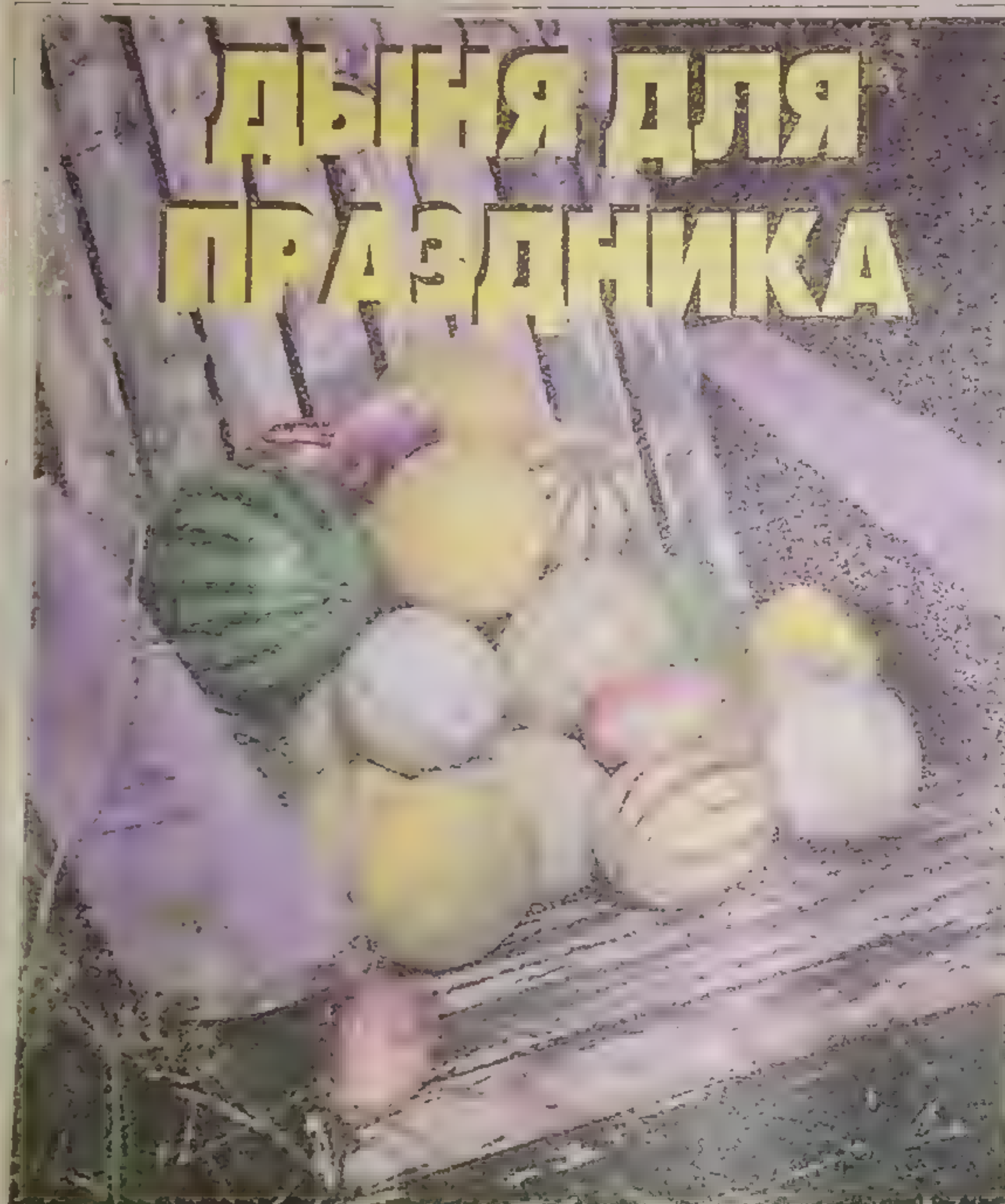
Возьмите 200-300 г говядины, 2-3 средних баклажана, некрупную морковь, луковицу, небольшой, очищенный от кожицы помидор, пучок укропа.

Лук порежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте все в глубокой сковородке на растительном масле. Мясо порежьте кубиками и добавьте к овощам. Посолите и положите баклажаны, очистив их и порезав крупными кружочками. Потушите. Когда мясо и баклажаны станут мягкими, добавьте помидор, порезанный кубиками. Можно положить еще и сладкий перец.

Готовое блюдо посыпьте зеленью укропа и подавайте на стол.

Мария СИЗИКОВА.
Чита.

ДЫНЯ ДЛЯ ПРАЗДНИКА



САЛАТ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Вам потребуется по 300 г мякоти арбуза и дыни, гроздь темного винограда, по 100 г грецких орехов, сахарной пудры и коньяка, лимон.

Дыню и арбуз порежьте кубиками. Ядра грецких орехов измельчите. Лимон нарежьте вместе с цедрой, удалив семена. Все перемешайте и добавьте ягоды винограда.

Из целого арбуза или дыни вырежьте вазу в виде корзины с ручкой. Сложите туда салат. Посыпьте его сахарной пудрой и залейте коньяком. На чаше изобразите праздничный узор.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ С КАПУСТОЙ

Вам потребуется: 160 г мякоти дыни, 200 г нашинкованной свежей капусты, 80 г маринованной свеклы, 60 г ягод винограда, апельсин. Для заправки майонез смешайте со сметаной.

На десертную тарелку выложите дыню, порезанную соломкой. Вокруг букетиками разложите салат из белокочанной капусты, маринованную свеклу, виноград, кружочки апельсина без шкурки. Укрась-

те зелеными листьями салата. Заправьте майонезом со сметаной. Подавайте на стол с фруктовым соком.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ С МОРКОВЬЮ

Возьмите 2 морковки, 600 г дыни, 2 столовые ложки меда, чайную ложку сливочного масла, столовую ложку лимонного сока, ванилин.

Морковь натрите на крупной терке и смешайте с порезанной ломтиками дыней. Посыпьте ванилином, заправьте медом. Украсьте салат ломтиками дыни и полейте сливками.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ

На 1 кг дыни возьмите полстакана сухого вина, 100-150 г сахарной пудры, лимон. Мякоть очищенной дыни нарежьте тонкими ломтиками и, пересыпая их сахарной пудрой, уложите горкой в салатницу. В вино отожмите лимонный сок. Залейте им дыню.

Лидия ЩЕРБАК.
г. Златоуст
Челябинской области.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАЛИНЫ

На 2 кг тыквы вам потребуется 500 г калины и стакан сахара. Тыкву почистите, порежьте на небольшие кусочки. Залейте водой и потушите. В другой емкости потушите ягоды калины. Когда калина остынет, протрите ее через сито, смешайте с тыквой и добавьте сахар.

Прокипятите 10-15 минут и в горячем виде разлейте в ошпаренные бутылки. Закройте их и оставьте в комнате до полного остывания. Затем храните в холодном месте.

Ольга БЕЗУГЛАЯ. с. Гильчин Амурской области.

СУП ПО-КОРОЛЕВСКИ

Из небольшого количества куриного мяса - примерно 300 г на литр сварите куриный бульон.

Подавая на стол, разложите в тарелки ломтики белого хлеба, обжаренного в растительном масле. Посыпьте небольшим количеством миндальной крошки.

СУП «КОМТИ»

СУП, КОТОРЫЙ ЕЛ ДЮМА

стакана мелко порезанного сливочного масла, соль по

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ И КАЛИНЫ

На 2 кг тыквы вам потребуется 500 г калины и стакан сахара. Тыкву почистите, порежьте на небольшие кусочки. Залейте водой и потушите. В другой емкости потушите ягоды калины. Когда калина остынет, протрите ее через сито, смешайте с тыквой и добавьте сахар.

Прокипятите 10-15 минут и в горячем виде разлейте в ошпаренные бутылки. Закройте их и оставьте в комнате до полного остывания. Затем храните в холодном месте.

Ольга БЕЗУГЛАЯ, с. Гильчин Амурской области.

ЦАРИЦА ПОЛЕЙ

СУП ПО-МЕКСИКАНСКИ

2 куриных окорочка отварите в 2 л холодной воды. 100 г копченого сала мелко порежьте и обжарьте. Прибавьте нашинкованный репчатый лук. Потушите 5 минут. Затем положите красный и желтый перцы, нарезанные соломкой. Потушите еще немного.

Курицу из бульона выньте и, отделив мясо от костей, мелко порубите. Из банки консервированной фасоли и банки консервированной кукурузы слейте сок. Засыпьте фасоль и кукурузу в кипящий бульон. Добавьте обжаренные овощи и куриное мясо. Доведите суп до кипения. Перед подачей на стол посыпьте красным молотым перцем и зеленью петрушки.

КОТЛЕТЫ С КУКУРУЗОЙ

Вам потребуется по 250 г говяжьего и свиного фарша, столовая ложка панировочных сухарей, луковица, небольшой кабачок, банка кукурузы, соль и перец.

Смешайте фарш. Кабачок натрите на терке. Лук порежьте. Все смешайте. Добавьте кукурузу и панировочные сухари. Посолите и поперчите по вкусу. Хорошо размешайте и слепите котлеты. Жарьте их с двух сторон на растительном масле.

КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ

На банку консервированной кукурузы возьмите яйцо, столовую ложку муки, соль и перец по вкусу. Из банки слейте жидкость. Смешайте кукурузу с яйцом и мукой. По вкусу посолите и поперчите. Беря ложкой кукурузную массу, жарьте оладьи на растительном масле.

ОХОТНИЧЬЕ РАГУ

400 г стручковой фасоли отварите в подсоленной воде в течение 7 минут. 400 г белого хлеба нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в сливочном масле. Мелко порежьте репчатый лук, обжарьте его отдельно.

400 г консервированной кукурузы, такое же количество консервированных шампиньонов и готовую фасоль выложите в сковородку с луком. Залейте стаканом томатного сока, добавьте зелень, посолите и поперчите. Посыпьте сверху 100 г натертого сыра. На несколько минут поставьте сковородку в духовку, чтобы расплавился сыр. Затем добавьте обжаренный хлеб и сразу подавайте к столу.

САЛАТ С СЕЛЕДКОЙ

Филе некрупной сельди порежьте кубиками. Смешайте с банкой консервированной кукурузы, слив из нее жидкость. Вареную морковь, 5 крутых яиц и луковицу порежьте кубиками. Все смешайте, посолите и заправьте майонезом.

Ирина АВЕРИНА, г. Шахты Ростовской области.

СУП ПО-КОРОЛЕВСКИ

Из небольшого количества куриного мяса - примерно 300 г на литр сварите куриный бульон.

Подавая на стол, разложите в тарелки ломтики белого хлеба, обжаренного в растительном масле. Посыпьте небольшим количеством миндальной крошки.

СУП "КОНТИ"

Вам потребуется 240 г чечевицы. Залейте ее 2 л холодной воды и варите полтора часа. Затем добавьте сливочное масло, соль и перец. Влейте стакан молока, дайте супу еще раз закипеть и добавьте взбитый яичный желток. Подавайте суп с гренками, поджаренными на сливочном масле.

СУП "ЭКЛЕР"

Вам потребуется полтора литра бульона, 150 г вермишели, 2 яйца, стакан молока, столовая ложка соли, зелень петрушки или укропа.

Вермишель отварите и смешайте с 2 яйцами и небольшим количеством молока. Продолжая взбивать, влейте эту смесь в кипящий бульон. В готовый суп добавьте измельченную зелень петрушки.

ЛУКОВЫЙ СУП "ДЮМА"

Вам потребуется полтора

СУП, КОТОРЫЙ ЕЛ ДЮМА

стакана мелко порезанного лука. Обжарьте его в сливочном масле или в любом другом жире. Добавьте полторы столовые ложки муки. Разведите лук 3 стаканами воды или бульона. Хорошо размешайте, чтобы не было комков. Добавьте лавровый лист, перец горошком и варите 30 минут на слабом огне. Из готового супа выньте лавровый лист и посолите по вкусу.

Суп подается в чашках. В каждую положите сухарики белого или черного хлеба. Посыпьте тертым сыром.

СУП "ЖЮЛЬЕН"

Вам потребуется говядина - чуть больше 1 кг, 500 г кореньев петрушки, сельдерея, пастернака, морковь, репа, кочан цветной капусты, столовая ложка зеленого горошка, немного зеленой фасоли, по 50 г листьев щавеля, шпината и салата, 2 столовые ложки

сливочного масла, соль по вкусу.

Сварите мясной бульон. Как только вода закипит, добавьте порезанные и обжаренные в сливочном масле коренья петрушки, сельдерея, пастернака. Готовый бульон процедите, а коренья охладите в холодной воде.

Примерно за час до обеда коренья нашинкуйте соломкой. Залейте их частью процеженного бульона так, чтобы он покрывал их, и потушите немного.

В другой части процеженного бульона сварите остальные овощи. Отдельно сварите шпинат, щавель и листья салата. Откиньте их на дуршлаг и облейте холодной водой. Перед подачей на стол соедините овощи, перелейте в супницу и подавайте на стол.

Наталья ЛЕБЕДЕВА, Санкт-Петербург.

ПЕРЕЦ ФАРИНОВАННЫЙ

Сладкий болгарский перец почистите и обдайте кипятком. 2 кг лука и 4 кг моркови нашинкуйте и обжарьте на растительном масле сначала по отдельности, затем соедините. Добавьте пропущенные через мясорубку помидоры - примерно 2 л. Посолите по вкусу. Когда овощи остынут, положите в них 500 г толченого чеснока.

Перец начините овощной смесью и

уложите в эмалированное ведро или кастрюлю. На 3-4 дня поставьте под гнет.

Можно закатать перец в трехлитровые банки. Стерилизуйте каждую по 30 минут.

Этот перец хорош и как отдельная закуска, и как приправа к мясным блюдам и супам.

Александра ГАМЕЛИНА, с. Саратовка, Кабардино-Балкария.

ПРИГЛАШАЕМ НА КОКТЕЙЛЬ

КОКТЕЙЛЬ ОБЛЕПИХОВЫЙ

Налейте в бокал третью часть облепихового сока с сахаром. Добавьте 2-3 столовые ложки какао. Размешайте и долейте молоко. Снова размешайте и сразу пейте.

КОКТЕЙЛЬ С СОКОМ

На стакан любого фруктового сока возьмите 100 г мороженого. В течение минуты взбивайте миксером. Затем разлейте по бокалам и подавайте к столу.

КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

Банан разомните ложкой и прибавьте к нему немного желе из красной смородины или сиропа из варенья. Немного взбейте миксером и добавьте 50 г мороженого и стакан холодного молока. Взбивайте миксером 1-2 минуты.

КОКТЕЙЛЬ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Вам потребуется стакан яблочного пюре, 2 столовые ложки ягодного сиропа, 100 г ванильного мороженого и стакан молока.

Все компоненты взбивайте миксером 1-2 минуты. Яблочное пюре можно заменить любым ягодным пюре.

КОКТЕЙЛЬ С КАКАО

Вам потребуется пол-литра молока, 2 яйца, 2-3 столовые ложки какао и 50 г меда. Смешайте все миксером. Можно подогреть коктейль, а можно выпить его холодным.



ПРОСТО КЕТЧУП

На 2 кг красных плотных помидоров вам потребуется по 500 г репчатого лука и сладкого болгарского перца, стакан сахара, столовая ложка соли, столовая ложка черного молотого перца, 2 столовые ложки сухой горчицы.

Помидоры ошпарьте и снимите с них кожицу. Пропустите через мясорубку вместе с луком и перцем. Добавьте соль, сахар и перец. Размешайте и варите на слабом огне полтора часа. За 30 минут до окончания варки засыпьте горчицу.

Юлия ГРАЧЕВА.
г. Скопин Рязанской области.

КЕТЧУП ОГУРЕЧНЫЙ

Вам потребуется 10 кг помидоров. Помойте их, очистите от кожицы и от сердцевинки. Пропустите через мясорубку и поставьте на огонь. Варите, пока смесь не уварится в половину.

Добавьте 2 свежих огурца пропущенных через мясорубку вместе со стручком горького перца. Положите по чайной ложке черного молотого перца и сухой горчицы, 4 столовые ложки соли, 3 столовые ложки сахара, влейте 2-3 столовые ложки уксусной эссенции. Хорошо перемешайте и варите, помешивая, еще 30 минут.

Нина БУРМИСТРОВА.
г. Отрадный Самарской области.

КУМА ТЫКВА

ТЫКВА ПЕЧЕНАЯ

Тыкву порежьте сначала вдоль вместе с кожурой, затем поперек на ломтики по 4-6 см толщиной. Обильно посыпьте сахаром и уложите на противень, смазанный маслом. Пеките в духовке до готовности.

ТЫКВА НАЧИНЕННАЯ

У целой небольшой тыквы срежьте верхушку. Семечки и немного мякоти выберите ложкой.

Для начинки мелко порубите мякоть говя-

ТЫКОВНИК

У тыквы срежьте верхушку. Выберите семечки и мякоть. Стакан риса проварите немного и положите его в тыкву.

Смешайте стакан сметаны, полстакана сахара, стакан изюма и 5 взбитых яиц. Можно добавить корицу. Наполните этой смесью тыкву с рисом и закройте срезанной верхуш-

кой. Пеките в духовке до готовности.

ЧУДО-ТЫКВА

Из муки, соли и кефира замесите тесто средней густоты.

Для начинки тыкву натрите на терке и смешайте с луком, пожаренным на растительном масле. Добавьте соль, перец и немного сахара.

От большого куска теста отрежьте по 2 небольших и тонко раскатайте их в лепешки. На одну положите начинку, другой накройте. Края защипите и разровняйте рукой. Пеките на открытом огне на сухой сковородке, обжаривая с двух сторон. Готовые

ШИРОКОЕ ЗАСТОЛЬЕ

РУССКАЯ ЗАКУСКА

Возьмите пол-литровую банку капусты домашнего засола, такое же количество соленых грибов - груздей, волнушек, 8 картофелин, сваренных в мундире, 4 головки репчатого лука.

Грибы мелко нашинкуйте, лук порежьте полукольцами. Картофель очистите и порежьте кубиками. Все смешайте, добавьте капусту. Заправьте растительным маслом с душистым запахом и посыпьте сверху зеленью укропа.

СКУМБРИЯ С ВИНЕГРЕТОМ

Соленую скумбрию очистите от костей и кожицы и мелко порежьте. Добавьте репчатый лук, пару маринованных или соленых огурцов, вареную свеклу, 2 вареные моркови и картофелины. Сахар, соль и перец положите по вкусу. Заправьте майонезом.

Перед подачей на стол дайте винегрету постоять 2 часа.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГОРБУШИ

Рыбу почистите. Из костей и кожи сварите бульон, приправив его морковью и кореньями петрушки. Рыбную мякоть пропустите через мясорубку вместе с вареными грибами, добавив соль, перец. Добавьте 1-2 яичных белка. Из фарша слепите тефтели. Опускайте их в кипящий бульон и варите с момента закипания 25-30 минут. Затем тефтели аккуратно выньте, уложите на блюдо. Бульон процедите и разведите в нем желатин. Залейте тефтели и, пока желатин не застыл, украсьте заливное зеленью петрушки, отварной морковью.

КОКТЕЙЛЬ С КАКАО

Вам потребуется пол-литра молока, 2 яйца, 2-3 столовые ложки какао и 50 г меда. Смешайте все миксером. Можно подогреть коктейль, а можно выпить его холодным.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПЕРСИКОВ

Возьмите пол-литра молока, 4 яичных желтка, 4 персика (можно из компота), 2 столовые ложки сиропа, 4 столовые ложки измельченного льда, 50 г мороженого.

Все взбейте миксером в течение 2 минут.

Лидия ЖАРИНОВА.
г. Королев
Московской области.

на противень, смазанный маслом. Пеките в духовке до готовности.

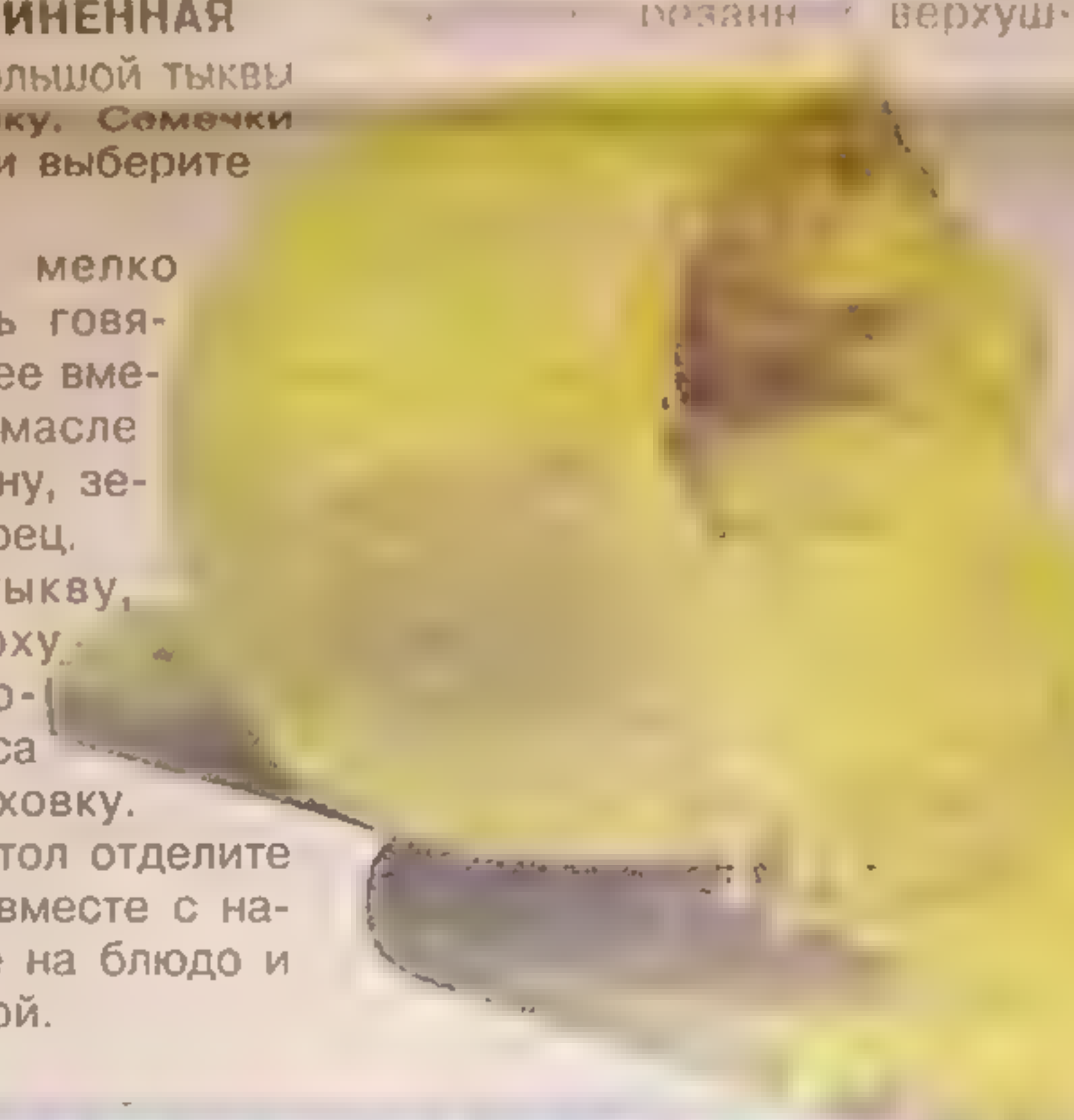
ТЫКВА НАЧИНЕННАЯ

У целой небольшой тыквы срежьте верхушку. Семенки и немного мякоти выберите ложкой.

Для начинки мелко порубите мякоть говядины. Обжарьте ее вместе с луком в масле. Добавьте сметану, зелень, соль и перец.

Начините тыкву, закройте сверху срезанной горбушкой и на 2 часа поставьте в духовку. При подаче на стол отделите корку, а мякоть вместе с начинкой выложите на блюдо и полейте сметаной.

ма и 5 взбитых яиц. Можно добавить корицу. Наполните этой смесью дырки, срезанную верхушку.



От большого куска теста отрежьте по 2 небольших и тонких лепешки. На одну положите начинку, другой накройте. Край защипите и разровняйте рукой. Пеките на открытом огне на сухой сковородке, обжаривая с двух сторон. Готовые лепешки складывайте в миску, густо обмазывайте домашней сметаной и накрывайте крышкой.

ТЫКВЕННЫЙ ПУДИНГ

Четверть среднего размера тыквы почистите, порежьте кусочками и потушите в 2 стаканах молока, добавив 100 г сливочного масла. Затем всыпьте 3-4 столовые ложки манной крупы. Варите до загустения. Соль и сахар добавляйте по вкусу. Затем дайте массе остыть и добавьте 2 яйца. Можно положить изюм или курагу. Перемешайте и выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекайте в духовке. Готовый пудинг полейте сметаной, взбитой с сахаром.

ПИРОЖКИ ДОМАШНИЕ

Возьмите 800 г муки, 400 г сметаны, 400 г маргарина, 1 кг тыквы, стакан сахара.

Маргарин натрите на терке. Добавьте муку и сметану. Замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 3-4 см. Нарежьте квадратиками. На середину каждого положите начинку из тертой тыквы, смешанной с сахаром и ванилином. Уголки квадратика соедините в середине. Выпекайте в духовке до золотистого цвета. Посыпьте сахарной пудрой.

Вероника ДОНЦОВА.
г. Новочеркасск
Ростовской области.

бульон и варите с момента закипания 25-30 минут. Затем тефтели аккуратно выньте, уложите на блюдо. Бульон процедите и разведите в нем желатин. Залейте тефтели им, пока желатин не застыл, украсьте заливное зеленью петрушки, отварной морковкой, дольками лимона.

ГРИБНОЕ РАГУ

Грибы отварите, мелко порежьте и обжарьте в растительном масле вместе с репчатым луком. Добавьте муку, перец, соль и жарьте еще 2-3 минуты.

Картофель порежьте дольками и проварите в небольшом количестве грибного бульона. Добавьте жареные грибы, 3-4 крутых яйца, нарезанных на 4 части, и проварите еще 2-3 минуты.

РЫБА С ХРЕНОМ

На большое блюдо выложите куски вареной рыбы. Вокруг разложите вареный картофель. Полейте его растопленным маслом и посыпьте зеленью.

Хрен очистите, натрите на терке. Добавьте сахар по вкусу и разведите домашним квасом. Подайте к столу в соуснике.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 500 г филе вам потребуется 300 г жареных грибов, полтора стакана сметаны или молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки тертого сыра. Соль по вкусу.

Рыбное филе выложите на сковородку. Сверху разложите жареные с мукой грибы. Залейте сметаной или молоком и посыпьте тертым сыром. Запеките в духовке.

Валентина АВЕРКИНА.
Тольятти.

ПИРОГ С ЕЖЕВИКОЙ

Для теста вам потребуется 250 г муки, разрыхлитель на кончике ножа, 125 г маргарина, 2 столовые ложки сахара, яйца.

Для начинки возьмите 500 г ежевики, лимон, 6 сухариков,

чайную ложку корицы, 100 г сахара, 125 г молотого миндаля или лесных орехов, 100 г сливочного масла, пакетик ванильного сахара, 4 яйца.

Быстро замесите эластичное тесто. Скатайте его в шар

и плотно обмотайте целлофановой пленкой. На 30 минут положите в холодильник.

Ягоды быстро сполосните под холодной водой и просушите, положив на бумажное полотенце. Лимон ошпарьте и насухо протрите. Цедру натрите на терке. Сухари измельчите, смешайте с корицей, лимонной цедрой и орехами. Взбейте сливочное масло. Постепенно добавляйте ванильный сахар, сахарный песок и яйца и в заключение - сухарно-ореховую смесь.

Форму смажьте жиром. Тесто раскатайте на слегка присыпанной мукой поверхности и переложите в форму. Край поднимите на 3 см. Выложите миндальный крем, сверху ежевику. Ягоды немного вдавите.

Выпекайте пирог около часа. Достав из духовки, кончиком ножа отделите его от боковых стенок формы. Остудите, не вынимая из формы.

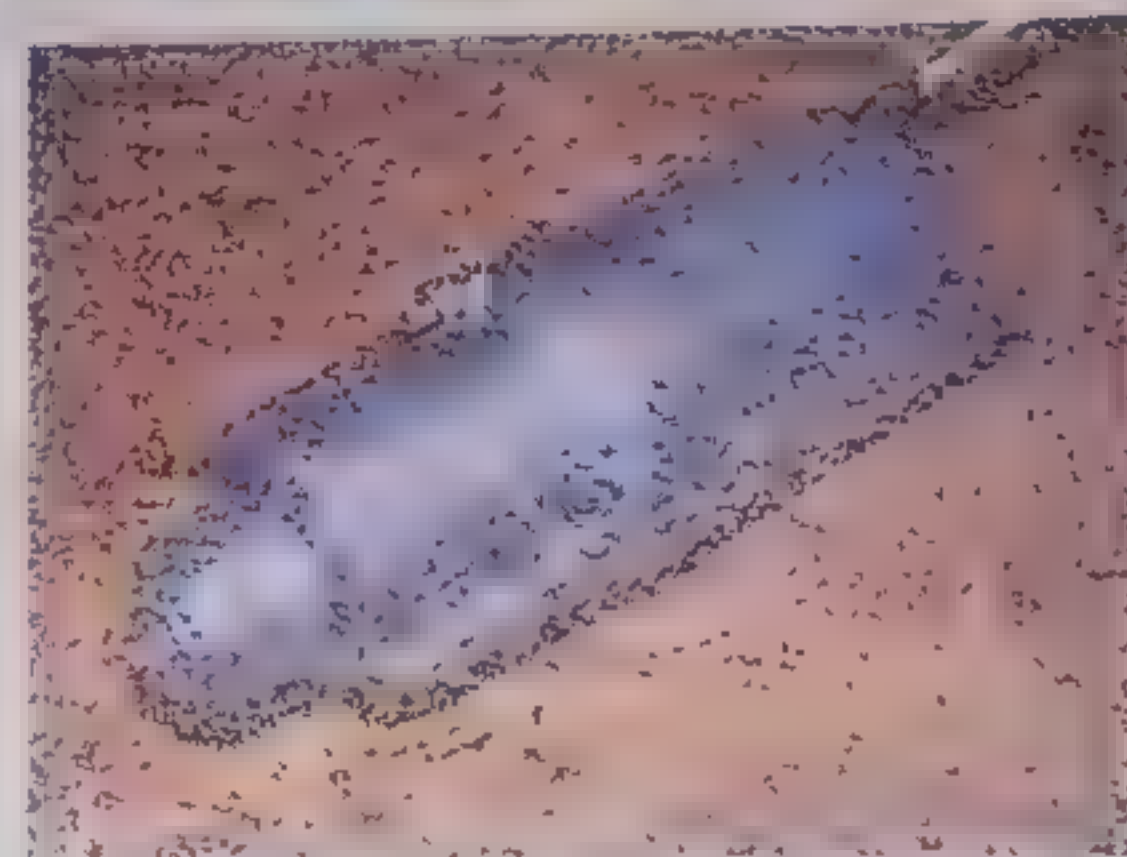
Валентина БАРОВА.
г. Нижнекамск, Татария.





ГУДИТ НАСОС, ВОДИЧКА ЛЬЕТСЯ...

Не всякое лето дарит нас регулярными дождями и грозами. А когда солнце палит и на садовом участке нет водопровода, то судьба пересохших растений целиком зависит от сил хозяина - сколько ведер он может натаскать из колодца. Но можно поручить эту нелегкую работу погружному электронасосу - недорогому, надежному и безопасному. Вот только как найти такой? В этом вам помогут сравнительные испытания, которые провели эксперты журнала "Спрос".



О том, что погружные насосы работают непосредственно в воде, говорит само их название. Они бывают центробежными и вибрационными - в зависимости от способа подачи воды. В центробежных электродвигатель раскручивает специальные колеса, которые гонят воду вверх. Разные модели могут поднять воду на разную высоту (это напор) - от 25 до 200 метров. При этом перекачивается от 1 до 7 кубических метров воды в час. Главное - чтобы скважина или колодец, куда опускают насос, хорошо наполнялись, иначе такой аппарат очень быстро их опустошит. Лучше, если скважина не просто проходит через водоносные слои, а попадает в подводную реку.

Использовать центробежные погружные насосы стоит только в источниках чистой воды - мутный поток со взвесью камней и песка быстро выводит их из строя. А это дорого обходится хозяину, ведь такие насосы стоят от 4000 до 40000 рублей.

Куда дешевле вибрационные насосы - от 500 до 1200 рублей. Правда, и воды они подают меньше, чем центробежные, но вполне достаточно (от 0,43 до 0,72 кубического метра в час), чтобы полить огород, наполнить несколько бочек, подкачать воду в индивидуальный водопровод. Такие насосы производят в основном в России и странах СНГ. В качестве ли-

лабораторные замеры показали, что у однотипных насосов очень разная производительность.

В маркировке каждого образца обещан подъем воды на высоту 40 метров. Тем не менее наибольший объем перекачивает насос "Малыш" (пос. Бавлены) - 612 литров в час, чуть меньше "Ручеек" (г. Ливны) - 598 л/ч и "Нептун" (Машзавод, Конотоп) - 594 л/ч. Наименее производительным оказался "Ручеек-1" (Могилев) - всего 291 л/ч.

Обещанные 432 литра в час тяжело дались многим насосам, не у всех струя достигла положенных 40 метров. Самый большой напор у "Малыша" (Москва) - 56,5 метра. Не намного отстал насос "Ручеек" (Ливны) - 51,5 метра. А бедный "Ручеек-1" смог поднять воду лишь на 34,5 метра. Впрочем, еще хуже качал воду насос "Струмок" - он не дотянул ни до одного из заявленных показателей, и его пришлось

зведены в действие 1 марта 2000 года, разрешающие подобные вольности с нашей безопасностью.

Погружные насосы - электрические приборы, постоянно работающие в воде, поэтому к их безопасности предъявляются особые требования. Если будет пробита хотя бы одна изоляция в насосе, вторая не сможет спасти владельца от поражения электрическим током. Испытания при ненормальной работе - когда всасывающее отверстие работающего прибора высовывалось из воды, подтвердили, что изоляция может быть пробита, и тогда корпус насоса оказывается под напряжением. При отсутствии заземления достаточно случайного касания корпуса и...

При покупке обратите внимание, какой класс защиты у

лишь водой, в которую были погружены. Так насосы протестировали положенные 7 часов.

У пяти остальных моделей не было никакой защиты от перегрева. У четырех из них произошло короткое замыкание обмотки. Правда, "Струмок" который вместо номинальной мощности 280 Вт потреблял лишь 175 Вт, протянул 7 часов. Но это ничуть не могло компенсировать его плохого качества.

В результате эксперты признали не соответствующими стандартам безопасности насосы "Водолей-1" ("Лепсе", Киров), "Нептун" (Машзавод, Конотоп), ЭТМА ("ЭТМ", Вологда) и, конечно, "Струмок" ("Электромашина", Харьков).

А лучшими в сравнительных испытаниях показали себя насосы "Малыш" ("Динамо", Москва) и "Ручеек" ("Ливгидромаш", Ливны). В то же время оптимальное соотношение цены и качества у насоса "Ручеек" ("Ливгидромаш", Ливны).

А теперь несколько общих рекомендаций. Прежде чем устанавливать насос в скважине или колодезе, нужно

Распоряжаются ТОЛЬКО СОБСТВЕННИКИ

Родители моей подруги умерли, завещав дом в деревне своему сыну, ее брату. В семье есть еще муж и дети второй, рано умершей, сестры. Наследник к своему имуществу интереса не проявляет, моя подруга много лет платит вместо него налоги на дом. Может ли она продать дом и взять деньги себе? Какую долю при этом получают родственники?

А. КОСАРЕВА.
д. Логовино
Псковской области.

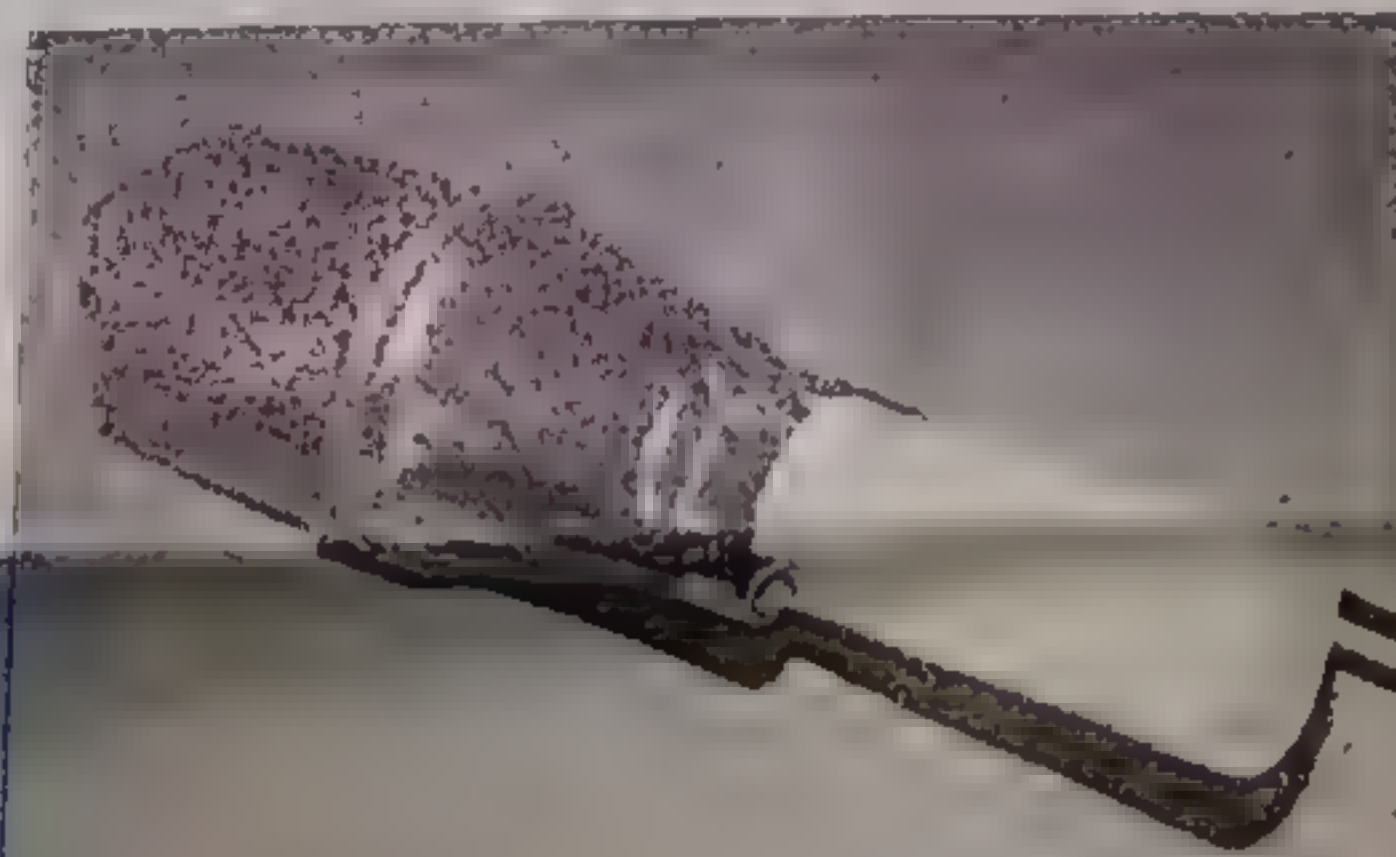
В соответствии с гражданским законодательством распоряжаться имуществом имеет право только его собственник (или доверенное лицо). Поэтому оформить договор купли-продажи имеет право только брат вашей подруги. На деньги же, полученные в результате продажи имущества, никто из его родственников права не имеет. Однако она может обратиться в суд с иском о признании наследников утратившими право на собственность.

Льготы донорам

Какие льготы имеют лица, награжденные знаком "Почетный донор России" или "Почетный донор СССР"?

Н. ДЕЖДА
КОРЛУСОВА.
г. Вязьма
Смоленской области.

В соответствии с



...дают меньше, чем центробежные, но вполне достаточно (от 0,43 до 0,72 кубического метра в час), чтобы полить огород, наполнить несколько бочек, подкачать воду в индивидуальный водопровод. Такие насосы производят в основном в России и странах СНГ. В качестве линейного двигателя в них используется электромагнит, который втягивает и толкает поршень насоса. Частыми короткими качками вода стремительно поднимается вверх. Напор может быть от 8 до 63 метров.

Для лучшей очистки воды можно воспользоваться дополнительным фильтром из волокнисто-пористого полиэтилена, который стоит около 30 рублей. Этот фильтр натягивается на входной патрубок и прекрасно очищает воду даже от мельчайших частиц (до 50 мкм). Лабораторные исследования показали, что фильтр имеет очень низкое сопротивление току воды и практически не влияет на производительность насоса. По мере загрязнения фильтр достаточно промыть обратным током воды или заменить. Использование такого фильтра продлевает срок службы насоса и дает чистую воду для хозяйственных нужд.

Из двух главных недостатков вибрационных насосов - повышенного шума и вибрации - самый неприятный последний, он может сильно повредить скважине: вибрация портит ее дно и стенки. Так что придется время от времени проводить профилактические работы, препятствующие их разрушению.

В обозначении типа испытанных насосов - БВ-0,12-40 - содержатся их основные характеристики: объем подаваемой воды и напор. Если перевести объем в привычные литры, получается, что такой насос может за один час накачать 432 литра воды с глубины 40 метров.

...дать воду лишь на 34,5 метра. Впрочем, еще хуже качал воду насос "Струмок" - он не дотянул ни до одного из заявленных показателей, и его пришлось



вовсе снять со сравнительных испытаний. Это произведение ОАО "Электромашина" (Харьков) в состоянии подать не 432 литра воды в час, как обещают изготовители, а только 86 л/ч, и вода при этом бьет не на 40 метров, а лишь на... 5. Причем это лучшие показатели одного из трех насосов, закупленных в разных торговых точках Москвы. Остальные качали еще хуже.

В нарушение международных стандартов безопасности многие производители выпускают насосы со II классом защиты, то есть просто с двойной изоляцией. Хотя бытовые электронасосы относятся к приборам с I классом защиты, при этом корпус насоса должен быть заземлен, а шнур питания иметь заземляющий провод и соответствующую вилку. К сожалению, Госстандарт не только не пресекает это безобразие, но и принял изменения к стандарту - они



облюбованного вами насоса. Если второй, то, чтобы хоть как-то обезопасить себя, попробуйте подключить его, используя устройство защитного отключения (УЗО). Оно срабатывает, когда токи утечки превышают 30 мА. То есть если человек случайно схватится за находящийся под напряжением корпус насоса и через его тело пойдет ток, УЗО сработает и отключит подачу электричества.

Когда образцы на длительное время оставили в воде, а затем вновь проверили изоляцию на

пробой, из строя вышел "Зодолей-1". Оказалось, что электрошнур у него сращен из двух кусков: 2,5 метра в резиновой и 8 метров в ПВХ-изоляции. В месте скрутки и произошел пробой - как говорится, где тонко, там и рвется.

Лишь в одном из испытанных образцов - насосе "Малыш" (Москва) - предусмотрена защита от перегрева обмотки: при перегреве насос автоматически отключался и, немного остыв, включался вновь. И так в течение 7 часов, положенных по стандарту.

Производители насосов "Ручеек" (Ливны) и "Ручеек-1" (Могилев) сумели обойтись без термозащиты: они просто расположили всасывающее отверстие в верхней части своих приборов. В результате во время испытаний в полупустой скважине оба насоса отчаянно молотили воздух, но обмотка двигателя при этом не перегрелась и не сгорела, так как корпуса охлажда-

ных испытаниях показали хорошие насосы "Малыш" ("Динамо", Москва) и "Ручеек" ("Ливгидромаш", Ливны). В то же время оптимальное соотношение цены и качества у насоса "Ручеек" ("Ливгидромаш", Ливны).

А теперь несколько общих рекомендаций. Прежде чем устанавливать насос в скважине или колоде, нужно измерить высоту подъема от поверхности воды до уровня слива. Лишь после этого можно определиться с длиной шланга. При этом лучше использовать шланг из поливинилхлоридного пластика с внутренним диаметром 18-20 мм. Подвешивают насос на капроновом шнуре, который выдерживает нагрузку на разрыв, пятикратно превышающую вес самого насоса. Нельзя применять в качестве подвески металлический трос или проволоку: при вибрации такой трос может разбить проушины крепления на алюминиевом корпусе насоса - и тот свалится в скважину.

Когда глубина подвески насоса меньше 10 метров, к концу шнура присоединяют дополнительную пружинящую подвеску - для того, чтобы гасить вибрацию насоса. В роли пружинящей подвески можно использовать полосы эластичной резины или медицинский жгут. Если насос касается стенок скважины, на его корпус нужно надеть защитное резиновое кольцо. Если вы используете насос в зимнее время, скважину необходимо утеплить. Для этого делают "саркофаг" из нескольких слоев утеплителя и бетонной стяжки. К стальным трубам насос нужно присоединять только через гибкий мягкий шланг, а зимой - через резиновый шланг длиной не менее 2 метров.

При напоре воды менее 5 метров после выключения насоса вода из него сливается самотеком через зазор во всасывающем клапане. Чтобы в холода вода не замерзла в шланге и трубах, для обеспечения самослива можно сделать маленькое отверстие (1-2 мм) в шланге около выходного патрубка насоса.

лица, награжденные знаком "Почетный донор России" или "Почетный донор СССР"?

Идежда
КОРПУСОВА,
г. Вязьма
Смоленской области.

В соответствии со ст. 11 Закона Российской Федерации "О донорстве крови и ее компонентах" от 09.06.93 № 5142-1 граждане, награжденные знаком "Почетный донор России", имеют право:

- на бесплатный проезд на всех видах общественного транспорта (кроме такси);

- на снижение до 50 процентов размера оплаты коммунальных услуг;

- на получение льготных ссуд на индивидуальное жилищное строительство;

- на льготное приобретение лекарств (со скидкой в размере 50 процентов их стоимости);

- на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгоценных металлов) в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;

- на внеочередное лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения.

Граждане РФ, награжденные знаком "Почетный донор СССР", пользуются всеми льготами, предоставляемыми гражданам, награжденным знаком "Почетный донор России".

Антон ТОНЬШИН,
юрист.



ДРУГ ДОМА

№ 29/189

2001

АВГУСТ

КУЛИНАРИИ. БОЛЬШЕ ЧИТАЙТЕ НА КАЖДОМ ДЕНЬ

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ, КАБАЧОК ПОЖАРИТСЯ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 28 за оригинальные и разнообразные рецепты овощных блюд приз получает **Любовь Зосимовна КОРОЛЕВА** из г. Коряжма Архангельской области. Премия присуждается также **Наталье БЕСПАЛОВОЙ** из с. Новогорьевское Алтайского края. Ее совет пригодится тем, кто любит вязать: она рассказала, как сделать незаметным "лишний" узелок.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРЭЗЕНТ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А что рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый

выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут опре-

при небольшом вдохе носом она присасывалась к лицу и не пропускала воздух. Чрезмерное натяжение затылочного ремня вызовет болевые ощущения.

2. Исходное положение - то же. Взять дыхательную трубку, продеть ее под затылочный ремень полумаски и вложить загубник в рот. Опустить лицо в воду, глаза открыты. Сделать несколько вдохов и выдохов через трубку, не отрывая полумаски от воды. Загубник держите во рту без напряжения, но прочно. Дышите через рот спокойно, делая ритмичные вдохи и выдохи. Выполнять - от 45 секунд до 1 мин. Чтобы вода не попала в дыхательные пути при внезапном заливании ею трубки, быстро перекройте отверстие загубника языком.

3. Исходное по-



ДРУГ ДОМА

№29/180

2001

АВГУСТ

1999

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДОМ ДЕНЬ



при небольшом вдохе носом она присасывалась к лицу и не пропускала воздух. Чрезмерное натяжение затылочного ремня вызовет болевые ощущения.

2. Исходное положение - то же. Взять дыхательную трубку, продеть ее под затылочный ремень полумаски и вложить загубник в рот. Опустить лицо в воду, глаза открыты. Сделать несколько вдохов и выдохов через трубку, не отрывая полумаски от воды. Загубник держите во рту без напряжения, но прочно. Дышите через рот спокойно, делая ритмичные вдохи и выдохи. Выполнять - от 15 секунд до 1 мин.

Чтобы вода не попала в дыхательные пути при внезапном заливании ею трубки, быстро перекройте отверстие загубника языком.

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ, КАБАЧОК ПОЖАРИТСЯ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 28 за оригинальные и разнообразные рецепты овощных блюд приз получает **Любовь Зосимовна КОРОЛЕВА** из г. Коряжма Архангельской области. Премия присуждается также **Наталье БЕСПАЛОВОЙ** из с. Новогорьевское Алтайского края. Ее совет пригодится тем, кто любит вязать: она рассказала, как сделать незаметным "лишний" узелок.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвлечь вашу мысль, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газетные анкеты будут по принципу жеребьевки, по принципу жеребьевки, по принципу жеребьевки.





ЗАРЯДКА ДЛЯ ИХТИАНДРА

Лето набирает силу. Люди тянутся к воде, которая сама по себе - благо, но для некоторых она оборачивается трагедией. По данным Международной федерации по спасению на водах, число жертв на воде на 100 тысяч жителей России - одно из самых высоких на планете. Поэтому очень важно учиться плавать и взрослым, и детям.

Тренеры по плаванию **Александр ПОТАПОВ** и **Людмила ОСОКИНА** разработали серию упражнений с полумаской и трубкой, позволяющих за 2-3

занятия научить людей, не умеющих плавать, держаться на воде.

Обучение начинается с кроля на груди без выноса рук. До начала занятий в воде "ученики" разучивают необходимые движения на суше и ос-

ваивают дыхание через трубку. Только после того как упражнения выполняются на должном уровне, занятия переносятся на воду.

Упражнения на воде

1. Стоя на дне по пояс в воде, надеть полумаску, сделать глубокий вдох и, присев, погрузиться в воду с головой. Глаза открыты. Задержать дыхание на 5-10 секунд и медленно встать, выдыхая воздух через рот и нос. Выполнить 6-8 раз.

Крепление полумаски на лице должно быть таким, чтобы

Загубник держите во рту без напряжения, но прочно. Дышите через рот спокойно, делая ритмичные вдохи и выдохи. Выполнять от 45 секунд до 1 минуты. Если вода попала в дыхательные пути при внезапном залипании ею трубки, быстро перекройте отверстие загубника языком.

3. Исходное положение - то же. Сделать глубокий вдох, погрузить голову в воду так, чтобы верхний обрез трубки скрылся под водой, задержать дыхание на 5-10 секунд. Приподнять голову и резко выдохнуть, удаляя воду из трубки. Продолжить дыхание. Выполнить 6-8 раз.

4. Исходное положение - то же. Сделать глубокий вдох, медленно присесть и, наклонив голову вниз,

обхватить руками голени. В таком положении задержать дыхание на 5-10 секунд, всплыть на поверхность, продуть трубку и сделать 10-12 вдохов и выдохов, оставаясь на плаву. Выполнить 6-8 раз.

5. Исходное положение - то же. Сделать вдох и согнуть ноги в коленных суставах так, чтобы подбородок касался воды. Вытянуть руки вперед у поверхности воды, соединить кисти с помощью больших пальцев ладонями вниз, оттолкнуться ногами от дна или бортика бассейна. Скользить вперед в горизонтальном положении, опустив лицо в полумаске в воду, глаза открыты. Во время скольжения по поверхности дышать через трубку равномерно. Выполнить 5-6 раз.

Людмила ОСОКИНА.

ЗАПОЛНИТЬ И ПОЛУЧИТЬ "Друг дома" в каждом номере фонда. А чтобы получить 2500 рублей из каждого выпуска "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



Галина ДРОЗДОВА

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 20 августа 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 23 за прошлый год в счастливую десятку попали **Лариса Александровна БЕРШАЦКАЯ** из ст. Сарай-Гир Оренбургской области, **Маргарита Михайловна ГОЛОВКИНА** из Владимира, **Татьяна Юрьевна ДАНИЛЮК** из г. Боготол Красноярского края, **Марина Владимировна ДЕДКОВА** из г. Тайга Кемеровской области, **Ирина Викторовна ДЕМЬЯНОВА** из г. Ефремов Тульской области, **Галина Александровна ДРОЗДОВА** из г. Каменск-Уральский Свердловской области, **Нина Павловна ЗАХАРОВА** из г. Каменка Пензенской области, **Ирина Александровна ИЛЬИНА** из г. Благовещенск Амурской области, **Зимфера Гафуровна ИЛЬЯСОВА** из г. Туймазы, Башкирия, и **Елена Анатольевна МИХАЛЬЦЕВА** из Москвы.



Марина ДЕДКОВА



Лариса БЕРШАЦКАЯ с сыном Вадимом

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 29

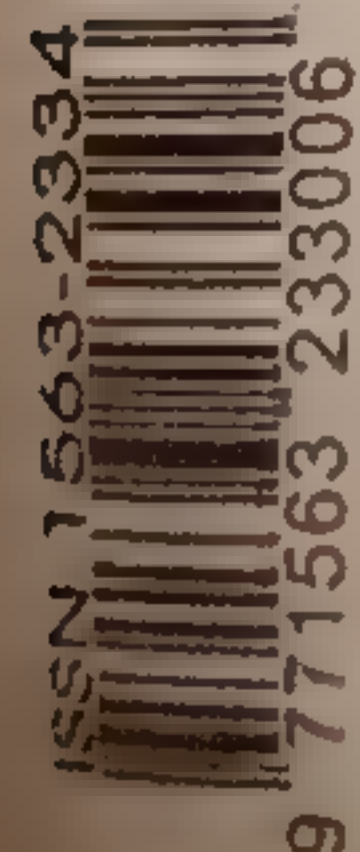
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 20.08.2001 г.





ше всего это иллюстрирует анекдот: жена, не найдя на пиджаке мужа женских волос, орет, что-де докатился - с лысой связался. Конечно, жить с человеком, страдающим таким маниакальным бредом, невозможно, необходимо вмешательство психиатра. А ревность, если можно так выразиться, в меру... Для многих она является своеобразной "перчинкой" в супружеских отношениях.

Так что, возможно, узнав вероятные причины ревности, супруг может так или иначе скорректировать свое поведение. Проще всего "пригасить" приступы ревности у того, кто не уверен в себе. Для этого достаточно почаще хвалить ревнующего супруга, одновременно критикуя своих знакомых мужского пола (если ревнивец - муж); будучи с ним в гостях, надо почаще касаться его - ру-

РЕВНОСТЬ = ЛЮБОВЬ

В семье один из супругов сильно ревнует другого. Означает ли это любовь или дело в комплексе неполноценности?

Юлия КУЛАЕВА.
Хабаровск.

Может быть и то, и другое, причем одновременно. Однако вопреки расхожей поговорке наличие ревности вовсе не подразумевает обязательную любовь. Собственно, ревность

Прежде всего ревность, как вы справедливо заметили, может являться одним из проявлений заниженной самооценки, то бишь пресловутого комплекса неполноценности. Один из супругов не уверен в себе, в своей мужской (женской) состоятельности или привлекательности и смотрит на другого с мыслью: "Неужели это счастье мне досталось". Классический пример - "серенький" мужчина и яркая, интересная, веселая женщина-лидер. Или

кой, коленом, ибо на невербальном языке, который расшифровывается на подсознательном уровне, такой сигнал означает "мое, никому не отдам". И еще ревнуемый супруг должен обратить внимание на свой стиль общения с представителями противоположного пола. Например, для женщины естественно общаться с представителями противоположного пола с некоторой долей кокетства, охотно принимать подарки (цветы, шоколадки), а рев-

ВТОРАЯ МАМА?

Считается, что когда мужчина женится на женщине с ребенком - вещь вполне нормальная. Да и как показывает жизнь, дети в таких семьях адаптируются сравнительно быстро. Но гораздо тяжелее выстраивать семью, когда к мужчине с ребенком в дом приходит "вторая мама".

...Катя и Виктор поженились почти год назад. Но если у Кати это был первый брак, то Виктор уже успел побыть женатым человеком. Первый брак Виктора был удачным и вполне счастливым, но случилось так, что его жена Галя погибла, оставив на руках мужа шестилетнюю Наташу.

- Я-то думала, - говорит Катя, - что мы заживем такой дружной счастливой семьей, я смогу заменить бедной девочке маму, потом мы с Витей родим еще одного ребенка и все вместе будем счастливы, но в реальной жизни все получилось по-другому... Конечно, я была готова к тому, что какое-то время девочка будет ко мне привыкать, и мне придется нелегко, что будут и грубость, и упрямство, и сопротивление. Но мне казалось, что я своей заботой и любовью смогу перестроить наши отношения и заменить девочке мать. К тому же я очень здорово рассчитывала на помощь мужа, но...

...Первое время совместной жизни я решила занять позицию наблюдателя. Ведь много говорят и пишут о том, что сначала должен быть период "притирки", когда два новых человека привыкают и приспосабливаются друг к другу. Я старалась максимально учитывать интересы Наташи. Если я занималась домашним хозяйством, то никогда не заставляла ее помогать мне, у девочки не было ни одной обязанности по дому. Больше того, она практически делала только то, что хотела: сидела до двенадцати ночи у телевизора, по два часа болтала по телефону с подругами. Ибо

в каторгу. У меня было стойкое ощущение, что Наташа и Виктор живут отдельно и я - отдельно. И очень большой вопрос, кто из нас является настоящим хозяином в доме... Ни я и ни Виктор - точно. Постепенно я пришла к выводу, что совершила страшную ошибку. Не стоило переоценивать собственные силы и выходить замуж. От этой семейной жизни я получила лишь огорчения, вечные унижения и постоянное плохое настроение. Я совершенно четко поняла, что счастья в моем случае нет, не было и не будет. И нужно, пока не поздно, расставаться с этой семейкой. Что ж, "второй мамы" из меня не получилось...

Кате можно только посочувствовать, ей действительно досталась очень нелегкая семья. Но можно ли было исправить положение, изменить ситуацию, сделать так, чтобы жизнь наладилась? На самом деле Катя совершила несколько ошибок, которые часто делают женщины, приходя в новую семью, где растет ребенок.

Во-первых, все-таки не стоит быть наблюдателем, лучше сразу и четко обозначить свои позиции - "я жена твоего отца, я хозяйка в доме". И соответственно вести себя. Позиция "хозяйки в доме" предполагает не вечную уборку и готовку в одиночестве, а умение распорядиться в доме так, чтобы нагрузка на всех членов семьи распределялась оптимально. Катя должна была обязательно вовлечь и мужа, и Наташу в домашние дела. У девочки должны были быть свои обязанности, пусть небольшие, но растущие.





- нормальное проявление инстинкта собственника, но, как вы понимаете, инстинкт этот вовсе не подразумевает любовь. Порой этот инстинкт начинает принимать столь уродливо-гипертрофированные формы, что можно говорить о таком заболевании, как болезненный бред ревности. При нем ревнующему не обязательно повод; собственно, отсутствие повода он воспринимает как изощренную хитрость. Луч-

женщина с восемью классами образования и муж - научный работник, который постоянно ведет "умные" разговоры с проходящими в гости коллегами обоего пола. Очень часто ревность может быть вызвана переносом социальной модели поведения в семье, иными словами, отъявленные прелюбодеи наиболее ревнивы, ибо они склонны подсознательно подозревать "половину" в собственных грехах.

нивый супруг видит в этом признак грядущих измен; или мужчина в силу своего воспитания считает невозможным не проводить сотрудницу поздно вечером, а жена мыслит примерно так: "Раз он ее провожать поперся..." Так что, если хотите покоя, придется подстроиться под вашего ревнивца. Можно поставить вопрос ребром: или ты успокоишься, или мы расстанемся. Я, мол, тебя люблю, но жить с тобой, когда ты меня подозреваешь и не доверяешь, не в состоянии.

К сожалению, ревность часто прогрессирует. И если вы действительно не даете повода, стараетесь максимально подстраиваться под требования вашего партнера, но тот не утихает - об этом я говорила вначале, - помочь может только врач-психотерапевт, а в особо тяжелых случаях - психиатр.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт
Центра психологических
исследований
"Гименей плюс".

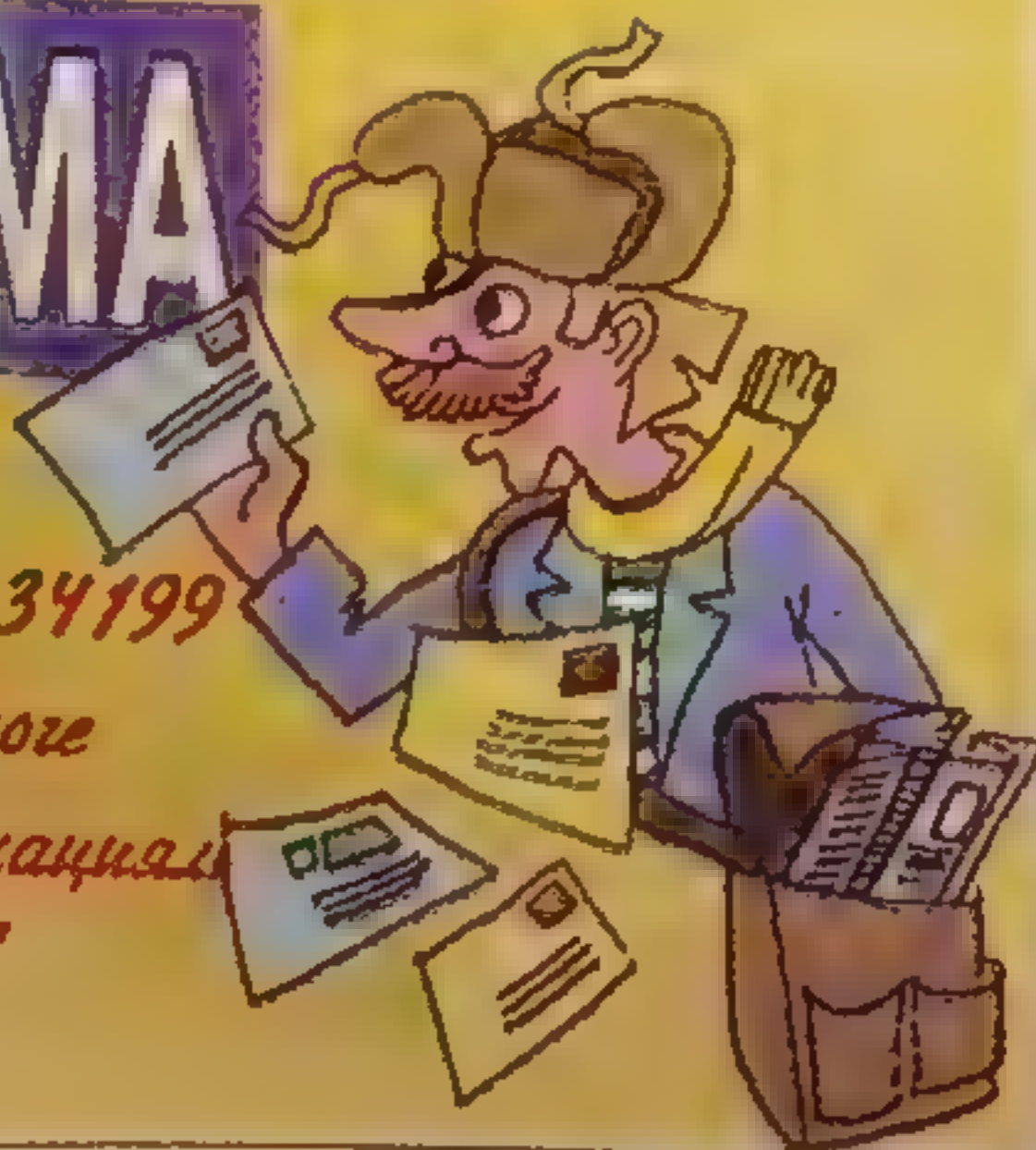
ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ТК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"

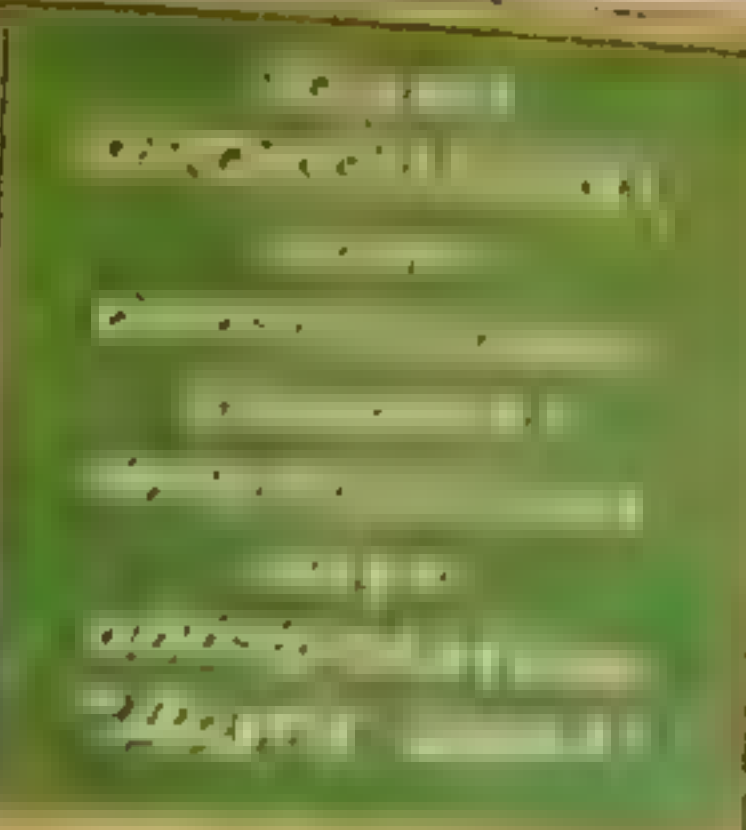


Во-первых, все-таки не стоит быть наблюдателем, лучше сразу и четко обозначить свои позиции - "я жена твоего отца, я хозяйка в доме". И соответственно вести себя. Позиция "хозяйки в доме" предполагает не вечную уборку и готовку в одиночестве, а умение распорядиться в доме так, чтобы нагрузка на всех членов семьи распределялась оптимально. Катя должна была обязательно вовлечь и мужа, и Наташу в домашние дела. У девочки должны были быть свои обязанности - пусть небольшие, но постоянные: протирка пыли, покупка хлеба, уборка своей комнаты... И здесь нужно проявлять твердость: у нас общий дом, и мы вместе заботимся о нем. К тому же обязательно у Кати и Наташи должны были быть какие-то совместные дела - или приготовление воскресных обедов, или походы по магазинам, или уборка по выходным. Еще издавна люди заметили, что ничто так не сплочает людей, как совместная деятельность, именно через нее легче всего найти общий язык друг с другом.

В семье не должно возникать вопроса: а кто в доме хозяйка? Катя должна была очень спокойно, но твердо объяснить мужу - есть вещи, которые мы делаем всей семьей (ходим в гости, на концерты), но нам, как мужу и жене, нужно обязательно бывать где-то вдвоем. Поэтому иногда мы развлекаемся и отдыхаем только вдвоем, без ребенка. Это правильная позиция, ведь для того чтобы мужчина и женщина строили свои личные отношения, свое "мы", они должны периодически оставаться друг с другом наедине.

И не стоит бояться вступать в конфликт и ссориться с чужим ребенком, бояться делать ему замечания, не стоит стараться "быть хорошей" в его глазах, если вы уверены в своей правоте - прямо говорите ему об этом, настаивайте на выполнении ваших требований. Но при этом старайтесь быть честной и справедливой. Если вы по делу отругали ребенка, то обязательно искренне похвалите его за что-то другое. Ваша позиция в доме должна быть активной, а не пассивной.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.



ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Порой мужчина и женщина понимают друг друга с таким трудом, словно говорят на разных языках. При этом намерения противоположного пола могут истолковываться совсем не так, как было задумано. Разберем 10 заблуждений, с которыми часто сталкиваются женщины, общаясь с мужчинами.

Заблуждение 1. "Он дарит мне цветы, оказывает знаки внимания - это потому, что я ему нравлюсь".

Не всегда так. Такое поведение может означать, что ему что-то от вас нужно. О серьезных чувствах можно говорить, если мужчина позволяет вам заботиться о нем: это проявление доверия, готовность какую-то часть своей свободы вручить вам.

Заблуждение 2. "Он ведет себя со мной так глупо, потому что я ему не нравлюсь".

Вовсе не обязательно. Многие мужчины от смущения ведут себя непривычно, как мальчишки, скрывают свои чувства за маской грубости или глупости. Подумайте: а вдруг именно от вашей красоты мужчина потерял ум?

Заблуждение 3. "Любовь должна развиваться долго. Если мужчина делает нескромное предложение быстро, он меня не любит".

Это взгляд со стороны женщины, у которой чувства, как правило, созревают медленнее, чем у мужчины. Когда мужчина осознает, что ему нравится эта женщина, он готов на решительные поступки. Но если к этому моменту не готова женщина, то его решительность пропадет зря. Поэтому нужно иметь в виду: мужчине лучше немного тормозиться, а женщине - ускоряться в чувствах.

Заблуждение 4. "Он никак не решится сделать мне предложение."

Лучше спросить его об этом прямо".

Лучше не нужно. Если мужчина, который обычно бывает достаточно решителен, затягивает предложение, значит, у него еще не все решено. Поторапливание он, скорее всего, примет за посягательство на его свободу - и еще больше задумается. Подталкивать к выбору нужно не действиями, а чувствами: пусть он боится вас потерять, а не вы его. Даже простой вопрос на тему брака (не говоря уже о конфликтах по этому поводу) может закончиться мгновенным выбором: мужчина исчезнет из вашей жизни навсегда.

Заблуждение 5. "Он грубо говорил со мной. Наверно, не любит".

Если грубость не является стилем жизни данного мужчины, то этот случай как раз может быть проявлением положительных чувств. Просто мужчина не знает, как повести себя в этой ситуации, вот и прибегает к очередной маске. Но обычно мужчина долго не хранит злость и обиду - у него просто не хватает сил на это. Женщина способна переживать какую-то ситуацию неделями и месяцами, когда мужчина уже давно забыл и причину обиды, и свою злость по этому поводу.

Заблуждение 6. "Мужчины любят, когда с ними кокетничают, - это выглядит по-женски и сексуально".

По-женски - да, но для многих мужчин кокетство - невыносимое балансирование на грани возможного и не-

возможного. А большинство мужчин любят определенность. Поэтому, если вы даете какие-то надежды на развитие отношений, мужчина воспринимает их совершенно серьезно, и последующие объяснения, что, кроме кокетства, тут ничего нет, воспримет болезненно. С другой стороны, кокетливое "нет" способно полностью отвести от вас ухажера, хотя вы ему очень нравитесь. Сумеете ли потом вновь завлечь его в пучину колебаний - большой вопрос.

Заблуждение 7. "Мужчины не любят умных женщин, а потому нужно временами демонстрировать им свою глупость".

Глупая женщина - утеха мужчины с комплексом превосходства. Не бойтесь проявлять свой ум, только бы он не был злым. Правда, что интеллектуальные беседы с мужчиной - не лучший путь к его сердцу, но интерес к делам партнера всегда предрасполагает к дальнейшему сближению. Лучше говорить мужчине о приятном, о том, что ему удастся в жизни, что ему важно. Если раз за разом мужчина говорит "это не твоё дело" - это тревожный признак: он не хочет допускать вас до себя.

Заблуждение 8. "Кажется, он охладел ко мне. Надо заставить его поревновать".

Охлаждение не выражается в отсутствии внешних признаков, например, букетов цветов при каждой встрече. Но-

визна такого поступка постепенно может стать рутиной, вызывающей у мужчины только скуку. Но ревность далеко не всегда приводит к обострению желаемых чувств. Наоборот, ревнивец готов возненавидеть женщину, а его любовь исчезнет под ударами мыслей о том, что им пренебрегли.

Заблуждение 9. "Рассказываю ему, как поступают умные люди, а он не слушает".

Вы выбрали самый верный способ унижить мужчину. Хотя он осознает, что есть мужчины умнее, сильнее, богаче и так далее, но они - где-то там, их нет в его сознании. Подтверждение женщиной того, что эти люди существуют, - повод для озлобленности в адрес и "счастливчиков", и вас. Лучше хвалите мужчину за то, что у него получается (без сравнений) - это привлечет его к вам.

Заблуждение 10. "Ему нравится другая - со мной все кончено".

Порой мужчина заводит легкую интрижку от скуки, от желания проверить, насколько он сохранил привлекательность в глазах женщины, и по другим важным или неважным соображениям. Если вы будете для него разной, его тяга к новизне не пойдет в сторону чужих женщин. Если же он завел любовницу, оцените ситуацию трезво: в большинстве случаев мужья не уходят от семьи, если к этому не подвигают их жены - ревностью, скандалами, попытками силой изменить ситуацию. Нагнетание атмосферы способно взорвать нестойкое равновесие, тогда мужчина может уйти даже ни к кому. С другой стороны, само мирное сосуществование супругов должно быть таким, чтобы мужчина знал: семья - его прочный тыл, но для изменников тыла места нет нигде. Постоянное прощение за интрижки развращает мужчину.

Наша интрижка

Мой друг странно ведет себя. Он может "хотеть" меня один-два дня подряд

Если воспринимать презерватив как именно противозачаточное средство, тогда при оральном сексе он, конечно, не нужен

НЕ ПОМЕШАЕТ

Такие "разовые всплески", на мой взгляд, вызваны, как ни странно, неуверенностью мужчины в себе, с одной сто-

женщине - ускоряться в чувствах.
Заблуждение 4. "Он никак не решится сделать мне предложение."

Такие "разовые всплески", на мой взгляд, вызваны, как ни странно, неуверенностью мужчины в себе, с одной стороны, и нацеленностью на половой акт как средство самоутверждения, превосходства над женщиной - с другой. К тому же, возможно, имеет место оценка сексуальной активности как аналога мужественности. У опре-

ЛУЧШЕ СОРОК РАЗ ПО РАЗУ

деленной части мужчин качество полового акта оценивается не по полученному и доставленному партнеру удовольствию, а по тому, смог ли он довести женщину до состояния "больше не могу". Вот тогда такой мужчина горд собой!

А гордиться-то и нечем. Скорее, такое поведение свидетельствует об эгоизме, неуважении к партнерше. Доказывая свою "мужественность", мужчина вовсе не думает о женщине, оценивая лишь себя, да и то с точки зрения количества, а не качества.

Хотя возможен другой вариант. Молодой человек имеет возможность реализовать свое либидо раз два в неделю. В остальное время - либо он занят работой, либо места нет. А если он к тому же обладает повышенной половой конституцией - чего ж удивляться, что в "свободные" дни он от вас не отходит!

В любом случае вам надо откровенно поговорить с ним, объяснив, что половая жизнь в таком "рваном" ритме, когда "сорок раз за раз", а потом неделя воздержания, вас не устраивает. Если он любит вас, наверняка вы найдете компромисс.

Мой друг странно ведет себя. Он может "хотеть" меня один-два дня подряд по нескольку раз, зато потом неделю я не интересую его как женщина. А мне бы хотелось не так сильно, но регулярно.

**Олеся Б.
Кемеровская область.**



Народ интересуется...

Если воспринимать презерватив как именно противозачаточное средство, тогда при оральном сексе он, конечно, не нужен - тут беременность не наступит. Но, к сожалению, сегодня нас подстерегает множество так называемых инфекций, передающихся половым путем. Тот же герпес вполне можно получить при оральном сексе, а уж про такую болезнь, как сифилис, и говорить не хочется. Конечно, вероятность меньше, чем при генитальном контакте, но зачем вам надо рисковать? А презерватив

дел ко мне. Надо заставить его поревновать".

Охлаждение не выражается в отсутствии внешних признаков, например, букетов цветов при каждой встрече. Но-

должно быть таким, чтобы мужчина знал: семья - его прочный тыл, но для изменников тыла места нет нигде. Постоянное прощение за интрижки возвращает мужчину.

НЕ ПОМЕШАЕТ

Надо ли пользоваться презервативом при оральном сексе?

**Андрей И.
Тюмень.**

помимо противозачаточной имеет еще и "барьерную" функцию, защищая человека от урогени-

тальных и венерических заболеваний. Так что, если у вас постоянная партнерша, которой вы доверяете, при оральной форме секса можно обойтись без презерватива. А при "скоротечном огневом контакте" лучше, чтобы презерватив был под рукой независимо от ваших сексуальных фантазий.

А ПО НОЧАМ ТАКОЕ СНИТСЯ...

Что означают эротические сновидения?

**Сергей ПАРАНИН.
Великий Новгород.**

сознательных желаний, по другой - вовсе даже наоборот: эротический сон отражает наши страхи, фобии, комплексы в интимной сфере. Некоторые врачи считают, что "неприличные" сны напрямую связаны с социальными установками в обществе. Например, человеку априори известно, что оказаться на улице, обнаженным - жутко стыдно, и сон, в котором он голышом бродит по улицам, свидетельствует о том, что он переживает тот или иной неблагоприятный поступок. Эротические сны в подростковом возрасте (в период подростковой гиперсексуальности) более чем естественны и свидетельствуют лишь о буйстве гормонов в организме. Так что особо не волнуйтесь.

Однако, если подобные сны посещают вас регулярно, к тому же часто заканчиваются оргазмами во сне, стоит задуматься: возможно, вы страдаете от сексуальной неудовлетворенности. Если есть возможность и желание, заведите постоянную подружку. А если нет - сходите к врачу. Он порекомендует вам какое-нибудь успокаивающее средство.

**Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт,
кандидат
медицинских наук.**





АРОМАТИЧНЫЕ, ЦЕЛЕБНЫЕ

С давних пор девушки гадают на ромашках: "Любит - не-любит, к сердцу прижмет - к черту пошлет". И порой не знают, что бело-желтые корзинки с характерным сильным запахом, напоминающим яблочный аромат, - богатейший источник природных лекарственных средств. Потому этот вид светлюбивого травяного растения называют ромашкой аптечной или лекарственной.

Распускается она в мае и цветет до конца октября. Любит открытые солнцу луга и места вдоль дорог, легкие песчаные почвы. В медицине используют и другой вид ромашки - ромашку пахучую, у которой отсутствуют краевые белые язычковые цветки в корзинке, а вместо них расположены зеленоватые трубчатые цветки. Чаше всего корзинки этой ромашки применяют при производстве питательных кремов, лосьонов, шампуней, в ликероводочной промышленности.

Цветочные корзинки аптечной ромашки собирают вручную или срезают ножницами в начале цветения, пока белые язычковые цветки расположены горизонтально. Следует учесть, что цветки распускаются быстро, и собирать их надо с промахом в один-два дня, так как в этот момент, когда язычковые цветки начинают закручиваться, они теряют свою лечебную ценность.

Следует помнить, что ромашка аптечная - это не та же ромашка, которую мы привыкли видеть в букетах. Ромашка аптечная - это растение, которое растет в полях и на лугах. Она имеет характерный яблочный аромат и используется в медицине.

ки аптечной ромашки содержат эфирное масло, в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, кадиен, каприловая, изовалериановая кислоты. В корзинках, кроме того, найдены ас-

корбиновая и никотиновая кислоты, холин, фитостерин, апигенин, каротин, апиин, яблочнокислые соли, витамин С, камеди, белковые вещества, жирные кислоты...

Такое вещество, как хамазулен, обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Правда, при кипячении хамазулин частично разрушается, поэтому высушенные корзинки лучше заваривать крутым кипятком и настаивать 10-15 минут: одну столовую ложку ромашки на стакан кипятка. Затем процедить и пить 0,5-1 стакан настоя натошак в качестве противоаллергического, желчегонного, противовоспалительного средства.

Оставшуюся после заварки теплую кашку можно разделить на две равные части, завернуть в кусочки марли или бинта, положить на попки и полежать пять-десять минут. Такой компресс избавит веки от отеков и воспаления, улучшит состояние кожи вокруг глаз.

Апигенин и апиин



вают выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Результаты лечения значительно повысятся, если в состав ромашки добавить в равных долях календулу и тысячелистник. Такой настой улучшит и общее состояние больного.

Успокоительный чай, в состав которого кроме ромашки входят корень валерианы, листья мяты, плоды тмина и фенхеля в равных частях, снимает спазмы кишечника и метеоризм. Столовую ложку такой смеси нужно залить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут, процедить и принимать по полстакана утром и вечером. Чистый ромашковый чай пьют при расстройствах пищеварения, переутомлении, плохом самочувствии.

Но следует использовать эфирное масло ромашки в больших дозах: это вызывает головную боль и общую слабость.

Настой ромашки принимают при острых и хронических

та и энтероколита готовят настой ромашки с донником, тысячелистником и льнянкой обыкновенной, взятых поровну. На

ночь делают микроклизмы объемом 60 грамм. Ванны с ромашкой принимают при подагре, суставном ревматизме, потливости ног.

Полоскания из настойки помогают при стоматитах, тонзиллитах, ангине и других заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. Настойку ромашки можно использовать и наружно - для промывания язв, экзем, гнойных повреждений кожи, фурункулов.

На основе цветочных корзинок аптечной ромашки выпускается препарат рамазулан, обладающий противовоспалительным и дезодорирующим действием. При наружном применении и для микроклизм 0,5-1 столовую ложку препарата растворяют в литре воды, и эту смесь вводят внутрь при гастритах, колитах и других желудочно-кишечных заболеваниях - 0,5 чайной ложки в стакане горячей воды.

А чтобы волосы росли быстрее

бирать их надо с промежутком в один-два дня, до того момента, пока цветоложе не приобрело коническую форму.

Нужно помнить, что при сборе нельзя смешивать корзинки аптечной ромашки с другими, не аптечными, видами.

Цветочные корзин-



заварки теплую кашку можно разделить на две равные части, завернуть в кусочки марли или бинта, положить на веки и полежать пять-десять минут. Такой компресс избавит веки от отеков и воспаления, улучшит состояние кожи вокруг глаз.

Апигенин и апиин обладают способностью расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов и устранять спазм. Настой ромашки снимает также отек слизистой оболочки желудка, усили-

по полстакана утром и вечером. Чистый ромашковый чай пьют при расстройствах пищеварения, переутомлении, плохом самочувствии.

Не следует использовать эфирное масло ромашки в больших дозах: это вызывает головную боль и общую слабость.

Настой ромашки принимают при острых и хронических гастритах, невралгических болях, маточных кровотечениях, болезненных менструациях. Теплые спринцевания делают при заболеваниях женской половой сферы.

При лечении геморроя, коли-

ным и дезодорирующим действием. При наружном применении и для микроклизма 0,5-1 столовую ложку препарата разводят в литре воды, а для приема внутрь при гастритах, колитах и других желудочных заболеваниях - 0,5 чайной ложки в стакане горячей воды.

А чтобы волосы всегда выглядели блестящими, мягкими, здоровыми, лучше всего споласкивать их после мытья настоем из ароматных целебных корзинок ромашки.

Евгения ПЕНОВА.

ВЕРНЕТ БЫЛую ЛЕГКОСТЬ

Почти в каждом номере газеты мы рассказываем вам о медицинских аппаратах Елатомского приборного завода. А чтобы понять, нужно ли вам их приобретать, вспомните молодость и сравните ваше нынешнее состояние с тем, что было раньше. Вспомните, как долго и без устали вы могли ходить, какие тяжести носить, сколько дел успевали переделать, какими были веселыми, жизнерадостными, неутомимыми!

Если сравнение не в пользу сегодняшнего дня, годы здоровья вам не прибавили, а болезни отравляют жизнь и сильно ограничивают ваши возможности, вам следует обратить внимание на **МАГОФОН**. Магнитное поле (МАГ) в сочетании с виброакустическим сигналом (ФОН), объединенные в аппарате **МАГОФОН**, создают двойной лечебный эффект. Этот замечательный елатомский прибор вернет вам былую легкость, бодрость, поможет справиться со многими заболеваниями. Действие вырабатываемого им магнитного поля усиливается виброакустическими колебаниями и распространяется не только на больной орган, но и на весь организм в целом. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, остеоартроз, артрит, бурсит, миозит, подагра, травмы) **МАГОФОН** за несколько сеансов снимает боль, восстанавливает подвижность суставов.

Очень полезен **МАГОФОН** при варикозной болезни, невралгии тройничного нерва, хроническом отите, гайморите, бронхите, трахеите и других не менее распространенных заболеваниях. Противопоказания - общие для всех физиотерапевтических процедур, перед применением нужно проконсультироваться с врачом. **МАГОФОН** во многих случаях помогает обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить его, поскольку заметно усиливает действие лекарств, а также мазей, кремов, растираний. Поскольку список показаний прибора очень обширен, он будет полезен всем членам семьи. А пользоваться им может, как говорится, и стар и млад.

Приобрести МАГОФОН, а также все устройства серии "Домашний доктор" можно в магазинах "Медтехника", аптеках или прямо на заводе по адресу: Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Заказ 8934. Цена 780 рублей (плюс 6% при отправке почтой). Телефон завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29. Москва: 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, 253-78-00, ВВЦ - павильон "Здоровье".

Каталог всех новинок и серийных медаппаратов с показаниями к применению и противопоказаниями завод высылает бесплатно. Цены медаппаратов от 500 до 1800 рублей.

epz@elat.ryazan.su

С этой проблемой так или иначе сталкивались все: лежишь, лежишь и все никак заснуть не можешь. Уж и баранов считал, и солнцем себя представлял... Что делать в подобных случаях, рассказывает врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО.

- Прежде всего - насколько это часто с вами происходит? Если регулярно или бессонные ночи продолжаются подряд неделю-другую, можно говорить о бессоннице как о заболевании. В этом случае стоит обратиться к врачу, чтобы он назначил психотерапевтическое, медикаментозное лечение, физиопроцедуры. А если бессонные ночи мучают вас от случая к случаю, утром вы просыпаетесь (встаете) совершенно разбитыми, с ситуацией можно попробовать справиться самостоятельно.

Для начала банальный совет - а вставать пораньше вы не пробовали? Если к обеду выползти из кровати, естественно, часов до 3-4 ночи вы не уснете. А если вы встаете "нормально" - ложитесь пораньше. У каждого человека свой физиологический ритм. Скажу по себе: я встаю в 6 утра, и часам к 11 вечера у меня начинают закрываться глаза. Если ложусь в это время - сплю как убитый и в 6 часов просыпаюсь бодрым. Н-

БАРАНОВ СЧИТАТЬ НЕ СТОИТ

стоит "перегулять" до часа-двух ночи - как какое-то второе дыхание открывается: сна до трех-четырех часов утра ни в одном глазу! Поэтому послушайте себя - во сколько вас одолевает "вечный зев"? Вот тогда и надо ложиться.

Если есть возможность, погуляйте перед сном минут 30, хотя бы на балконе. И хорошо, если вам удастся немного замерзнуть. Тогда, нырнув под одеяло и пригревшись, вы отключитесь очень быстро. Прекрасно помогает стакан теплого молока или теплой воды со столовой ложкой меда перед сном - это оказывает на нервную систему расслабляющее-тормозящее действие.

Кстати, о нервах. Большинство таких "разовых" бессонниц имеет невротическое происхождение. Вы чем-то расстроены, обеспокоены, вас гнетут проблемы, и вы, закрывая глаза, никак не можете от них отрешиться. Поэтому возьмите за правило: засыпая, думайте о чем-нибудь приятном, читайте любимые стихи, хоть про Стеньку Разина про себя пойте. Сами не заметите, уснете.

баранов или говорить

"Я солнце, большое и красное, я расслаблен..." не стоит. Овладеть приемами аутотренинга непросто, да и помогают они одному человеку из десяти, если только вы не обучались аутотренинговым методикам специально. Лучше, если чувствуете, что не спится, успокойтесь, не паникуйте по поводу "уже полпятаго, а я не сплю" и попытайтесь отдохнуть без сна. Зачастую человек, как только смирился с тем, что ему в эту ночь заснуть не удастся, тут же проваливается в какую-то полудрему и просыпается более или менее отдохнувшим.

Хорошим усыпляющим средством является пиво - от 200 до 500 мл за полчаса до отхода ко сну. А крепкий алкоголь на ночь принимать не рекомендуется - сон пьяного человека краток и беспокоен. А если еще и дозу превысить - утром похмелье замучает.

Так что погуляйте, замерзните, выпейте на сон грядущий стакан молока (пива, воды с медом), полезайте под одеяло и думайте только о хорошем. И последнее: прекрасное средство от бессонницы - секс. Обычно после этого бессонницу как рукой снимает. А даже если и не поможет - все равно приятно и полезно.

БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ВОДЫ

Летом вы вдруг замечаете, что ваша кожа стала сухой и покраснела, появились зуд, раздражение, а щеки постоянно горят. Почему это происходит и как можно избавиться от такой проблемы?

Как защитить летом чувствительную кожу

Это произошло с вами впервые, или так случается всегда с приходом жаркого времени года? Зуд, покраснение, раздражение. Вы уверены в том, что просто обладаете чувствительной кожей, хотя в действительности согласно экспертам в области косметологии в вашем случае уместнее говорить о коже, чувствительность которой временно повысилась. Только пятнадцать-двадцать процентов женщин рождается на свет с чувствительной кожей, при этом большая их часть принадлежит к светловолосому белокожему типу. Однако девять женщин из десяти сталкиваются с проблемой временного повышения чувствительности кожи в зимний и особенно летний периоды. На отдыхе так хочется выглядеть красивой и загорелой, но вместо этого лицо становится красным, а кожа воспаленной. Почему?

В первую очередь это связано с климатическими изменениями. Повышение температуры, сухость воздуха, обилие пыли и грязи негативно сказываются на состоянии кожи, особенно на лице, которая открыта и подвержена постоянному воздействию окружающей среды. Более того, макияж и косметические кремы забивают поры, которые в жаркие периоды, когда потоотделение происходит особенно активно, нуждаются в повышенной чистоте и проницаемости. Все эти факторы раздражают кожу и понижают

кожу от раздражения и покраснения, но и выглядеть красивой и уверенной в себе на протяжении всего лета, вне зависимости от погоды.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

Защищайте кожу. Надевайте шляпу с полями, когда выходите на открытое солнце, и наносите на открытые участки тела специальные кремы или лосьоны, защищающие от неблагоприятного воздействия ультрафиолетовых лучей. Поинтересуйтесь у продавца в магазине, какие средства восстанавливают природный защитный барьер кожи, и обязательно приобретите то, которое подходит вашему типу. Для женщин с особенно чувствительной кожей рекомендуется приобретать средства, содержащие **окись титана**. Они раздражают кожу меньше всех других средств. Не забудьте и о том, что компонентом, быстрее других восстанавливающим защитные свойства кожи, считается **силикон**, который одновременно питает кожу и оберегает ее от пагубного воздействия окружающей среды. Средство, в котором силикон является одним из основных составляющих, станет вашей надежной защитой во время отпуска.

Пейте воду. Пейте больше воды и постарайтесь по возможности воздерживаться от употребления алкогольных напитков. Восстановить природный защитный баланс кожи можно только в том случае, если она получает достаточное количество влаги.

качества воды, переживания, климат - любой из этих факторов может стать причиной повышения чувствительности кожи.

Сортируйте еду. Постарайтесь употреблять в пищу растительные продукты, больше фруктов и овощей (лето - благоприятное время для того, чтобы хотя бы на время перейти на вегетарианскую диету), и главный совет - пейте зеленый чай. В нем содержатся антисептические и очищающие организм ферменты, ускоряющие обмен веществ и улучшающие состояние кожи.

Не используйте отшелушивающие средства. Если ваше лицо покраснело, если кожа шелушится, зудит или пощипывает, забудьте на летний период об отшелушивающих средствах, масках и скрабах. Постарайтесь не злоупотреблять средствами с гидроксидами, вполне достаточно одного геля или крема с содержанием этого компонента.

Не используйте синтетические запахи. Откажитесь от косметических и парфюмерных средств, содержащих синтетические ароматизаторы, ланолин (в его состав входят пестициды), искусственные красители и спирт.

Не забывайте о доме или гостиничном номере. Задумайтесь над тем, сколько рядом с вами вредных веществ, и поверьте, что внутри дома или гостиничного номера их ничуть не меньше, чем на улице. Следите за тем, чтобы пол был пропылесосен, чтобы была вытерта пыль, обязательно проветривайте по-

Если у вас появились отеки под глазами и вы не знаете, как от них избавиться, воспользуйтесь рекомендациями польского косметолога Анны Бенниг-Вольской. Она предлагает два эффективных средства.

ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Возьмите два обычных пакетика чая, опустите их в кипяток, но на глаза сразу не накладывайте. Сначала поддержите их в морозильной камере холодильника.

После этого полежите минут двадцать с охлажденными пакетиками на нижних веках, положив под ноги маленькую подушечку.

Натрите на мелкой терке корень петрушки, заверните его в марлю и наложите на веки на 10-15 минут. После процедуры обязательно нанесите на веки увлажняющий крем.

Любую из процедур повторяйте по мере необходимости.

Ольга ФУРЦОВА.

КРАСКИ ЛЕТА

Пользоваться косметикой на пляже нельзя? Летом в макияже нет необходимости? Это не так. Сегодня визажисты настаивают на том, чтобы в летний период женщины подчеркивали естественную красоту загорелой кожи и отдохнувшего лица умело сделанным макияжем. Как правильно его нанести и какими средствами пользоваться? Все очень просто...

На солнце нам всем хорошо. Каждая женщина чувствует себя красивой, когда ей предоставляется возможность понежиться на пляже, загореть, почувствовать себя свободной, отдохнувшей и легкой, но можно выглядеть еще лучше. Как? Самый модный и обязательный макияж этого сезона предназначен именно для дней, проведенных на открытом солнце. Вне зависимости от того, лежите ли вы на песке в бикини или отправляетесь в ресторан в открытом платье, бронзовая кожа, влажные губы и сияющие, яркие скулы и щеки сделают вас совершенно неотразимой.

Новый макияж прекрасно подходит для жарких ночей и праздных дней. Бесцветный блеск для губ и бронзовые румяна, которые сегодня нано-

свах для автозагара - новинки этого сезона. Пахнущие абрикосом или кокосом, они легко наносятся на кожу, равномерно ложатся, и вы получаете прекрасный ровный загар естественного бронзово-золотого оттенка. В результате в первые дни отпуска вам не придется с завистью взирая на загорелые тела отдыхающих, выгодно выделяющиеся на фоне вашей белой кожи. Автозагар поможет сохранить бронзовый оттенок, а заодно поддержит кожу увлажненной и мягкой.

А теперь несколько слов о румянах. Самым распространенным заблуждением является мнение о том, что загорелому лицу румяна не нужны. Напротив, для того чтобы загорелое лицо казалось еще более привлекательным и свежим, един-

зано с климатическими изменениями. Повышение температуры, сухость воздуха, обилие пыли и грязи негативно сказываются на состоянии кожи, особенно на лице, которая открыта и подвержена постоянному воздействию окружающей среды. Более того, макияж и косметические кремы забивают поры, которые в жаркие периоды, когда потоотделение происходит особенно активно, нуждаются в повышенной чистоте и проходимости. Все эти факторы иссушают кожу и понижают

свойства кожи, считается **силикон**, который одновременно питает кожу и оберегает ее от пагубного воздействия окружающей среды. Средство, в котором **силикон** является одним из основных составляющих, станет вашей надежной защитой во время отпуска.

Пейте воду. Пейте больше воды и постарайтесь по возможности воздерживаться от употребления алкогольных напитков. Восстановить природный защитный баланс кожи можно только в том случае, если она получает достаточное количество влаги.

Не используйте синтетические запахи. Откажитесь от косметических и парфюмерных средств, содержащих синтетические ароматизаторы, ланолин (в его состав входят пестициды), искусственные красители и спирт.

Не забывайте о доме или гостиничном номере. Задумайтесь над тем, сколько рядом с вами вредных веществ, и поверьте, что внутри дома или гостиничного номера их ничуть не меньше, чем на улице. Следите за тем, чтобы пол был пропылесосен, чтобы была вытерта пыль, обязательно проветривайте по-

чувствовать себя свободной, отдохнувшей и легкой, но можно и выглядеть еще лучше. Как? Сами модницы и обязательный макияж этого сезона предназначены для людей, проводящих на открытом солнце. Вне зависимости от того, поедите ли вы на песке в бикини или отправляетесь в ресторан в открытом платье, бронзовая кожа, влажные губы и сияющие, яркие скулы и щеки сделают вас совершенно неотразимой.

Новый макияж прекрасно подходит для жарких ночей и праздных дней. Бесцветный блеск для губ и бронзовые румяна, которые сегодня наносятся не только на лицо, привлекут внимание к достоинствам вашего тела и сделают менее заметными недостатки плюс придадут коже естественное, привлекательное сияние. Новая серия летних помад повышенной увлажненности розовых и золотистых тонов обладает приятными фруктовыми ароматами и сделает вас неотразимой. Не выходящая из моды последние два года пудра с мерцающими частицами по-прежнему входит в комплект косметических средств, необходимых во время летнего отпуска, только в отличие от зимнего варианта на этот раз она обязательно должна быть бронзового оттенка, с золотыми частицами. Простое нанесение ее на плечи, линию декольте, скулы и лоб привлечет к вам внимание всех без исключения окружающих, даже если вы облачены в самое простое и незамысловатое платье или костюм. Наиболее популярные оттенки - чувственный розово-бронзовый и жаркий коричнево-бронзовый. Новые помады и жирные румяна в розово-персиковой цветовой гамме реагируют на pH кожного покрова и проявляются в зависимости от его уровня: чем загорелее кожа, тем ярче и интенсивнее будет цвет.

И конечно же не стоит забывать и об аэрозольных сред-

красными ровный заггар естественного бронзово-золотого оттенка. В результате в первые дни отпуска вам не придется с лихвой впитать ни загорелые тона отдушек, ни золотую пыль белой кожи. Автозагар поможет сохранить бронзовый оттенок, а заодно поддержит кожу увлажненной и мягкой.

А теперь несколько слов о румянах. Самым распространенным заблуждением является мнение о том, что загорелому лицу румян не нужны. Напротив, для того чтобы загорелое лицо казалось еще более привлекательным и свежим, единственное, в чем оно нуждается, так это в румянах. В отличие от гуши и пудры румяна выглядят уместными везде - включая пляж. В этом сезоне визажисты предлагают воспользоваться новой цветочной гаммой: румяна оттенка гладиолусов, пионов, тигровых лилий и золотистых тюльпанов. Наносите их на загорелую кожу обильно и уверенно, и она засияет, и помните, что этим летом яркие скулы и щеки допустимы и даже желательны. Цвет румян должен быть очевиден, а выбирая, что купить, приобретайте румяна жирные, мягкие, влажные, с мерцающими частицами. Матовые румяна летом совсем неактуальны: кожа должна сиять и выглядеть здоровой. И еще один совет от визажистов: в этом сезоне можно позволить себе отказаться от слишком уж правильно, равномерно и тщательно нанесенного макияжа. Просто аккуратно разотрите румяна на щеках кончиками пальцев и не волнуйтесь, если границы слегка заметны.



ее защитный барьер, и как только в результате она становится более чувствительной, все, начиная от острой пищи и гормональных колебаний и заканчивая дождевой водой и солнечными лучами, вызывает негативную реакцию.

Зная о том, насколько распространены подобные проблемы в летнее время, эксперты в сфере косметологии разработали несколько простых правил, следование которым позволит вам не только спасти

Постарайтесь употреблять профильтрованную воду, а умываться водой минеральной, мягкой и обязательно прохладной.

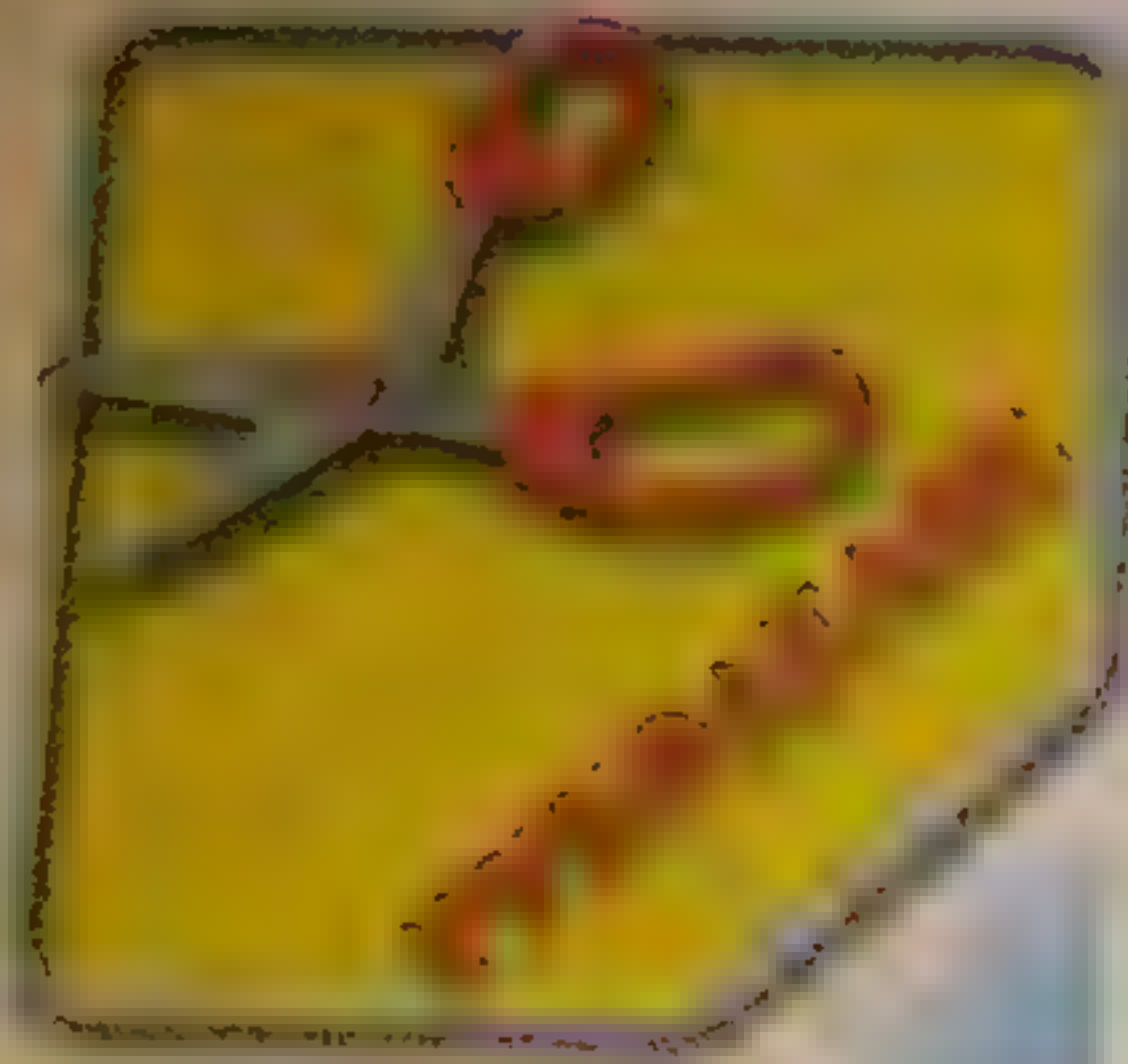
Будьте внимательной. Постарайтесь выяснить методом наблюдения, какие именно факторы вызывают кожное раздражение. Возможно, лицо начинает шелушиться после купания в бассейне, или после плавания в морской воде, или после пребывания на открытом солнце, или под воздействием сухого ветра? Усталость, изменения питания и

мещение, и, если у вас нет увлажнителя воздуха, в особенно жаркие и душные дни ставьте в комнате большую емкость с водой.

Не забывайте о шампуне и кондиционере. Поскольку в них также могут содержаться вещества, способные вызвать кожное раздражение, в жаркое время года лучше отдавать предпочтение бесцветным гипоаллергенным средствам. Помимо этого постарайтесь обзавестись дезодорантом, не содержащим спирт.

Материалы подготовила
Татьяна ВЮЛИНА,
косметолог.





Вы любите мягкие игрушки? Я - очень. Причем не только смотреть на них в магазине, но и придумывать и создавать свои. Например, такого вот очаровательного зайчишку Степашку.

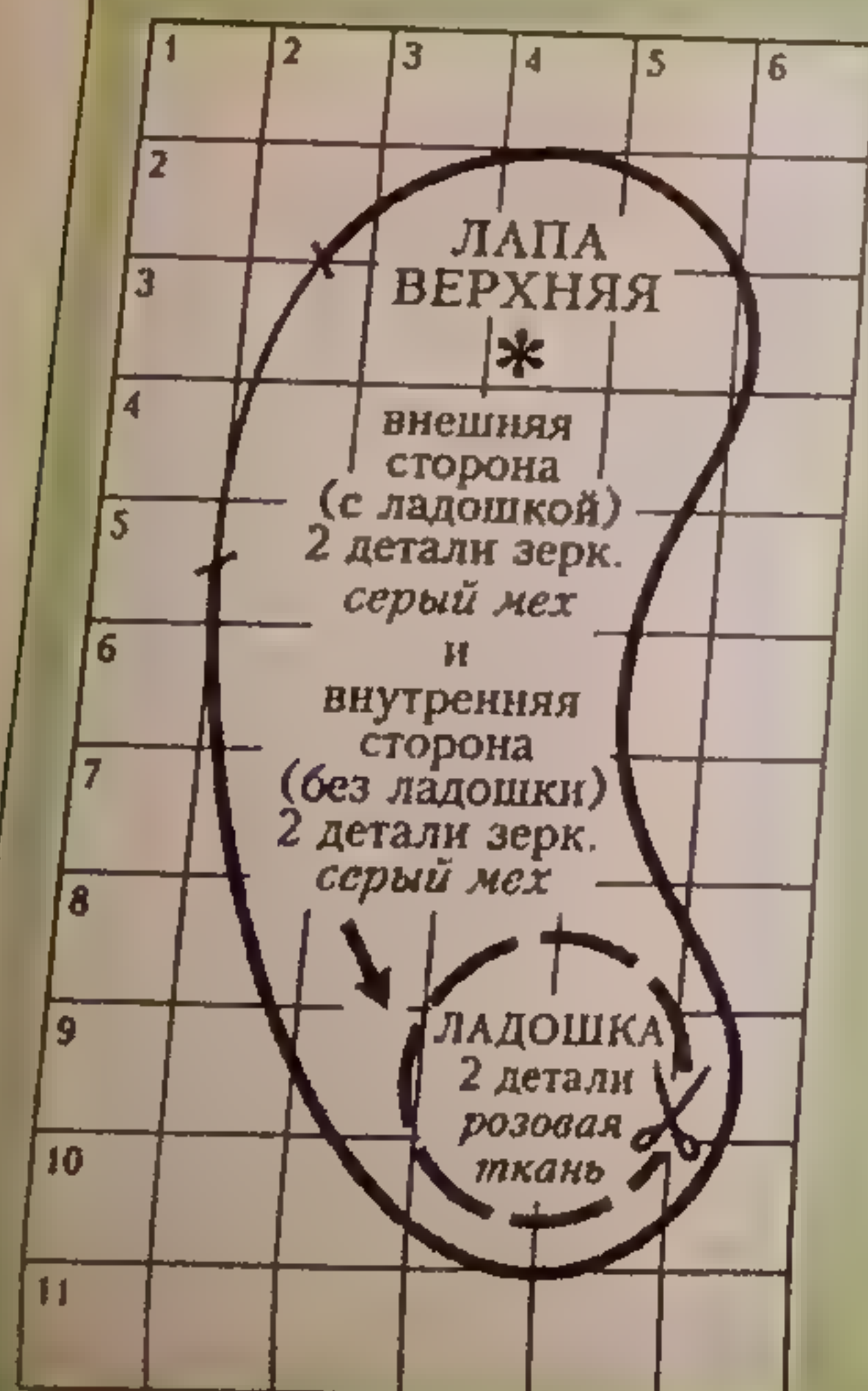


Рисунок 1

Большой заяц, нижние лапы которого выкраиваются целиком с туловищем, а верхние - пришиваются, представляет собой классический вариант игрушки. По выкройкам (рисунки 1, 2, 3) изготовьте де-

МОЙ ДРУЖОК СТЕПАШКА

Так же раскроите деталь из белого меха для второго уха. Из розовой ткани, используя маленькое лекало, раскроите две детали, делая припуск на шов 3-5 мм. Вшейте их в детали из белого меха швом "строчка" - получатся две комбинированные детали передних сторон ушей.

Деталь хвоста вырежьте из серого меха.

Две детали ступней выкроите из розовой ткани или белого меха.

Две детали щечек вырежьте из белого меха.

Сшейте детали брюшка и туловища по линиям А-Г-Е и Б-Ж (рисунок 3). В получившиеся овальные отверстия в нижних лапах вшейте ступни, вметав их предварительно в точках Е и Ж. После этого сшейте брюшко по линии Д-Б и туловище по линии В-Б. Выверните заготовку туловища на лицевую сторону.

Для того чтобы нижние лапы хорошо держали форму, изготовьте каркас (рисунок 4) и вставьте его в заготовку. Наполните заготовку туловища набивочным материалом и присоберите линию горловины, обшив ее простым косым швом "через край".

Детали задних

лите иглой в указанной точке внутреннюю поверхность лапы достаточно глубоко, но так, чтобы игла вышла обратно не далее 1 см, и протяните нитку. Проколите туловище игрушки насквозь таким образом, чтобы игла вошла в него в одной указанной точке, а вышла в другой с противоположной стороны. Точно так же, как и на первой лапе, сделайте глубокий стежок на внутренней стороне второй лапы и опять проколите туловище насквозь в тех же точках, но только в противоположном направлении. Повторите всю операцию еще три раза, стараясь как можно плотнее притянуть лапы к туловищу, после чего закрепите нитку стежком с узелком.

Накладку можно украсить маленькими вышитыми точечками, имитирующими усы. Для этого примените вышивку способом "узелки". Иглой с розовой ниткой проколите накладку так, чтобы игла вышла в точке, отмеченной для первого узелка. Подведите кончик иглы к выходу нитки из материала и сделайте два-три навива нитки на иглу, после чего набросьте на кончик иглы петлю из рабочей нитки, идущей от ушка иглы, и вколите иглу в материал в двух миллиметрах от точки выхода нити. Затяните узелок на игле у самой повер-



ки из белого меха. По указанной на выкройке (рисунок 3) линии на каждой из щечек проложите для присбаривания косой шов "через край" и слегка стяните нитку. Приложите щечки на выбранном уровне к передней части головы, отступив по 1,5 см влево и вправо от середины. Пришейте их, оставляя непришитыми прямыми неприсборенные участки, обращенные к центру, через которые следует не туго набить щечки синтепоном, а потом зашить их. На участок между щечками наложите подготовленную накладку и пришейте ее.

При желании на верхнюю часть брюшка можно нашить треугольник из белого меха с длинным ворсом - получится пушистая светлая грудка.

В заключение сделайте многоцветные глаза. Помните, что в многоцветных глазах зрачок нужно делать темным, радужку яркой цветной, а подглазник светлым. На мордочке из светлого меха глазам нужны

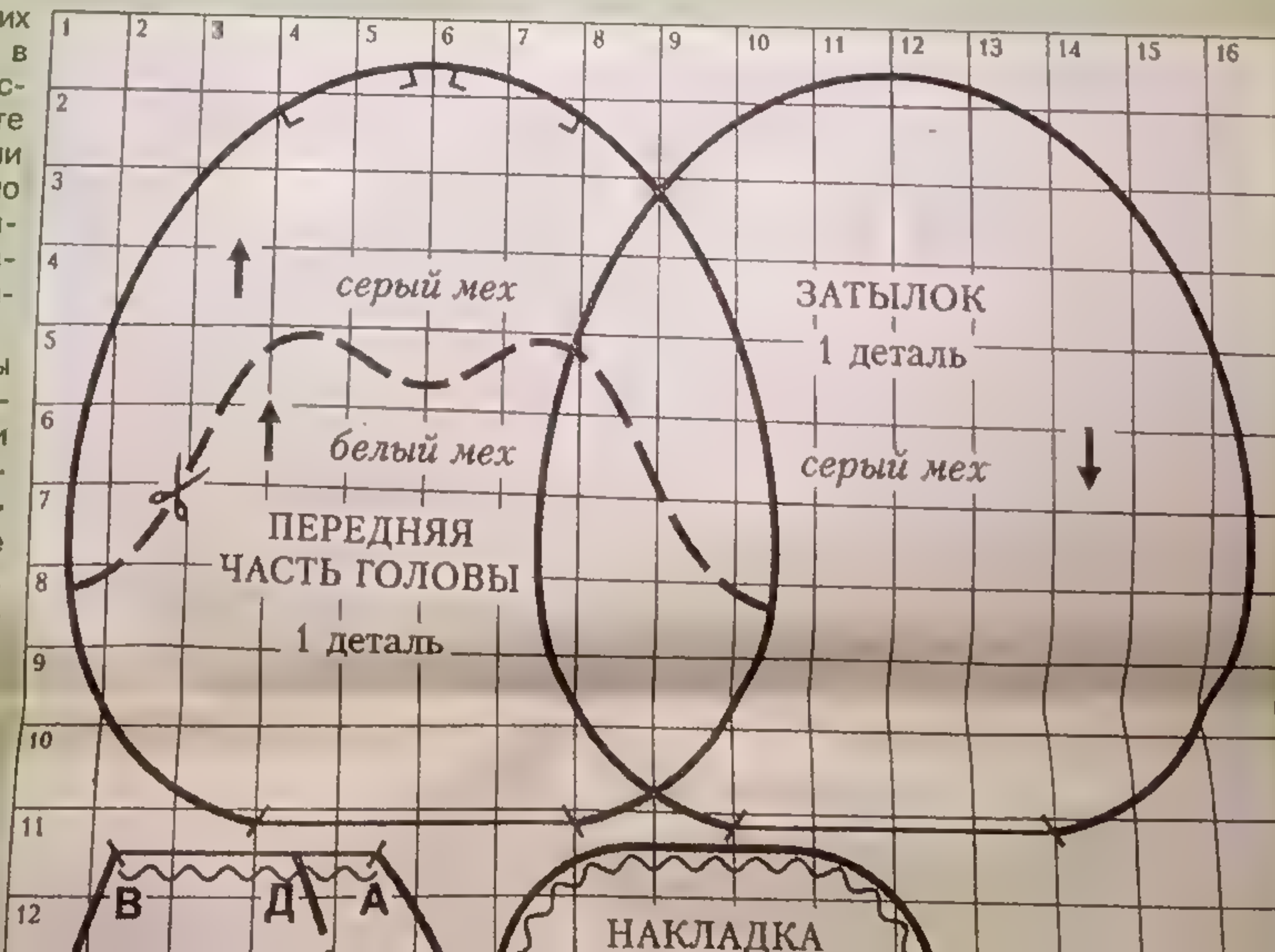


Рисунок 1

Большой заяц, нижние лапы которого выкраиваются целиком с туловищем, а верхние - пришиваются, представляет собой классический вариант игрушки. По выкройкам (рисунки 1, 2, 3) изготовьте десять лекал.

Из серого меха раскроите по две зеркальные детали брюшка и туловища.

Лекало передней части головы разрежьте по указанной линии - получатся лоб и мордочка. Лоб и затылок выкраивайте из серого меха, а мордочку - из белого. Сшейте деталь лба с деталью мордочки - получится комбинированная передняя часть головы.

Из серого меха раскроите две зеркальные детали внешних сторон верхних лап. После этого из лекала лапы аккуратно вырежьте кружочек по указанной линии - получатся лекала ладошки и внутренней стороны лапы. По этим лекалам раскроите две детали ладошек из розовой ткани и две зеркальные детали внутренних сторон лап из серого меха. Вшейте ладошки в подготовленные для них отверстия - получатся две зеркальные комбинированные детали внутренних сторон верхних лап.

Лекало уха разрежьте по указанной линии на две части. По наружному контуру большого лекала вырежьте из серого меха две детали для задних сторон ушей. Приложив к белому меху большое лекало, обведите его внутренний и наружный контуры и вырежьте деталь в виде лекалки для передних сторон уха.

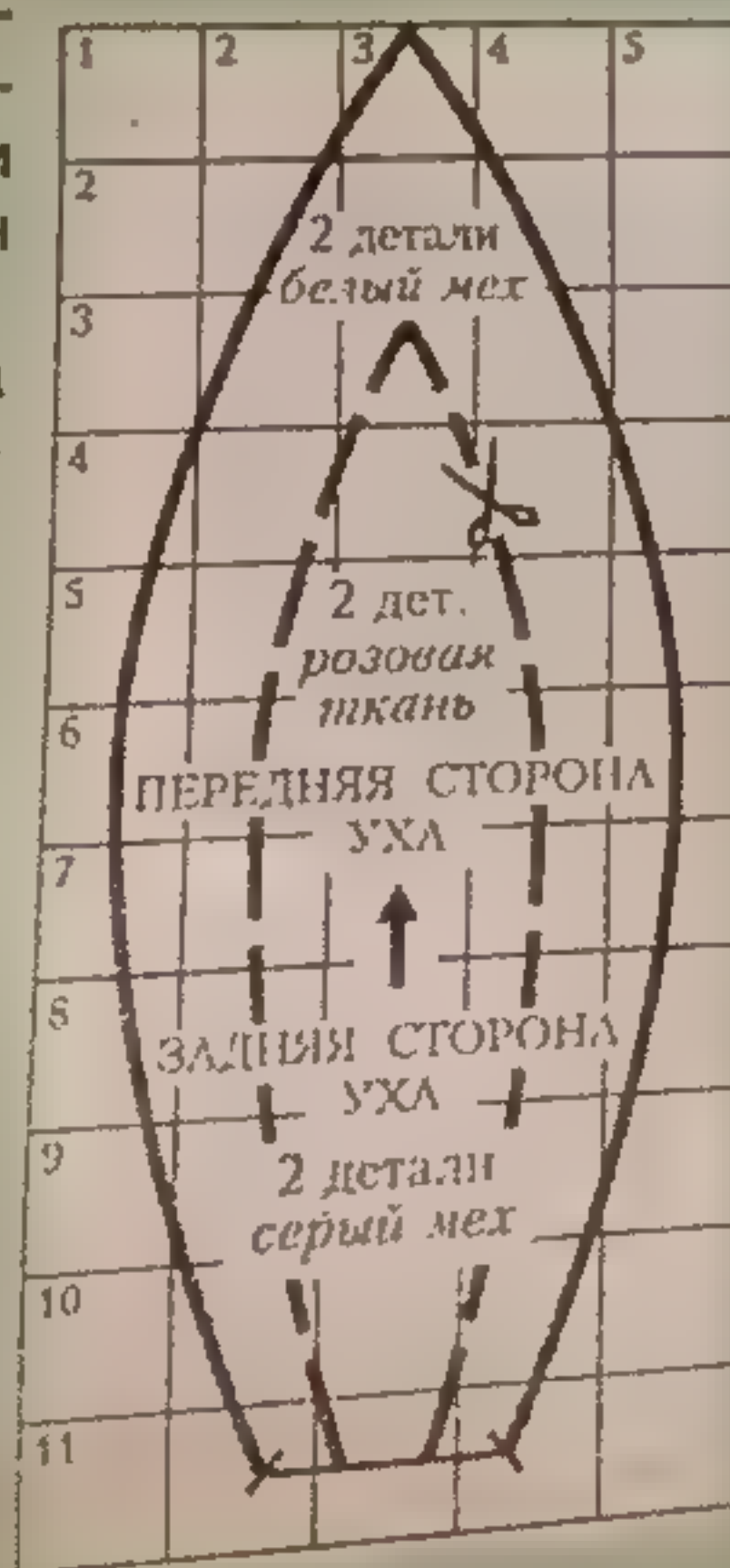


Рисунок 2

Наполните заготовку туловища набивочным материалом и присоберите линию горловины, обшив ее простым косым швом "через край".

Детали задних сторон ушей из серого меха сшейте с передними комбинированными деталями ушей и выверните получившиеся уши. Так как уши достаточно длинные и под собственной тяжестью не смогут стоять вертикально, вставьте в каждое ухо каркас в виде проволочной петли так, чтобы концы проволоки выходили на 3-5 см. Вшейте уши при соединении передней и затылочной частей головы. Выверните заготовку, наполните ее набивочным материалом и

пришейте получившуюся голову к туловищу.

Детали верхних лап (комбинированные и из серого меха) попарно сшейте, выверните и набейте заготовки, зашейте набивочные отверстия и прикрепите получившиеся лапы к туловищу шарнирным способом. Для этого соедините попарно зеркальные детали лап, сшейте, выверните заготовки, набейте их и зашейте набивочные отверстия. Суровую нитку вденьте в ушко длинной иглы; проко-

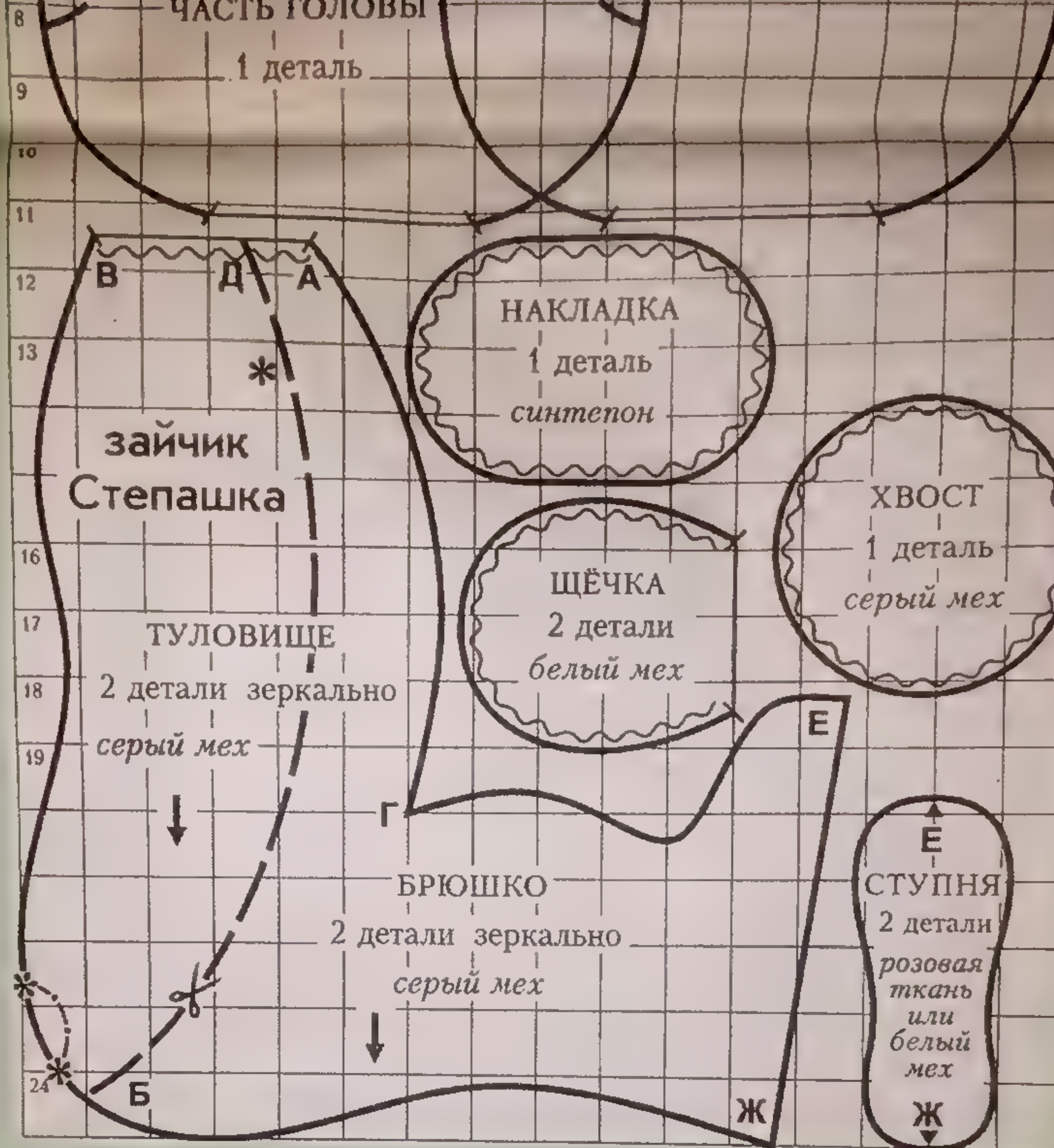


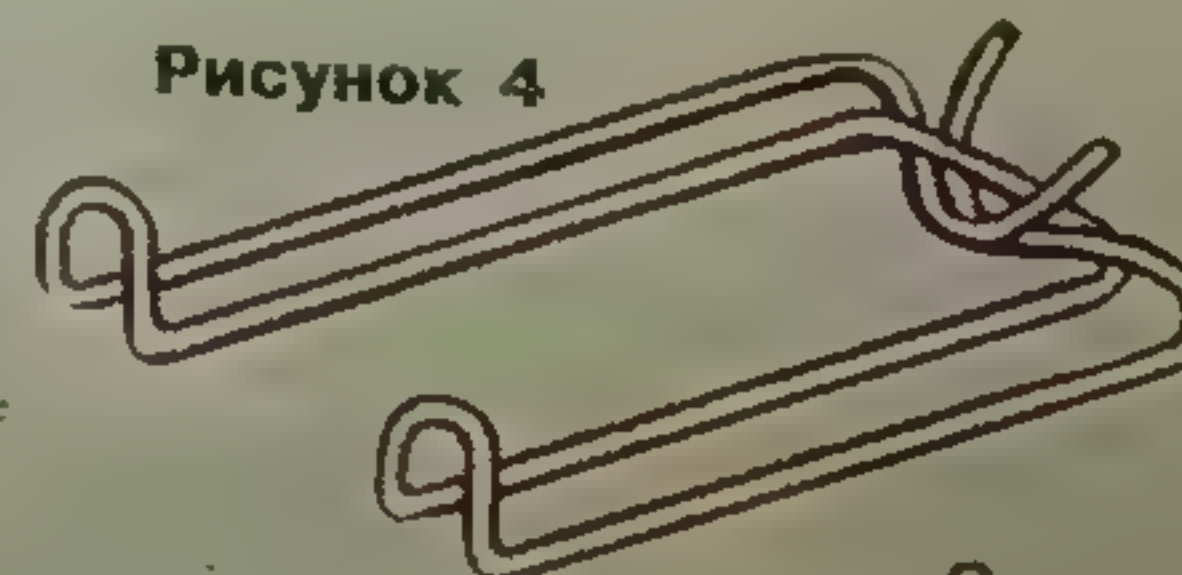
Рисунок 3

Кружочек меха, предназначенный для хвоста, обейте по краю простым косым швом "через край" и затяните нитку. Наполните синтепоном и пришейте получившийся шарик-хвостик на указанное место.

Подготовьте накладку из синтепона с губой и носом. Носик зайчику лучше сделать треугольной формы. Для этого вырежьте из розового трикотажа равнобедренный треугольник с длиной стороны 4 см и обейте его по контуру как нос-шарик. Присоберите материал, вложите в получившийся мешочек комочек синтепона, затяните и закрепите нитку. Пальцами придайте носу треугольную форму.

Кружочек меха, предназначенный для хвоста, обейте по краю простым косым швом "через край" и затяните нитку. Наполните синтепоном и пришейте получившийся шарик-хвостик на указанное место.

Рисунок 4



Сделайте несколько таких узелков на каждой половинке накладок.

Усложним немного оформление мордочки - добавим ще-

треугольнику из белого меха с длинным ворсом - получится пушистая светлая грудка.

В заключение сделайте многоцветные глаза. Помните, что в многоцветных глазах зрачок нужно делать темным, радужку яркой цветной, а подглазник светлым. На мордочке из светлого меха глазам нужны темные контуры - тогда они становятся более выразительными.

Рассмотрим последовательность изготовления многоцветного глаза. В нашем примере глаз имеет черный зрачок, синюю радужку, белый подглазник и черный контур. Нарисуйте эскиз глаза в натуральную величину. Обратите внимание на то, что форма контура правого и левого глаза зеркальна, а расположение деталей одинаково.

Положите на эскиз глаза кальку и обведите самую большую деталь (наружный контур), затем сдвиньте кальку и на чистом ее участке обведите контур светлой детали (подглазник), потом так же поступите с радужкой и, наконец, со зрачком. Вырежьте все части глаза из кальки - получатся четыре лекала. По каждому из них вырежьте по две детали из клеечки соответствующих цветов, стараясь делать линию среза как можно более точной и гладкой, без зазубрин.

В соответствии с эскизом начинайте сборку: зрачок наклеивайте на синюю радужку, потом этот "бутерброд" на белый подглазник и, наконец, все это на большой черный контур, стараясь максимально сохранить "рисунок" глаза. Деталь наружного контура должна быть на 2-3 мм больше светлой детали. Можно также выкроить контур и с ресницами. Вклейте глаза, предварительно подрезав под ними ворс на выбранном месте. Нарисуйте "штрихом" белые блики или приклейте вырезанные из клеечки маленькие кружочки.

Светлана ДОКУЧАЕВА



СВЕТИТЬ, НО НЕ СЛЕПИТЬ

Уют в доме зависит не только от удачно расставленной мебели, в тон подобранных обоев, ковров, гардин, но во многом и от правильно, рационально использованного внутреннего освещения.

Если, скажем, в небольшой гостиной горит непомерно большая хрустальная люстра, слепящая глаза, как тут почувствовать теплоту и уют домашнего очага, оценить красоту интерьера?

При выборе светильников необходимо учитывать, какое воздействие они окажут на физическое и психическое состояние человека. Значит, распределение света и освещенность должны быть такими, чтобы все предметы, попадающие в поле зрения, были хорошо видны и не требовалось напрягать зрение.

Вместе с тем не нужно забывать и о более экономном расходовании электроэнергии.

Специалисты утверждают, что, например, люминесцентные лампы расходуют меньше энергии и служат дольше, чем простые лампы накаливания. Однако меньшее количество ламп накаливания большей

мощности расходует меньше энергии, чем большее количество маломощных ламп накаливания, обеспечивая при этом одинаковую освещенность.

Так, у лампы накаливания мощностью 100 ватт почти такая же светоотдача, как у шести ламп по 25 ватт каждая, но первая обеспечивает экономию энергии и сокращает затраты на электричество, цены на которое растут. Для жилых помещений лучше всего выбирать лампы накаливания или люминесцентные теплых тонов, а для кухни, ванной комнаты и мастерской - холодных тонов, люминесцентные лампы белого света.

Подсчитано, что продолжительность горения стандартной лампы накаливания составляет примерно тысячу часов, то есть

если ежедневно она будет гореть 8 часов, то прослужит 125 дней. Неплохо иметь дома не-



большой запас ламп для замены перегоревших.

Прежде чем ввинтить лампу накаливания в патрон светильника или люстры, следует про-

читать инструкцию завода-изготовителя: мощность ввинчиваемой лампы не должна быть выше той, которая указана в инструкции. В противном случае из-за перегрева патрона может возникнуть пожар.

Нужно запомнить несколько несложных правил при обращении с лампами накаливания.

Их можно менять, предварительно отключив источник освещения, а для большей надежности - вывернуть предохранитель.

Нельзя вытирать горячую лампу влажной салфеткой - лампа может лопнуть.

Если после ввинчивания в патрон лампа не загорается, нужно, обесточив светильник, слегка выгнуть контакты патрона и снова ввернуть лампу.

Выбирая лампы накаливания для светильников, следует учитывать, что колбы из прозрач-

ного (или бесцветного) стекла отличаются высокой яркостью и потому слепят. Они подходят для светильников, в которых лампы не видны.

Матовые лампы равномерно рассеивают свет и меньше слепят, а опаловые, из молочного стекла, не слепят, и их можно использовать в настенных светильниках, не закрытых колпаками. Однако светильники, расположенные у зеркала, должны освещать лицо человека, а не поверхность зеркала - иначе свет будет слепить.

Несколько слов о преимуществах люминесцентных ламп. У них более высокий уровень яркости и меньший расход электроэнергии, а значит, и плата за электричество по сравнению с лампами накаливания меньше. Например, люминесцентная лампа мощностью 40 ватт имеет ту же яркость, что и лампа накаливания в 150 ватт. Кроме того, срок службы у первой значительно выше - около 7500 часов.

Немаловажную роль в приятной мягкой освещенности комнат играет и окраска стен и потолков. Выдержанные в светлых тонах, они отражают приблизительно 80 процентов света, а темные - меньше 45 процентов.

Евгения ПЕНОВА.

ОБОИ ДЛЯ ЗИМНЕЙ КОМНАТЫ

Невероятное разнообразие обоев на современном рынке, кажется, превращает ремонт в одно сплошное удовольствие. Многие семьи так и делают. Сами меняют интерьер, по своему вкусу и возможностям используя тонких полосок бумаги, превращая комнаты в живописные, а порою и загадочные помещения... теребит мужа до тех пор, пока он не оклеит ими всю залу.

знакомых, магазинов и офисов. Здесь вы увидите в интерьере многие ваши мысли, желания или, напротив, ничего не найдете. Все равно это поможет вашему вкусу выбрать на верную тропинку. Если совсем не доверяете себе, обратитесь к специалистам. Наконец, оклейте внимательным

ОБОИ ДЛЯ ЗИМНЕЙ КОМНАТЫ

Невероятное разнообразие обоев на современном рынке, кажется, превращает ремонт в одно сплошное удовольствие. Многие семьи так и делают. Сами меняют интерьер, по своему вкусу и возможностям используя всю красоту тонких полосок бумаги, превращая комнаты в живописные, а порою и загадочные помещения... Бывает, хозяйка, соблазнившись голубыми цветами, тербит мужа до тех пор, пока он не оклеит ими всю залу. А после ремонта незадачливо хлопает ресницами: цветочки-то хороши, но вот почему-то в зале от них уютней не стало... А тут еще "кирпичи" в коридоре, "как у Сидоровых", делают все эти цветочки вовсе аляповатыми. Что же произошло? Делали спальню, "как в том кино", в гобеленовом стиле, и красиво же вышло, а спать - жуть... Может, надо обклеивать всю квартиру одними обоями? Или есть какие-то общие правила "обоев для квартиры"?

В самом деле такие правила есть. Можно сказать, вековые. Они учитывают не столько наши поверхностные вкусы-пристрастия, сколько человеческую психологию.

Если, скажем, окна вашей квартиры выходят на север, здесь не всегда светло, отчего интуитивно постоянно чувствуется нехватка света, - обои надо подбирать светлые, теплых тонов. Не "голубенькие цветочки", а желтоватые, бежевые, светло-зеленые. Хотя они вам и "не нравятся" в рулоне, на стенах вашей холодной залы они будут смотреться совсем иначе, чем в пестроте магазина. Потолок в "зимней" комнате можно оставить белым. Тогда комната станет еще светлее. Ну а для "летней" комнаты, выходящей окнами на юг, где много солнца, даже иногда слишком много, обои могут быть и синими, бордо, темно-зелеными, темно-терракотовыми, а потолки - в тон обоев - желтоватыми, бежевыми.

Когда будете выбирать обои, учитывайте размер и высоту комнаты. Чем комната больше и выше, тем крупнее и декоративнее может быть рисунок на стенах. В комнатах от 9 до 17 метров лучше клеить обои с мелким рисунком мягких оттенков. Тогда комната покажется просторнее. Если же стены маленькой, низкой комнаты испещрены крупным, резким, ярким рисунком, помещение покажется еще меньше. Такой рисунок, каким бы красивым ни казался в магазине, будет пестрить в глазах и быстро надоест.

Не случайно хорошо обученные продавцы осведомляются у покупателей: для какой комнаты нужны обои? Ведь переднюю и коридор, если вы не придерживаетесь какого-то особого стиля,

принято оклеивать обоями с сеточкой, полосатыми или тисненными. Для жилых комнат нужны обои понаряднее. Например, общую большую комнату, где собирается к обеду или чаю вся семья, куда приходят гости (гостиную, столовую), хорошо украсить обоями с крупным ярким рисунком, а наверху протянуть узкий бордюр или деревянный багет - полированный или позолоченный. Еще совсем недавно такой интерьер казался причудами прошлого, а теперь он - опять в моде, как признак хорошего тона хозяев и добротности их семейного быта. В этом случае хороши также гладкие или сетчатые обои с широким декоративным фризом.

Для спальни не годятся темные обои, больше подойдут посветлее, мягких тонов, с мелкими цветами, народным орнаментом или рисунком, имитирующим ткань. Для кабинета требуются строгие тона - полосатые обои, светло-коричневые, салатно-зеленые, терракотовые, бордо. Детская комната - исключительный случай. Она должна быть особенно светлой, нарядной - розовой, желтоватой. Для детских есть обои со специальными рисунками животных, птиц, игрушек. Оклеенная ими комната сразу становится веселой и забавной.

Еще одно общее правило - обои гармонируют с характером и цветом мебели, ковров и картин. Правило одно для всех, как для скромной квартиры, так и для большой, хорошо обставленной. В тех случаях, когда комнаты тесно заставлены мебелью, стены заполнены картинами, фотографиями, фарфоровыми тарелками, - лучше использовать гладкие или в легкую сеточку обои, упрощая пространство, не разделяя стены и потолок бордюром или багетом. В противном

случае, если оклеивать в такой комнате стены пестро и крупнорисунчато, возникает зрительное "беспокойство", да и картины будут на стенах незаметны.

Если вы не решились снимать со стен ковры, откажитесь от "ковровых" обоев. Рядом с настоящими коврами они покажутся грубыми. А вот обои с мелким рисунком или сеткой будут хорошим дополнением к коврам, спокойным, ровным фоном.

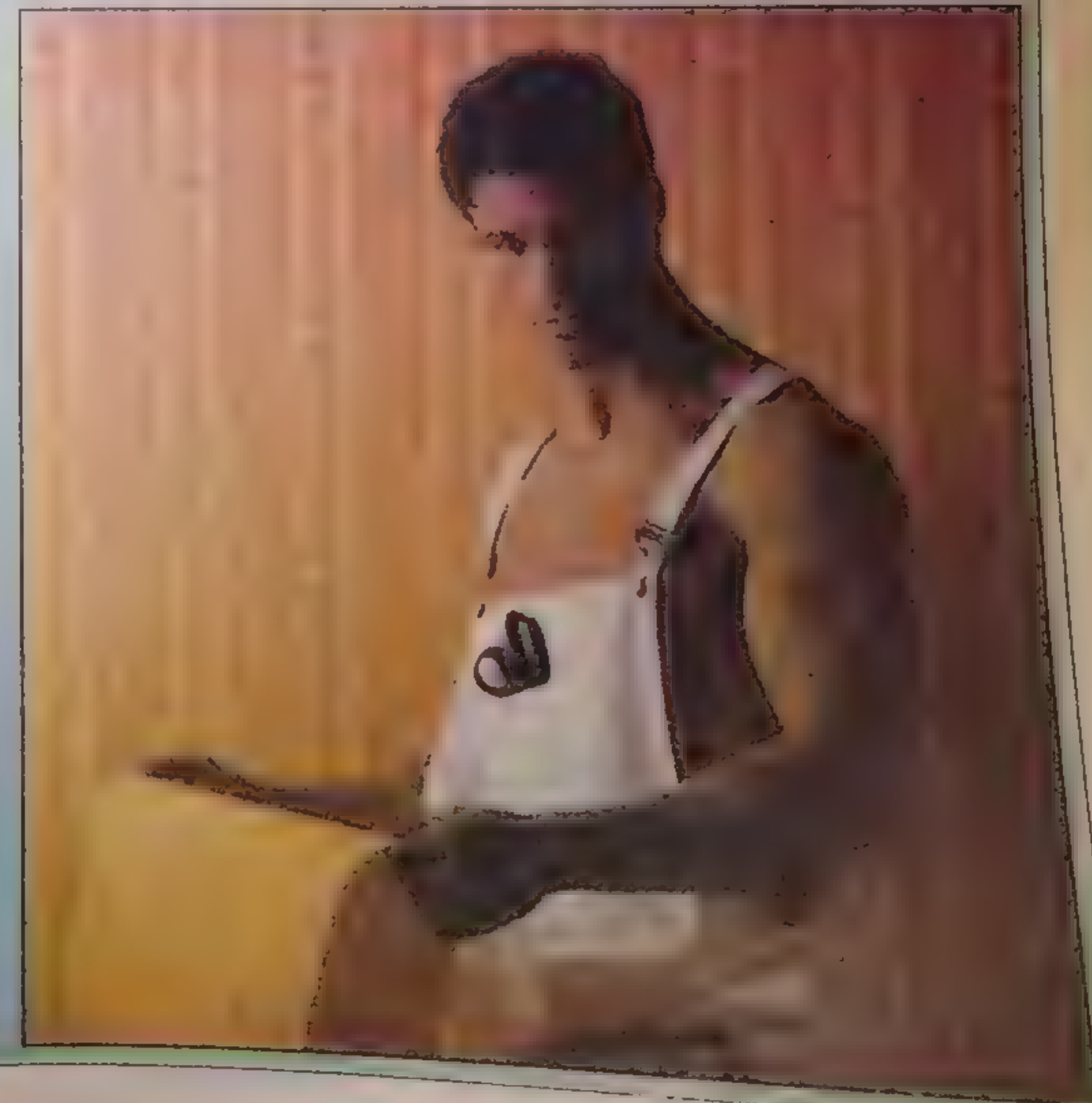
Важно умело подобрать обои к портьерам и обивке мебели - диванов и мягких кресел. К ярким по цвету портьерам с крупным рисунком "идут" противоположные им стены - однотонные. Если однотонная мебель и портьеры, обои можно и нужно подбирать понаряднее.

Следует заметить, все вышеперечисленные правила - рекомендации классические, а следовательно - довольно общие. Самое же главное, чем следует руководствоваться, - семь раз отмерь. Прежде чем платить деньги в кассу, пролистайте несколько специальных журналов, обойдите массу

знакомых, магазинных и офисных. Здесь вы увидите в интерьере многие ваши мысли, желания или, напротив, ничего не найдете. Все равно это поможет вашему вкусу выбраться на верную тропинку. Если совсем не доверяете себе, обратитесь к специалистам. Наконец, окиньте внимательным взглядом обстановку собственной квартиры - от паласов до люстры, подумайте хорошенько: чего же вам в самом деле не хватает? Какое настроение охватывает вас в вашей комнате? Чего вы хотите

от своей квартиры, спальни, прихожей? Если у вас найдутся ясные ответы на вопросы, действуйте. А если что-то вроде "как у подружки Тани" или "хочется чего-то новенького" - поберегите деньги. Скорее всего, вы еще не готовы к ремонту. Просто хотите изменений... Прежде чем выбрать в "жертву" стены своей квартиры и спокойствие родных, попробуйте для начала сходить к стилисту-парикмахеру.

Тамара СЕВАСТЬЯНОВА.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ХОРОША КАРТОШКА!

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый С ЯБЛОКАМИ

Крупные ломтики картофеля обжарьте с двух сторон до полуготовности на растительном масле. После этого положите тонкие ломтики очищенных кислых яблок, перемешайте. Посолите перед самым концом жарки. Картофель будет готов, когда яблоки размягчатся.

ПАНИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

На 1 кг отварного картофеля возьмите 200 г ветчины, 100 г муки, 50 г молотых сухарей, 2 яйца, 100 г масла.

Картофель отварите в мундире, очистите, остудите, нарежьте кружочками. Мелко нарезанную ветчину соедините с мукой и толчеными сухарями. Ломтики картофеля обваляйте в смеси ветчины, муки и сухарей, смочите в яйце и обжарьте.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ УШКИ

Вам потребуется 10-15 крупных картофелин, 200-300 г тво-

рога, 150 г шпика, 1-2 луковицы, 2-3 столовые ложки сметаны.

Очищенный сырой картофель натрите на терке, выложите на двойную марлю, отожмите, смешайте с творогом, хорошо вымесите, сделайте галушки величиной с грецкий орех, вдавите пальцем небольшую ямку-"ушко". Отваривайте в подсоленной воде небольшими порциями по 10-15 минут. Выньте дуршлагом, полейте жиром от жареного шпика с луком и со сметаной. Шкварки подавайте отдельно.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОНЧИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 500 г картофеля (5 средних картофелин) возьмите стакан муки, 2 яйца (одно в тесто, другое для смазки), 200 г чернослива, сахар и соль по вкусу.

Отварной картофель пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйцо, соль, сахар и все перемешайте. Мелко нарежьте распаренный чернослив. Из картофельной массы сделайте лепешки, положите на них черно-

слив и слепите пончики круглой формы. Обмакните их во взбитое яйцо, обваляйте в сухарях и жарьте в кипящем растительном масле. Горячие пончики подавайте со сметаной, холодные - посыпьте сахарной пудрой.

СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕКЛОЙ

На 300 г творога возьмите 2 картофелины, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 яйца, соль, 3 столовые ложки сметаны, свеклу.

Творог, сырой очищенный картофель и свеклу пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйца, соль. Хорошо вымешайте. Из полученной смеси сформируйте сырники и уложите их на сухой противень, запекайте 20-25 минут при температуре 200-220 градусов. Подавайте со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ БАТОНЧИК

На 10 крупных картофелин возьмите 250 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки зелени, 3-4 соленых огур-

ца, 100 г подсолнечного масла, майонез, соль по вкусу.

Отварите очищенный картофель, слейте воду. Добавьте измельченный лук, растертый с солью чеснок, 2 столовые ложки рубленой зелени, влейте масло, все хорошо перемешайте до однородной массы. Добавьте очищенные и нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы, снова хорошо перемешайте и посолите по вкусу.

Придайте форму батона, выложите в селедочницу, полейте майонезом и посыпьте зеленью. Сверху можно украсить кружочками свежих помидоров и кусочками сельди.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КНЕДЛИКИ СО СЛИВАМИ

В качестве начинки можно также использовать яблоки, густое повидло.

На 700 г картофеля возьмите 250 г муки, одно яйцо, соль, 500 г свежих (или мороженых) слив либо 300 г повидла, 40 г сливочного масла, 60 г сахара.

Картофель отварите в мундире, очистите, хорошо разом-

ните. Смешайте с мукой, яйцом и быстро разделите на шарики. Каждый шарик начините сливой без косточки, или кусочком яблока, или повидлом. И небольшими партиями опускайте кнедлики в подсоленный кипяток. Дайте прокипеть 2-3 минуты, выложите в дуршлаг, затем на блюдо. Полейте растопленным маслом. Подавайте с сахаром и сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ

На 10 картофелин возьмите 2 яйца, 2 столовые ложки муки. Для фарша - 4 моркови, 2 чайные ложки сахара, соль, 3 столовые ложки масла, 2 яйца.

Картофель отварите и протрите, добавьте желтки и муку, тщательно перемешайте. Добавьте в массу взбитые белки, снова хорошо вымешайте. Массу разделите на лепешки, сформируйте пирожки, смажьте их маслом и запекайте в духовке. Для фарша можно взять грибную, капустную, морковную, рыбную, мясную начинки.

Ольга СИЗИКОВА.
г. Гурьевск
Кемеровской области.

СЛАДКИЕ ГРУШИ

ГРУША С НАЧИНКОЙ

ложите ягоды - свежие или кон-

потку соли, чайную ложку ли-

возможен и другой вариант начинки. Вам понадобятся сахар, молотая корица, изюм, орехи. Промытый изюм без косточек обсушите в салфетке, смешайте с сахаром

ИЗЮМ,
И ЖАРЕНЫЕ

СЛАДКИЕ ГРУШИ

ГРУША С НАЧИНКОЙ

Одну неочищенную грушу разрежьте на две половины, слегка сбрызните лимонным соком. Возьмите столовую ложку обезжиренного творога, 2 столовые ложки молока, немного сахара. Все взбейте до образования кремообразной массы и выложите на половинки груши. Сверху вы-

ложите ягоды - свежие или консервированные.

УЗЕЛОК С ГРУШЕЙ

8-10 груш среднего размера вымойте, очистите от кожицы, удалите серединку, оставив хвостики, сбрызните лимонным соком.

Для теста возьмите 250 г муки, одно яйцо, 2 чайные ложки растительного масла, ще-

потку соли, чайную ложку лимонного сока, около 300 г теплой воды.

Все компоненты смешайте до получения однородной массы. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и гладким. Оставьте его на полчаса, затем тонко раскатайте на полотенце и обеими руками растяните до почти прозрачной толщины.

Для начинки вам понадобится 100 г марципановой массы, столовая ложка сахарной пудры, 8-10 засахаренных вишен или 8 плиточек шоколада. Для смазывания возьмите один яичный желток.

Фрукты вымойте, очистите от шкурки, удалите сердцевинку, оставляя хвостики, сбрызните лимонным соком.

Приготовьте начинку. Для марципановой массы смешайте 70 г подсушенного, очищенного и измельченного миндаля, 120 г сахарной пудры, добавьте по чайной ложке патоки и коньяка и пропустите все 2-3 раза через мясорубку. Взбейте миксером в белую однородную пластичную массу. Марципан смешайте с коньяком, сахаром, добавьте нарубленный шоколад или вишни. Полученной начинкой заполните груши.

Из теста вырежьте квадраты такого размера, чтобы их углы свободно складывались друг с другом над завернутой грушей. Углы квадратиков не туго перевяжите у хвостика ниткой. Тесто смажьте яичным желтком, посыпьте сахаром, выложите на смазанный жиром противень и выпекайте примерно 40 минут при температуре 175 градусов. Готовые "узелки" посыпьте сахарной пудрой.

Возможен и другой вариант начинки. Вам понадобятся сахар, молотая корица, изюм, орехи. Промытый изюм без косточек обсушите в салфетке, смешайте с сахаром, корицей, орехами и уложите начинку в груши.

МАРМЕЛАД ИЗ ГРУШ

Спелые груши очистите, выньте сердцевинку. Положите груши в таз и налейте столько холодной воды, чтобы она их полностью покрывала. Дайте постоять 30 минут и варите в той же воде на сильном огне до тех пор, пока груши не разварятся. Тогда достаньте их ложкой, а в оставшуюся воду положите сахар из расчета 200 г на 400 г очищенных груш и уварите. В это время груши протрите через сито, положите их в сироп и еще 1-2 раза прокипятите. Сироп должен сильно увариться. Когда мармелад застынет, разрежьте его на фигурные кусочки.

ГРУШЕВЫЕ КЛЕЦКИ

Возьмите 5 груш, 200 г миндаля, 100 г масла, полбатона белого хлеба, 4 яйца, 200 г сахара, 4 ложки молотых сухарей.

Груши очистите от кожицы, удалите сердцевинку. Пропустите через мясорубку, протрите через сито. Добавьте измельченный миндаль, масло, тертый белый хлеб, яйца, сахар. Посолите по вкусу, хорошо перемешайте, сделайте крутые клецки, обваляйте их в сухарях и жарьте в масле или фритюре. Подавайте с молочным соусом.

Для его приготовления 3 желтка, 2 ложки сахара, 2 ложки тертого шоколада, 2 стакана теплого молока перемешайте и варите на не- сильном огне до тех пор, пока масса не загустеет.

Лидия ПОЛЯКОВА.
Тамбов.

ИСЫРЫЕ, И ЖАРЕННЫЕ

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Испеките в духовке или на сухой сковородке 2-3 баклажана средней величины. Слегка остудите, снимите кожицу, мелко нарежьте, положите в салатницу. Поперчите, посолите, залейте 10-15 г растительного масла, добавьте сахар и лимонный сок по вкусу, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ

Баклажаны вымойте, ошпарьте, срежьте кожицу, нарежьте кружочками, обваляйте в муке с солью и перцем, обжарьте на растительном масле до образования корочки, добавьте жареный лук и помидоры. Можно залить яйцами и запечь в духовке.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

На 200 г кабачков возьмите яблоко, маринованный огурец, 30 г сметаны.

Молодые кабачки тщательно вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке, добавьте тертое яблоко, мелко нашинкованный огурец. Все смешайте, добавьте сметану, посыпьте зеленью.

ПЕРЕЦ С БРЫНЗОЙ

На 300 г перца возьмите по 150 г брынзы и сливочного масла.

Брынзу натрите на терке, добавьте размягченное масло, тщательно разотрите. Этой смесью начините красные перцы и положите их в холодильник на 30-40 минут. Затем перцы разрежьте острым ножом на колечки толщиной примерно 1 см и уложите на тарелку, посыпанную зеленью.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской области.

СУП ИЗ КОМПОТА

ФРУКТОВЫЙ СУП ИЗ ЯБЛОК

Вам потребуется 5 свежих яблок, полстакана риса, 2-3 столовые ложки картофельного крахмала, полтора стакана сахарного песка, стакан сметаны, 1,5-2 л воды, корица по вкусу.

Очищенные от кожуры и семян яблоки нарежьте ломтиками или соломкой. Из кожицы приготовьте отвар, в который положите корицу, процедите, добавьте сахар, подготовленные яблоки и варите на слабом огне. Затем влейте крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, доведите до кипения, аккуратно помешивая, чтобы не помять яблоки. Если суп получился слишком сладким, добавьте лимонной кислоты.

Отдельно отварите рис, откиньте на сито, но не промывайте. В тарелку положите рис, залейте горячим или холодным яблочным отваром, добавьте сметану или сливки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРАГИ

Вам потребуется 3 стакана кураги, полстакана сахара, треть стакана крахмала, 1,5 л воды, стакан сливок или сметаны.

Курагу переберите, промойте, залейте холодной водой и варите в закрытой посуде до размягчения. Готовую курагу протрите вместе с отваром, добавьте сахар, корицу, воду, доведите до кипения. После этого влейте разведенный водой картофельный крахмал и дайте снова закипеть.

Подавайте со сливками или сметаной.

СУП ИЗ ВИШНИ С РИСОМ

Вам потребуется стакан вишни, стакан сметаны или сливок, полстакана риса, 2 л воды.

Часть вишен вымойте, удалите косточки. Другую часть разомните, вместе с косточками залейте водой и варите 5-6 минут на слабом огне до закипания.

Готовый отвар снимите с огня и дайте настояться 10-15 минут. После этого процедите его через сито, протирая ягоды, добавьте сахар и доведите до кипения. Затем влейте картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вновь дайте ему закипеть. В тарелку положите сваренный рис, залейте вишневым отваром, добавьте сметану.

Елена БОГДАНОВА.
с. Понино, Удмуртия.

ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ ОБЪЕДЕННЫМ

Варенье - сугубо славянский продукт. В других странах его почти не производят. Если варенье сварено хорошо, то это значит, что плоды в нем не разварены, а сироп легко отделяется от них. Такой высококалорийный продукт переработки способен храниться длительное время. Только вот беда: в нем отсутствуют аскорбиновая кислота и многие другие витамины, разрушающиеся в процессе длительной тепловой обработки. Как же правильно сварить варенье, чтобы оно было и вкусным, и полезным? Об этом рассказывает повар минского ресторана "Журавинка" **Наталья ОСИПОВИЧ**.

Прежде всего отберите плоды или ягоды наилучшего качества. Недозрелые и перезрелые не годятся. Ягоды должны быть одинаковой величины и одной степени зрелости.

Если плоды неравномерно или не полностью пропитаны сиропом, то в варенье они всплывут. Это может произойти, если варенье готовилось на сильном огне. При высокой температуре сок внутри плодов закипает, и проникновение сиропа затрудняется. Если же сок выходит слишком быстро, то плоды не успеют пропитаться сиропом, сморщатся и деформируются. Чтобы добиться быстрой и взаимной диффузии сиропа и плодового сока, используйте ряд приемов. Во-первых, плоды необходимо предварительно пробланшировать, или очистить от кожицы, или наколоть. Для многих плодов применяют многократную варку. Общая продолжительность всех варок не должна превышать 30 минут. Чтобы сократить продолжительность нагревания плодов и тем самым предупредить их разваривание, иногда

ными водкой кружками пергамент. Банки завязывают пергаментной бумагой или укупоривают полиэтиленовыми крышками. Таким способом прежде пользовались наши бабушки, и варенье у них стояло долго. Банки должны быть абсолютно чистыми, ягоды доваренными. В противном случае варенье забродит.

Если сахара было взято меньше нормы или банки были влажными при фасовке, на поверхности варенья появится плесень. В этом случае ее удаляют, сироп отделяют от плодов, добавляют немного сахара и доводят до кипения. В кипящий сироп возвращают плоды, варят несколько минут и фасуют способом горячего разлива в сухие прогретые банки.

Случается, варенье засахаривается. Не отчаивайтесь: выложите его в варочный тазик, добавьте столовую ложку воды на килограмм варенья, нагрейте до кипения и разложите в банки в горячем виде.



Для салата на 4 порции нужно взять 500 г баранины, 100 г ячменной крупы, 100 г семечек подсолнуха, 100 г зеленого салата, 300 г помидоров (лучше мелких), столовую ложку оливкового масла, соль и перец.

Для соуса нужны 2 столовые ложки винного уксуса, 2 чайные ложки горчицы, 6 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки мяты, столовая ложка базилика, соль и перец.

Семечки подсолнуха поджарьте на сковороде без жира, а затем смешайте с вареной ячменной крупой.

Смешайте все компоненты для соуса, залейте половиной смеси ячменно-семечковую массу, оставьте постоять, чтобы она хорошо пропиталась.

САЛАТ "ВОСТОЧНЫЙ" С БАРАНИНОЙ И СЕМЕЧКАМИ

Нарежьте баранину толстыми ломтиками. Разогрейте масло и быстро обжарьте мясо (с каждой стороны по 3 минуты), оставьте на пару минут полежать, а затем посолите и поперчите.

Вымойте помидоры и салат, дайте воде стечь, большие помидоры разрежьте пополам. Разложите салат и помидоры на тарелке.

Выложите сверху смесь из семечек подсолнуха и ячменной крупы, а затем - мясо. Полейте оставшимся соусом. Подавайте с белым хлебом и хорошим красным вином.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ САЛАТ "ПОХУДЕЙ-КА!"

На 4 порции нужно: 50 г смеси зерен пшеницы, семян люцерны и редьки, 30 г чечевицы, 1/8 л овощного отвара, 1 пакетик чая из фенхеля, чайная ложка горчицы, перец, соль, половина чайной ложки меда, 50 г сливок, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 3 столовые ложки кукурузного масла, 200 г зеленого салата (можно разных сортов), 1 апельсин, 200 г моркови, 1 корень фенхеля, 1 пучок лука-резанца, 50 г тыквенных семечек.

Пшеницу, чечевицу, семена редьки и люцерны положите, чтобы они проросли.

Положите пакетик с фенхелевым чаем в овощной отвар на 10 минут, а затем выньте. Посолите, поперчите, добавьте гор-

чицу, сливки, мед, уксус и масло.

Мелко нарежьте салат. Очистите морковь и апельсин. Апельсин нарежьте маленькими кусочками, а морковь - полосками. Отрежьте зелень фенхеля и мелко покрошите ее. Корень фенхеля нарежьте полосками.

Салат, апельсин, фенхель и морковь смешайте с семенами, залейте соусом и перемешайте.

Выложите салат на тарелки и посыпьте зеленью фенхеля и зеленым луком. Посыпьте очищенными тыквенными семечками.

Тамара НЕМИРОВА.
Вологда.

биться быстрой и взаимной диффузии сиропа и плодово-ягодного сока, используйте ряд приемов. Во-первых, плоды необходимо предварительно пробланшировать, или очистить от кожицы, или наколоть. Для многих плодов применяют многократную варку. Общая продолжительность всех варок не должна превышать 30 минут. Чтобы сократить продолжительность нагревания плодов и тем самым предупредить их разваривание, иногда вместо двух-трех варок нагревают только сироп, которым заливают плоды.

Плоды, которые хорошо пропитываются сахаром, варят в один прием. Продолжительность варки в этом случае не должна превышать 40 минут. Некоторые ягоды (малина, ежевика, земляника) предварительно пересыпают сахаром и выдерживают 8-10 часов.

Варят варенье в специальном варочном тазике или эмалированной кастрюле с невысокими стенками, одновременно не более 2 кг плодов или ягод. Тогда варенье быстро готовится и получается более ароматным. Во всех случаях варку ведут только на слабом огне. При этом образуется пена - удаляйте ее ложкой или шумовкой.

Определить готовность поможет холодное блюдо: если капля варенья не расплывается - процесс завершен. Сироп должен быть прозрачным, легко отделяться от плодов, а плоды равномерно распределяться в сиропе. У переваренного варенья сироп густой, характерного коричнево-бурого цвета. Но лучше всего на готовность варенья укажет технический термометр.

Если вы собираетесь пастеризовать свой продукт, достаточно, чтобы температура кипящего варенья поднялась до 104-104,5 градуса. Если нет - температуру кипения его доводят до 106,5 градуса. Рекомендую следующие способы сохранения варенья. Первый - горячий разлив. Подогрейте стерильные банки и разложите в них горячее варенье. Сразу же укутайте и переверните вверх дном до полного остывания.

Второй способ - пастеризация, в результате которой варенье более устойчиво в хранении: оно не засахаривается, не забраживает, не плесневеет.

Третий способ - холодный разлив. В этом случае варенье варят, используя примерно на 10 процентов сахара больше. Охлажденное варенье, разложенное в банки, прикрывают смочен-



яблочного уксуса, 3 столовые ложки кукурузного масла, 200 г зеленого салата (можно разных сортов), 1 апельсин, 200 г моркови, 1 корень фенхеля, 1 пучок лука-резанца, 50 г тыквенных семечек.

Пшеницу, чечевицу, семена редьки и люцерны положите, чтобы они проросли.

Положите пакетик с фенхелевым чаем в овощной отвар на 10 минут, а затем выньте. Посолите, поперчите, добавьте гор-

корень фенхеля, нарежьте ломками. Салат, апельсин, фенхель и морковь смешайте с семенами, залейте соусом и перемешайте.

Выложите салат на тарелки и посыпьте зеленым фенхелем и зеленым луком. Посыпьте очищенными тыквенными семечками.

Тамара НЕМИРОВА.
Вологда.

МАМИНЫ ПИРОГИ

Нас у мамы четверо детей, и она всегда печет нам что-нибудь вкусненькое. Вот ее рецепты.

КЕКС БЕЗ ЯИЦ

Возьмите 500 г кефира, чайную ложку соли, стакан растительного масла, 1,5 стакана сахара, 3 стакана муки.

Кефир и соду хорошо перемешайте, затем добавьте

все остальное. Можно добавить изюм или орехи. Формочки смажьте маргарином, посыпьте манной крупой, залейте тесто и выпекайте в духовке. Готовые кексы можно посыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ "БАНКРОТ"

Возьмите стакан крепкого чая, 2-3 столовые ложки варенья или джема, 2 столовые ложки растительного масла. В другой миске смешайте 2 стакана муки, стакан сахара, чайную ложку соды. Добавьте чай с вареньем и растительное масло, еще раз хорошо перемешайте и выпекайте в смазанной маргарином форме. Готовый пирог можно посыпать сверху сахарной пудрой.

Кирилл ДЕНИСОВ.
с. Подлужное
Ставропольского края.

РЫБКА МОЯ

СЕЛЬДЬ С ОРЕХАМИ

Вам потребуется филе одной сельди, 2 яблока, лучше антоновских, луковица, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 10 грецких орехов.

Филе пропустите через мясорубку вместе с вареными яйцами, орехами и очищенными от кожицы и семян яблоками.

Полученную массу заправьте майонезом, выложите на блюдо, придайте форму рыбы (если остались, приложите селедочные голову и хвост), украсьте зеленью.

ПРАЗДНИЧНАЯ РЫБА В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ

Возьмите филе любой рыбы, отбейте, посолите, поперчите и дайте постоять некоторое время. Филе обваляйте в муке и обмакните в соус из взбитого

яйца со столовой ложкой молока. Затем обваляйте в грецких орехах и жарьте на сковороде в растительном масле. Обжаренное филе сложите в кастрюлю и поставьте на 5 минут в разогретую духовку.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОРЕХАМИ

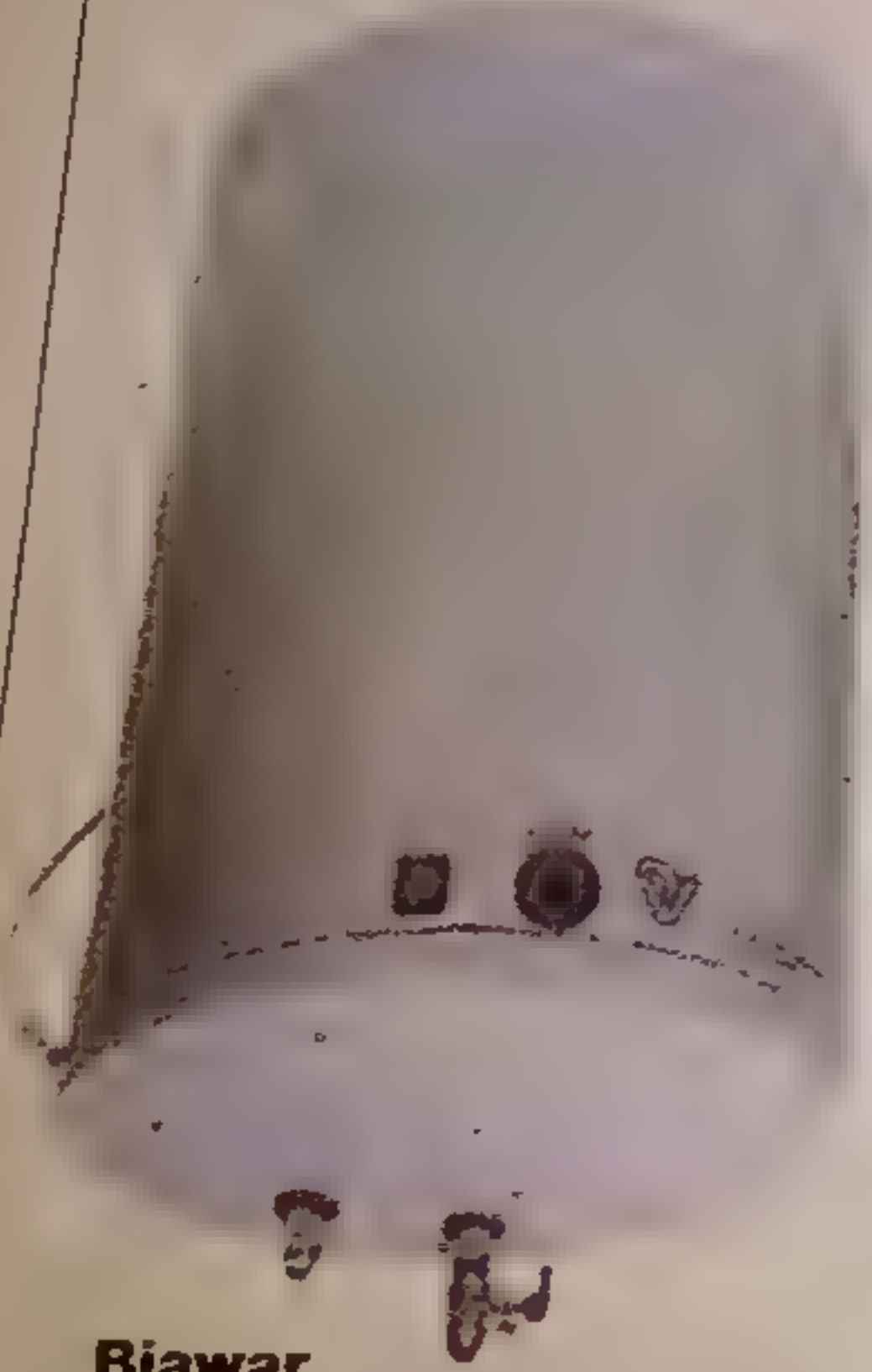
Измельчите филе сельди, смешайте с 0,5 стакана толченых грецких орехов и выложите в салатник. Следующий слой - 3 рубленых вареных яйца. Спассеруйте в растительном масле 2 мелко порезанные луковицы и 2 натертые на терке моркови. Выложите эту массу поверх яиц и залейте майонезом. Сверху можно украсить зеленью.

Галина СКВОРЦОВА.
Оренбург.





Проточные и накопительные электронагреватели отличаются тем, что одни (проточные) греют воду, бегущую под напором, а другие (накопитель-



Biawar

ные) хранят определенный запас горячей воды, не позволяя ей остыть. Испытательная служба журнала "Спрос" протестировала не самые дорогие (до 8 тысяч рублей) вертикально устанавливаемые накопительные модели емкостью 50 литров, широко представленные в торговле.

Бак таких нагревателей скрыт за толстым слоем теплоизоляции и внеш-

ТЕПЛЕНЬКАЯ ЛУЧШЕ

Лето характерно не только дождями, жарой, ягодами и комарами. Оно запоминается еще и перебоями с горячей водой. Те, для кого холодный душ нестерпим, а тапки на плите раздражают, могут попробовать позволить себе такую роскошь, как электрический водонагреватель.

ды у **Stiebel Eltron** (11,7 градуса).

После отключения нагрева накопленная вода хранится в баке, как в термосе. Время, за которое она остывает до следующего включения нагревателя, характеризует качество теплоизоляции бака. По этому показателю не было равных **Stiebel Eltron**, даже с учетом его больших температурных колебаний. Прекрасная теплоизоляция позволяла включать нагрев лишь через 25 часов, то есть один раз в сутки. Хорошие характеристики хранения нагретой воды также у **Tatramat** и **Electrolux**. По сравнению с ними совсем слабой выглядит теплоизоляция у **ЭВАД** и **Biawar**. Нагрев в них включается довольно часто, поскольку вода остывает за 2-2,5 часа, что в итоге приводит к повышенному расходу электроэнергии.

По мере надобности горячая вода сливается из бака, и он тут же заполняется холодной, она поступает снизу и вытесняет горячую наверх к отводной трубе, частично с ней перемешиваясь. Водонагреватель должен быть сконструирован так, чтобы это перемешивание не превышало 25 процентов. Иначе боль-

шей мощности его отключают после выхода на нужный режим. Например, у **Tatramat** есть две ступени мощности: 1,0 кВт - для нормальной работы и 3,0 кВт - для быстрого нагрева.

Специальным предохранительным клапаном были укомплектованы все образцы теста, кроме **Stiebel Eltron** - для него пришлось приобрести клапан отдельно. Он навинчивается на трубу для входа холодной воды и выполняет сразу не-

сколько защитных функций. Если, например, перестанет поступать холодная вода, он не даст запасенной в баке воде вылиться в пустую магистраль, то есть сработает как обратный клапан. Когда нужно опустошить бак, поворачивается ручка на предохранительном клапане, и вода вытекает через сливное отверстие. Через него же стравливается избыток воды при чрезмерном увеличении давления в баке.

За перегревом следит термический предохранитель - в случае чего он размыкает электрическую цепь со стороны подвода к нагревательному

текает... на токоведущие контактные устройства. А контакты ТЭНа соприкасаются с металлической нижней крышкой корпуса - это смертельно опасно!



Tatramat

В то же время у водонагревателя есть сертификат соответствия стандартам безопасности - его выдал смоленский ЦСМС.

Накопительные водонагреватели различаются лишь по объему запасенной воды. Компактные (5-30 л) рассчитаны на снабжение только, например, кухонной мойки или умы-

вального. Модели побольше (30-100 л) хватит, чтобы, скажем, принять душ и наполнить ванну. Агрегаты объе-

ПОДАРОК ЕСТЬ ПОДАРОК

В вашем случае разделу подлежит только совместно нажитое имущество. То, что получено одним из супругов в подарок или в результате наследования, разделу не подлежит. Так что беспокоиться вам не о чем - машина в любом случае останется за вашей дочерью.

Нас ДЭЗ заставляет страховать жилье. Нужно ли это делать и можем ли мы отказаться?

Алексей ОЛЕЙНИКОВ.
Москва.

Во-первых, заставлять вас страховать квартиру никто не может, дело это сугубо добровольное. И если ДЭЗ будет нажимать, смело обращайтесь в суд. А во-вторых - почему бы и не застраховаться? Если соседи сверху зальют вашу квартиру, оплачивать ремонт будет страховая компания. Правда, только в том случае, если залив произошел не по халатности соседей, а по причине ава-

ХОРОШЕ - ДЕЛО ХОРОШЕ

ные) хранят определенный запас горячей воды, не позволяя ей остыть. Испытательная служба журнала "Спрос" протестировала не самые дорогие (до 8 тысяч рублей) вертикально устанавливаемые накопительные модели емкостью 50 литров, широко представленные в торговле.

Бак таких нагревателей скрыт за толстым слоем теплоизоляции и внешней оболочкой корпуса. Нагревательный элемент находится в нижней части бака. Туда же подводится холодная вода, которая с помощью специального рассекателя равномерно распределяется по дну. Нагреваясь, вода поднимается вверх и через отверстие отводной трубы, расположенное под самой крышкой бака, поступает вниз на слив горячей воды.

Температура воды в баке устанавливается с помощью терморегулятора и контролируется стрелочным индикатором, на котором стоят не числовые значения, а условные обозначения: больше - меньше. Почти все образцы способны нагреть воду до 70-80 градусов, и только в **Stiebel Eltron** и **Isea** температура установлена жестко на 65 градусов (заводская настройка).

После того как терморегулятор установлен и вода нагрелась, ее температура автоматически поддерживается с помощью термостата. При превышении заданного режима он отключает нагрев, а когда вода немного остынет, снова его включает (при этом загорается индикатор нагрева). Разброс между температурами включения и отключения должен быть не слишком велик (по стандарту - не более 10 градусов). Замеры показали, что оптимальные колебания температуры (3,6-4 градуса) имеют **Biawar**, **ЭВАД** и **Tatramat**, а чрезмерно большие перепа-

ды приводят к повышенному расходу электроэнергии.

По мере надобности горячая вода сливается из бака, и он тут же заполняется холодной, она поступает снизу и вытесняет горячую наверх к отводной трубе, частично с ней перемешиваясь. Водонагреватель должен быть сконструирован так, чтобы это перемешивание не превышало 25 процентов. Иначе большой запас горячей воды не даст желаемого эффекта - если слить больше половины бака, то пойдет чуть теплая вода. В испытанных моделях вытеснение горячей воды проходит с очень небольшим коэффициентом перемешивания (не более 5 процентов).

Чтобы нагреть большой объем холодной воды примерно до 60 градусов, образцам теста понадобилось от 1 часа 25 минут (**Tesy**) до 2 часов 46 минут (**Stiebel Eltron**). Это понятно - мощность электрического нагревателя в них невелика, нагрев из холодного состояния происходит крайне редко, энергия расходуется в основном на поддержание заданной температуры. А для этого вполне достаточно 1-2 кВт (меньше, чем у электрочайника). Причем при подключении к российской электросети импортных водонагревателей их и без того небольшая мощность снижается еще на 10 процентов, что влияет в основном на скорость нагрева и на расход электроэнергии.

В дорогих моделях для быстрого нагрева, случается, используют дополнительный нагрева-

Isea

тель бака, поворачивается ручка на предохранительном клапане, и вода вытекает через сливное отверстие. Через него же стравливается избыток воды при чрезмерном увеличении давления в баке.

За перегревом следит термический предохранитель - в случае чего он размыкает электрическую цепь со стороны подводов к нагревательному элементу. Дождавшись, когда водонагреватель остынет, нужно нажать кнопку перезапуска на термостате - и он снова заработает.

Для защиты внутренней части бака от накипи и коррозии рядом с нагревателем устанавливают защитный анод в виде толстого магниевого стержня. Подобный магниевый анод есть у всех образцов теста (кроме **ЭВАД**). По мере изнашивания (при уменьшении до одной

трети от первоначального объема) его нужно менять. Обычно это происходит через 1,5-2 года интенсивной эксплуатации.

Водонагреватель **ЭВАД-50/1,6**, выпущенный Гродненским заводом торгового машиностроения (Белоруссия), не порадовал ни конструкцией, ни качеством сборки. Испытания показали, что по ряду показателей он не соответствует стандартам безопасности. В частности, провода находятся в непосредственном контакте с оболочкой трубчатого электронагревателя (ТЭН), из-за чего изоляция на них частично оплавилась. В месте крепления ТЭНа к резервуару вода про-

текает с оболочкой трубчатого электронагревателя (ТЭН), из-за чего изоляция на них частично оплавилась. В месте крепления ТЭНа к резервуару вода про-

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

ности - его выдал смоленский ЦСМС.

Накопительные водонагреватели различаются лишь по объему запасенной воды. Компактные (5-30 л) рассчитаны на снабжение только, например, кухонной мойки или умывальника. Модели побольше (30-100 л) хватит, чтобы, скажем, принять душ и наполнить ванну. Агрегаты объемом свыше 150 литров могут обеспечить водой несколько квартир, дачу или частный дом.

При смешении 50 литров горячей воды с холодной из водопровода получается:

- 120 литров смешанной воды (40 градусов);

- 60 литров воды с температурой 60 градусов;

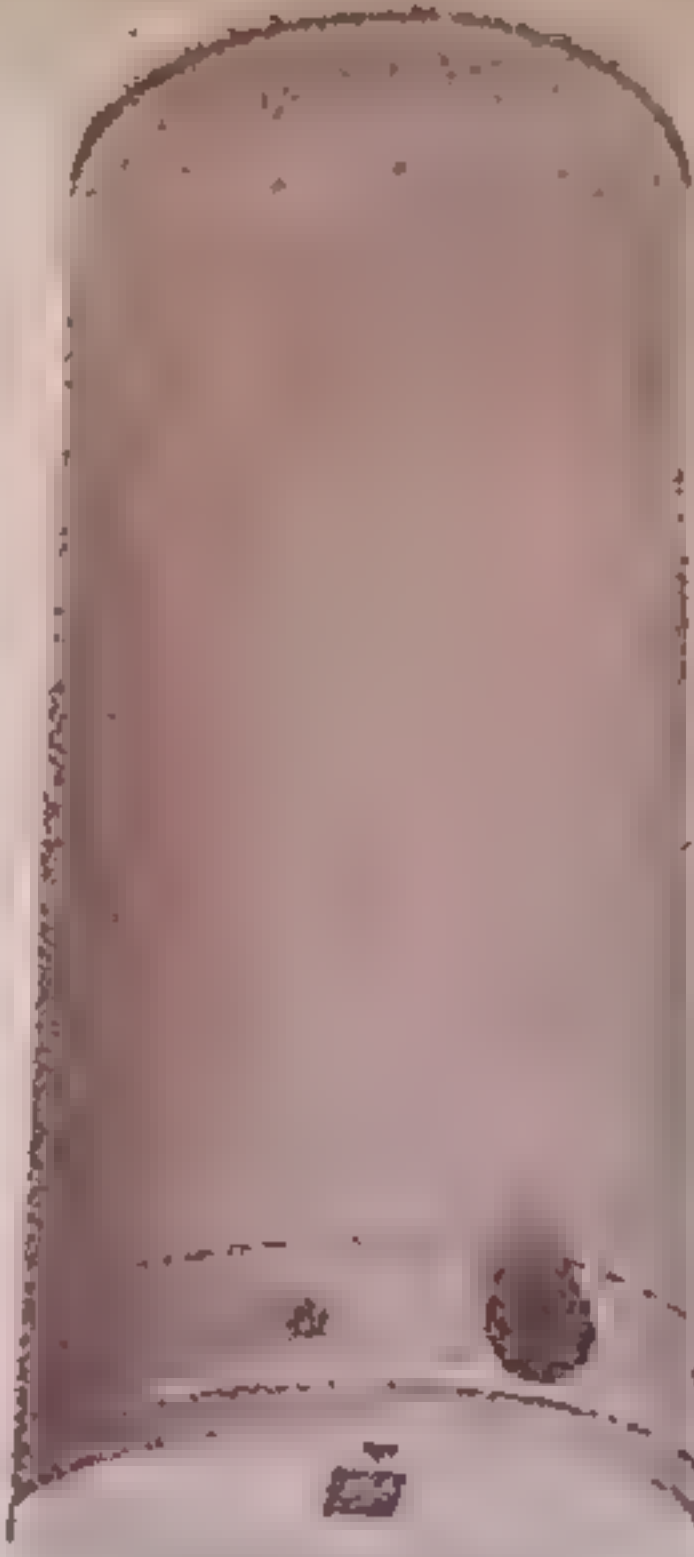
- 45 литров горячей воды (75 градусов).

У водонагревателя **Tatramat EO 50220** оказались лучшие функциональные и технические характеристики. Не слишком от него отстали **Biawar OW-50A**, **Ariston SE5R50** и **Electrolux EWH-50SL**.

А лучшим соотношением цены и качества могут похвастаться **Iner** и **Tesy**.

Чтобы уменьшить потери тепла, лучше устанавливать водонагреватель как можно ближе к месту отбора горячей воды. Но при этом нужно иметь в виду, что не всякая стена в доме выдержит вес наполненного навесного водонагревателя. Лучше всего монтировать его на капитальной стене.

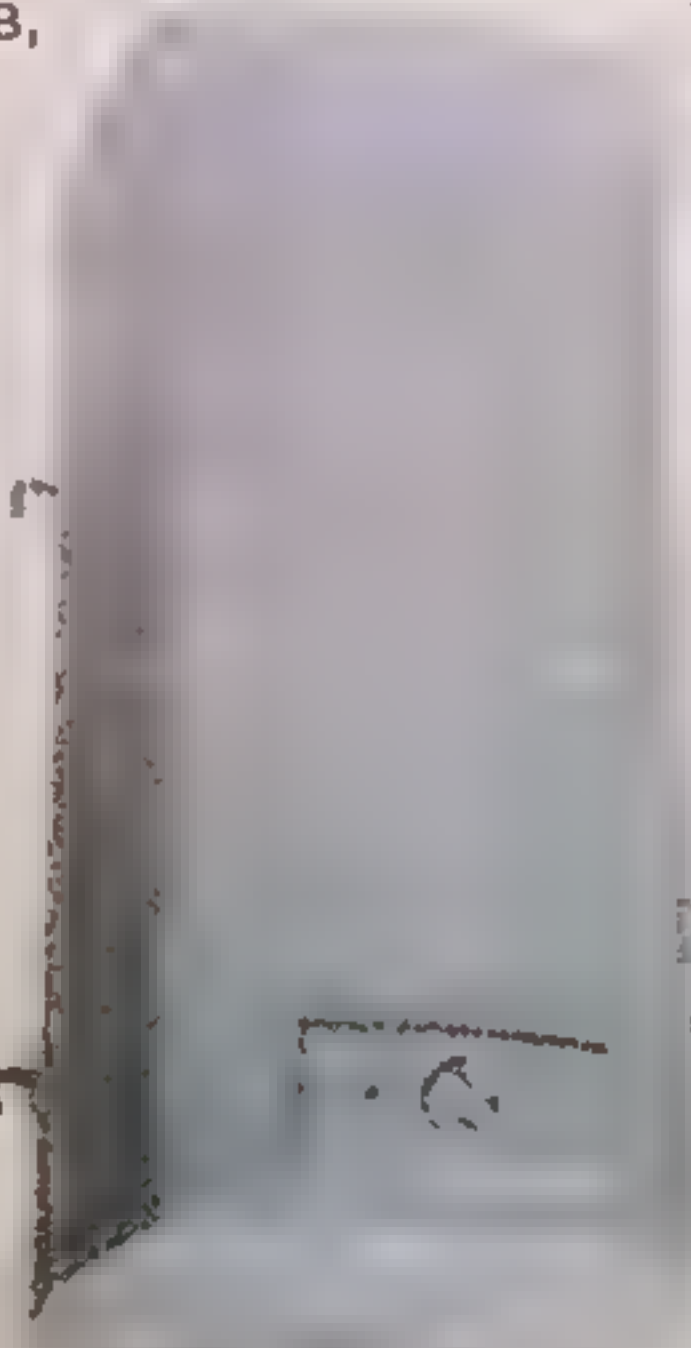
Для повседневной эксплуатации оптимальная температура воды в баке около 60 градусов. При максимальном нагреве возрастает нагрузка на нагревательный элемент и внутреннее покрытие бака, что сокращает срок их службы.



ЭВАД



Ariston



Electrolux

СТРАХОВКА - ДЕЛ

дело это сугубо добровольное. И если ДЭЗ будет нажимать, смело обращайтесь в суд. А вторых - почему бы и не застраховаться? Если соседи сверху зальют вашу квартиру, оплачивать ремонт будет страховая компания. Правда, только в том случае, если залил произошел не по халатности соседей, а по причине аварии, неудовлетворительного состояния коммуникаций и по другим подобным сугубо техническим причинам.

СЫН - ХОЗЯИН

Мы - пенсионеры, хотим приватизировать квартиру. Кого лучше сделать хозяином - нас всех вместе или, к примеру, мужа или сына?

Полина ДАРЬЯЛОВА.
Нижний Новгород.

Если у вас с сыном хорошие отношения - целесообразнее сделать владельцем квартиры его. Дай вам Бог, конечно, долгих лет жизни, но если что случится - ему не придется платить приличный налог, вступая в права наследования. Собственно и наследования-то не будет - квартира и так принадлежит ему.

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.



лись к чьим-нибудь умным беседам. Забудьте об этом - теперь в центре внимания чаще всего будете вы. Вдохновенно блестя глазами, вы будете поведствовать об очередном приобретении для своей коллекции, и какой-нибудь старый знакомый взглянет на вас новыми глазами и решит, что в вас определенно что-то есть.

Я уж не говорю о том, какие возможности открываются перед вами, если вы в данный момент не замужем. Запишитесь в секцию ушу, в кружок карате, на лекции о современной музыке, да хотя бы на курсы китайского языка или компьютера. Вместе с новыми интересами у вас появятся и новые единомышленники. Например, одна дама, у которой упорно не складывалась лич-



не собираетесь разорять их, коллекционируя, к примеру, ювелирные украшения. А если ваше увлечение достаточно безобидно, зато заметно улучшает ваше настроение, они предпочтут потакать вам по принципу: "Чем бы дитя ни тешилось". Муж, задержавшись на работе, будет знать, каким подношением можно вас умиловить. Он принесет вам

пример, что вы собираете фигурки зайцев, вам начнут дарить их на день рождения, привозить в качестве сувениров из поездок, пока их количество не превысит ваши самые смелые ожидания. Ваша коллекция будет греть вам душу, трогательные фигурки поднимут настроение, когда на душе тоскливо. Вы будете вспоминать, поглаживая их ушки: "Вот этого

лать решительный шаг и кардинальным образом изменить жизнь. Соберите своих друзей и во всеуслышание заявите, что больше так жить нельзя, что с прошлым вы решительно порываете и вместо зайцев отныне собираете антарктических пингвинов!

Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.

много посидеть, чтобы там хорошо принимали.

На пороге не здороваются и не прощаются - чтобы не поссориться.

Встретил мужчину с полным ведром, бидоном - жди премию, женщину с полным ведром, бидоном, корзиной - жди благодарность.

Подметать или мыть пол в день отъезда кого-то из членов семьи - вынести его навсегда.

При расчесывании оставить прядь волос незаплетенною - дорога из дому.

Если желаешь скорее видиться с отъезжающим в дорогу, то, возвращаясь к порогу, нужно оглянуться вслед.

Кто в дождь выедет - предвестие благополучной дороги, как и во всяком предприятии.

Из коллекции
Анатолия САФОНОВА.

Оденьгах и роли, которую они играют в жизни любого общества, хорошо всем известно. А вот понять, какую роль играет презренный металл и бумажки, его олицетворяющие, в вашей жизни, вам поможет тест, который мы предлагаем.

1. Вам предоставляются две возможности для общения: очень богатый незнакомый человек или человек эрудированный, вам уже неплохо известный, но всего лишь с мелкими карманными деньгами. С кем вы предпочтете общаться?

А). С тем, кто симпатичнее - 3 балла.

Б). С тем, кто богаче, -1.

В). Я сужу о людях по их достоинствам, а не по деньгам, поэтому предпочту провести время со вторым - 5.

2. Как вы воспринимаете большой прием, званый ужин или открытие выставки с последующим фуршетом?

А). Всегда с восторгом - 2.

Б). Иногда мне это интересно, но все зависит от конк-

ретного повода, состава участников и т.п. -1.

В). Меня все эти "междусобойчики" очень утомляют: всегда почти одно и то же, да и лица чаще всего одинаковые - 0.

3. Как вы относитесь к хобби, на которое приходится тратить много времени и главное - денег?

А). На такое времяпрепровождение жалко денег, даже если оно и достаточно увлекательно для меня - 2.

Б). У меня просто нет возможности иметь подобное хобби, так что я выберу другое, хоть и менее интересное, но которое мне "по зубам" - 1.

В). На хобби, которое волнует меня, я отдал бы все, что имею, даже смог бы под него одолжить - 3.

4. Когда вы думаете о деньгах, которые рассчитали на неделю, месяц, то:

А). Они разлетаются гораздо раньше - 4.

Б). Иногда их хватает, иногда нет - 3.

В). Я достаточно равномерно распределяю их, и поэтому у меня баланс в полном порядке - 1.

5. Люди, которые под словом "любовь" подразумевают богатство, внешне красивую жизнь и способны завоевать любую женщину если не своими внутренними качествами, то материальным положением:

А). Вызывают сожаление, так как счастье проходит мимо них - 2.

Б). Мне противны, поскольку они не умеют ценить истинные чувства, настоящие ценности - 0.

В). Они умны, поскольку практичны и умеют смотреть на вещи реалистично - 4.

6. Почему люди берут деньги в долг?

А). Потому что их средний доход слишком низок, и они могут рассчитывать расплатить-

ся, лишь найдя "левый" заработок - 4.

Б). Они просто хотят жить лучше, чем могут это себе позволить - 1.

В). Вероятно, у них постоянно появляются непредвиденные расходы - 2.

Итак:

4-9 баллов. Вы достаточно искренни, когда утверждаете, что деньги вас не интересуют, гораздо важнее ценности духовные и нравственные. И тем не менее вы можете так рассуждать только тогда, когда за вашей спиной стоят люди, которые вас обеспечивают и удовлетворяют ваши запросы. Имейте в виду, что совершенно игнорировать деньги нельзя. Всю жизнь вас содержать никто не будет, придется зарабатывать самому, думать о детях, старости и т.п.

10-16 баллов. Вы впадаете в крайности. Если деньги есть, то вы транжиридите их, как захотите; если их нет, вы очень расстраиваетесь. Время от вре-

мени жить на широкую ногу доставляет вам колоссальное удовольствие. Но что такое сидеть без копейки, вам слишком хорошо знакомо. Наш совет: будьте рассудительней!

17-22 балла. Деньги и роскошная жизнь для вас - самое главное. Не моргнув глазом, вы дружите только с теми людьми, которые могут быть для вас полезными в материальном смысле, даже если они и неприятны, вызывают отвращение. Знайте: деньги нельзя связывать с человеческими чувствами. Основывая отношения с людьми только на выгоде, вы можете прогадать и в трудную минуту остаться в одиночестве.

Владимир МИХАЙЛОВ.





Действительно, тритон чем-то похож на крокодила: ходит он, приподняв туловище, с каждым шагом характерно изгибая хвост вправо-влево. Только вот мордочка у него не крокодилья, абсолютно несвириная.

почти не видно. Брюшко ярко-оранжевое в черных крапинках.

Повадками оба тритона напоминают обычных лягушек: с одинаковым удовольствием плавают и ходят по суше, питаются насекомыми, слизнями, червяками. Но, конечно, они не так проворны. Земноводный тритон большую часть времени проводит на суше, а в водоемах сидит только в период размножения - в июне-

КОГДА Я ВЫРАСТУ - СТАНУ КРОКОДИЛОМ

Иногда тритонов называют водяными ящерицами. Это в корне неверно: ящерицы - пресмыкающиеся, а тритон - земноводное, его ближайший родственник - лягушка. Так же как и лягушки, тритоны прекрасно приживаются в террариумах. Чаще всего в неволе содержат тритонов двух видов - обыкновенного и гребенчатого. Тритон обыкновенный - 8-10 см длиной, светло-бурого, зеленого, оливкового цве-

та с пятнышками, брюшко светло-оранжевое, иногда в крапинку. В июне у самцов появляется "брачное украшение" - гребень на спинке и хвосте, но через месяц-другой он исчезает. У гребенчатого же тритона, как видно из названия, гребешок на спине постоянный. Гребенчатый значительно крупнее своего родственника - до 15-16 см, но не такой нарядный: цвет его преимущественно темно-бурый, почти черный, пятнышек

июле. Но тем не менее вода нужна ему постоянно, так как его голая кожа может пересохнуть. Поэтому террариум для него надо оформлять под уголок леса с прудом. Много места животным не надо, для пары-тройки тритонов достаточно террариума 40x30 см. На дно террариума надо положить землю, мох, камешки, можно посадить какое-нибудь растение. Водоем - примерно одна треть площади. Поскольку тритоны отлично чувству-

ют себя в средней полосе, обогреватель им не нужен, разве что осенью-зимой, и то если вы не хотите укладывать их на зиму спать. В еде они совершенно неприхотливы: едят мотыля, червячков, мелко порубленное мясо, насекомых.

Тритоны абсолютно безопасны и совершенно неагрессивны, поэтому их смело можно брать в руки, давать подержать детям. Если не трогать его, не делать резких движений, он будет спокойно сидеть на руке, наслаждаясь теплом человеческого тела, поводя головой из стороны в сторону, смешно раскорячив лапки.

Только, беря тритона в руки, надо помнить, что это животное довольно субтильное, и ему очень легко сделать больно. Так что не обижайте его!

Ольга ЛАРИОНОВА,
натуралист.



Крысу не любят в Европе и Америке, но жители Востока, например японцы, считают, что эти зверьки приносят счастье, так как поселяются лишь в домах зажиточных людей. "Хотите разбогатеть - пригласите крысу" - советует японская мудрость. Ухаживать за крысами, разводить их достаточно несложно, ведь домашняя крыса - неприхотливое существо по сравнению с изнеженными лабораторными мышками. Обычно их содержат в пластиковых поддонах размером 40x30 см с решетчатой крыш-

КРЫСА - К БОГАТСТВУ

Крыса! Укого-то душевный трепет, отвращение, мороз по коже при одном виде голого хвоста... Однако крыса может стать и домашним любимцем, хотя предубежденный человек относится к ней с недоверием. Впрочем, сейчас держат и мохнатых пауков-птицеедов, и скорпионов, и ядовитых змей, и крокодилов, и хищных рыб пираний, способных "обрить" палец их поклоннику. Чем хуже крыса? Во всяком случае ее "показатель умственного развития" куда выше, чем у означенных животных; очень многие из птиц и млекопитающих будут поспрашены перед понятливым зверьком. Такого мнения большой зна-

чтобы она имела постоянный контакт с человеком, а не со своими собратьями". Лучше взять крысу еще слепой, но это высокая ответственность и морока. Достаточно взять молодую особь, но уже зрячую, переставшую сосать мать. Вначале надо, чтобы она перестала дичиться. Конечно, надо начинать с наиболее простых трюков. Дрессированное животное делает чудеса, когда за этим мгновенно идет подкармливание. Если этого нет, животное перестает

Крысу не любят в Европе и Америке, но жители Востока, например японцы, считают, что эти зверьки приносят счастье, так как поселяются лишь в домах зажиточных людей. "Хотите разбогатеть - пригласите крысу" - советует японская мудрость. Ухаживать за крысами, разводить их достаточно несложно, ведь домашняя крыса - неприхотливое существо по сравнению с изнеженными белыми мышками. Обычно их содержат в пластиковых поддонах размером 50x40x15 см с решетчатой крышкой, открывающейся на шарнирах. Вообще-то для этого годится любая клетка примерно такого же объема на 2-4 крысы, надо помнить, что крысы - грызуны, и, как и другим грызунам, им необходимо стачивать свои резцы.

В вивариях крысам предлагают сба-

КРЫСА - К БОГАТСТВУ

Крыса! У кого-то душевный трепет, отвращение, мороз по коже при одном виде голого хвоста... Однако крыса может стать и домашним любимцем, хотя предубежденный человек относится к ней с недоверием. Впрочем, сейчас держат и мохнатых пауков-птицеедов, и скорпионов, и ядовитых змей, и крокодилов, и хищных рыб пираний, способных "обрить" палец их поклоннику. Чем хуже крыса? Во всяком случае ее "показатель умственного развития" куда выше, чем у означенных животных; очень многие из птиц и млекопитающих будут посрамлены перед понятливым зверьком. Такого мнения большой знаток этих зверюшек ученый-зоолог Белорусского государственного университета Александр ЧЕГОДАЕВ. Он рассказывает, как ее кормить, ухаживать за ней и даже как дрессировать.

лансированный рацион с учетом их состояния и сезона. Но вы можете побаловать свою питомицу любой пищей, которую будете есть сами. Ваша крыса примет все с благодарностью!

При хорошем питании крысы размножаются очень легко и быстро. Крыса может родить в возрасте 1,5-2 месяца, но лучше для спаривания иметь животных в возрасте 3-4 месяца. В вивариях обычно подсаживают одного самца-производителя на 5-6 самок. После того как самец поживет в обществе самок, как султан в гареме, его царствование сменяется на камеру-одиночку, если не подвернется холостая самка. А беременных "жен султана" легко узнать - они становятся медлительными, соски у них набухают, а живот растет и округляется. В этот период необходимо соблюдать тишину, обращаться с животными осторожно - при чистке, уборке, раздаче кормов и поении. Корм желательно разнообразить, обязательно давать молоко и кипяченую воду. За несколько дней до окота крысам кладут подстилку из мяг-

кого сена или мелких стружек. В период беременности самок желательно содержать отдельно. Продолжительность беременности 22-26 дней, в одном помете 8-12 детенышей, в год бывает 5-9 пометов. Следовательно, потомство за год от одной самки составляет более 40 крысят.

Малыши рождаются голыми, слепыми, с закрытыми ушами и коротким хвостиком. Уши открываются на 3-4-й день после рождения, на 8-10-й день прорезаются резцы, на 14-17-й - открываются глаза, и крысята полностью покрываются шерстью, мать-крыса перестает кормить в 20-25 дней. Через месяц от рождения молодняк отделяют от матери - теперь крысят содержат по 8-10 в одной клетке. Спустя некоторое время для отлученных самок вновь приглашают "султана". И так, пока не состарится все это семейство.

Такой авторитетный источник, как Книга рекордов Гиннеса сообщает о крысе-долгожительнице по кличке Родни. Она прожила 7 лет и 1 месяц. В среднем продолжительность жизни белых крыс составляет 2,5-3,5 года, в особых случаях - 5-6 лет.

Неприхотливость крыс, их сообразительность навела на мысль попробовать их дрессировать. Вот что сообщает знаток животных Фил Дрэббл из Великобритании: "Дикие крысы в неволе подвержены беспочвенной панике, и основной принцип любой дрессировки - отучить животное кусаться из-за страха и ярости. Когда крыса в своем сознании станет связывать любимый корм с руками человека, первая победа одержана! Главное - терпение; нежелательны резкие движения. Крысу для обучения надо держать раздельно,

чтобы она имела постоянный контакт с человеком, а не со своими собратьями".

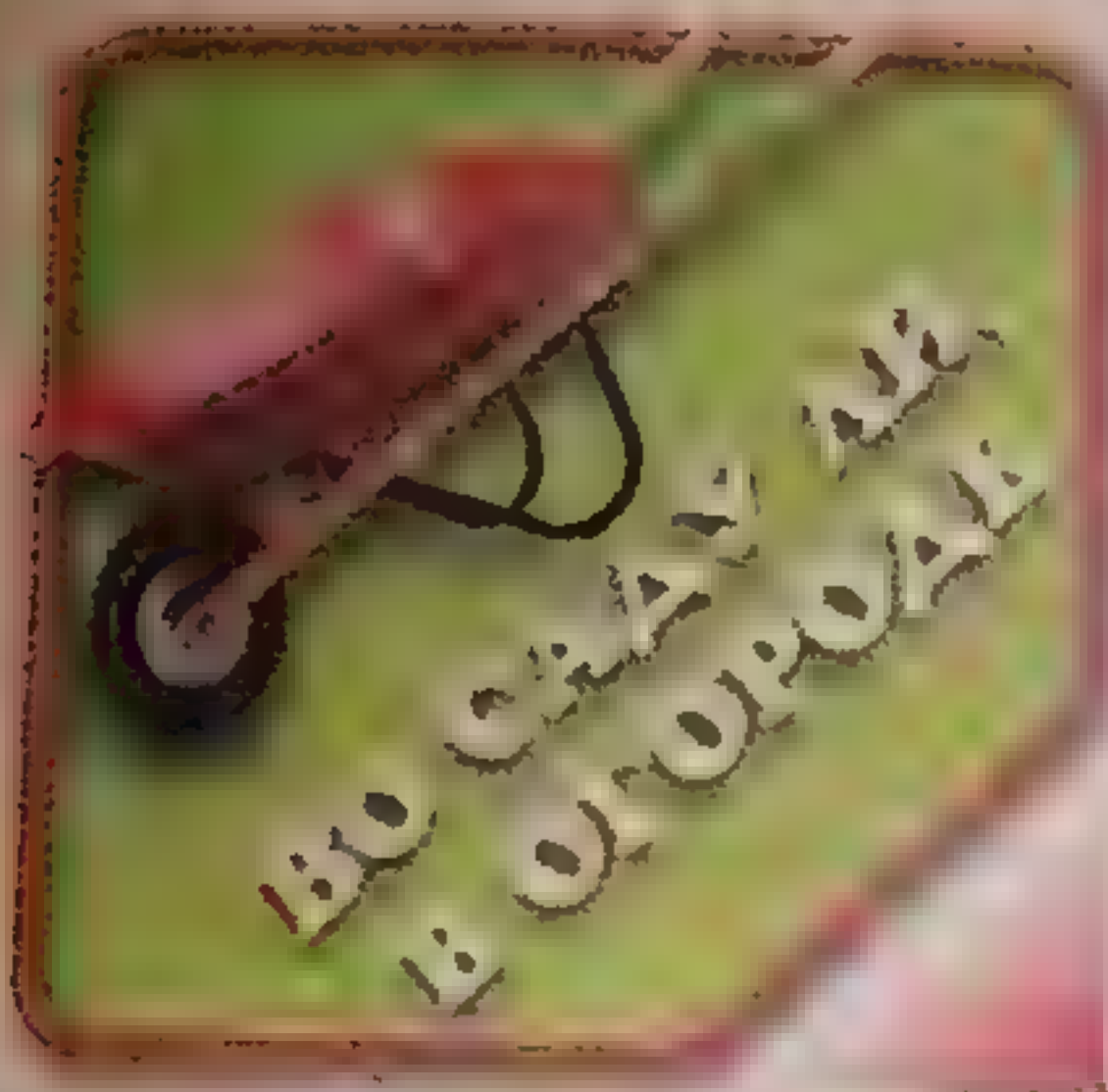
Лучше взять крысу еще слепой, но это высокая от-

ветственность и морока. Достаточно взять молодую особь, но уже зрячую, переставшую сосать мать. Вначале надо, чтобы она перестала дичиться. Конечно, надо начинать с наиболее простых трюков. Дрессированное животное делает чудеса, когда за этим мгновенно идет подкармливание. Если этого нет, животное перестает работать, начинает "тормозиться", уставать. Правда, ум животных несколько отличается от человеческого, хотя принципы обучения и управления схожи и в человеческом обществе.

Поэтому приготовьте любимице лакомый кусочек, который надо предлагать дробно, крохотными порциями, передавая их с рук, - пусть крыса привыкнет к рукам. Перед обучением животное должно быть недокормленным. Для обучения крыс лучше годятся самки, нежели самцы. И еще один важный принцип: животное выполняет трюки куда охотнее, если они совпадают с их естественными повадками. Скажем, крыса недоверчиво относится к новым предметам, и вы ставите наклонно игрушечную лестницу, под острым углом, но не заставляя зверька подниматься насильно - крысы и так любят лазать. В мозгу крысы борются два чувства - природная осторожность и природное любопытство. В конце концов второе пересиливает, и стоит крысе сделать первый шаг на одну ступеньку - немедленно подкрепите этот урок лакомым кормом. К этому вы можете добавить негромкие звуковые сигналы, хотя бы постоянно называйте кличку любимицы. Уроки, как и в любой школе, надо усложнять. Главное - постепенность. Но помните: такие уроки без пищевого подкрепления или поощрения угасают. Желательно работать с наученной крысой ежедневно, но, конечно, не забывая о школьных уроках!

Упомянутый выше англичанин Фил Дрэббл воспитал ручную крысу, которая отзывалась на кличку "Хау-Хау". Он уверяет, что "ручная крыса, содержащаяся в доме, тоже может стать очаровательным любимцем, способным растрогать хозяина". Остается согласиться с мнением специалиста.





В условиях средней полосы России ранние сорта яблок обычно начинают созревать к середине августа. Такие плоды, как правило, не могут храниться дольше 2-3 недель, поэтому их используют только в свежем виде или для различных заготовок.

СОБИРАЕМ ЯБЛОКИ

Среднеспелые и поздние сорта, напротив, могут храниться в течение нескольких месяцев. Однако для того чтобы плоды не портились столь долгое время, их нужно правильно собрать.



Прежде всего важно определить время уборки. Торопиться в данном случае не стоит, потому что недозрелые плоды будут не столь вкусными и ароматными. Но и запаздывать тоже не следует, ведь перезрелые яблоки, как правило, быстро опадают. Оптимальный срок можно определить следующим образом: возьмите яблоко и отклоните его в сторону. Если плод отрывается с небольшим усилием, то это значит, что время сбора подошло.

Если вы предполагаете заложить часть урожая на хранение, то яблоки нужно именно сры-

вать. Ни в коем случае не трясите дерево. Ведь даже небольшое повреждение кожицы или мякоти в дальнейшем обязательно приведет к загниванию и порче плодов. Яблоки рекомендуется собирать в небольшие корзины или ведра. Затем их аккуратно складывают (не пересыпают!) в деревянные ящики и ставят в прохладное место. Лучше всего, если это будет сухой подвал.

Именно в честь знаменитого мифологического кентавра Хирона, которому были известны целебные свойства трав, васильку было дано название, происходящее от греческого слова "kentaursion".

Кто из нас не встречал на полях и лугах ярко-синие васильки? Они известны всем, однако мало кто знает, что род васильков очень большой. В нем насчитывается около 500 видов однолетних, двулетних и многолетних растений, произрастающих в основном в умеренной зоне Северного полушария. Несмотря на декоративность большинства васильков, в декоративном садоводстве используется не более 20 видов.

Большинство сортовых васильков отличаются необыкновенно яркой окраской - от белого до густо-розового и синего. А среди многолетних представителей этого рода встречаются даже ярко-желтые цветы.

К таким необычным василькам относится василек круглый. Это очень красивый многолетник высотой до 90 см, отличающийся продолжительным цветением - с конца июня до заморозков. Он очень привлекателен в



ЖЕЛТЫЙ ВАСИЛЕК

клумбах, рабатках, миксбордерах, а также в групповых посадках на газоне. Можно выращивать его и на срезку.

Наиболее интенсивное цветение василька круглого наблюдается на открытых солнечных местах. К почве он нетребователен, зимостоек и засухоустойчив. Хорошо развивается на небогатых почвах, содержащих известь. Очень легко размножается семенами. Высейте их непосредственно в открытый грунт в октябре на глубину 0,5-1,0 см. Появившиеся весной всходы пересадите на постоянное место, соблюдая расстояние между ра-

стениями 60-90 см. На второй год после посева васильки зацветут и будут обильно цвести несколько лет.

Через 3-5 лет, когда васильки разрастутся, их можно рассадить. Лучше делать это в августе или в начале сентября. Участок для посадки подготовьте заранее.

Перед перекопкой внесите 1-1,5 ведра перегноя и 100-150 г полного минерального удобрения на 1 м². После пересадки васильки обязательно полейте.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

Различные виды сансевьеры отличаются друг от друга, главным образом, формой и окраской листьев. Они могут быть длинными линейными или короткими ланцетовидными. Развитие этих растений происходит за счет роста мощного подземного корневища. Каждый год в горшке формируются несколько новых розеток. Когда они полностью закрывают поверх-

ОБРАЗЕЦ НЕПРИХОТЛИВОСТИ



то это значит, что время сбора подошло.

Если вы предполагаете заложить часть урожая на хранение, то яблоки нужно именно сры-

вать. Ни в коем случае не трясите дерево. Ведь даже небольшое повреждение кожицы или мякоти в дальнейшем обязательно приведет к загниванию и порче плодов. Яблоки рекомендуется собирать в небольшие корзины или ведра. Затем их аккуратно перекалывают (не пересыпают!) в деревянные ящики и ставят в прохладное место. Лучше всего, если это будет сухой подвал. Примерно раз в 5-6 лет яблони приятно удивляют обилием плодов. Иногда их бывает так много, что ветви не выдерживают и ломаются. Чтобы этого не произошло, своевременно установите подпорки.

Наблюдательные садоводы, наверное, обращали внимание, что поверхность яблок всегда покрыта тонким восковым налетом. Именно он придает плодам беловатый или сизоватый оттенок. Слой этот очень тонкий, но именно он защищает плоды от преждевременного высыхания. Во время уборки старайтесь как можно меньше повреждать восковой налет, и тогда ваш урожай будет храниться долго и без особых потерь.

ОТ ДОЖДЯ САД НЕ СПРЯЧЕШЬ

Обыкновенный летний дождь может принести как пользу, так и вред. Ну прежде всего сильный, но не очень продолжительный дождь заменяет несколько обильных поливов. Что конечно же экономит силы и средства садоводов. При этом следует учесть, что именно дождевая вода действует на растения наиболее благоприятно. Она почти не содержит минеральных солей, но зато в избытке насыщена кислородом.

Однако если ненастная погода затягивается, то могут возникнуть и нежелательные явления. Так, например, во влажных условиях начинают интенсивно развиваться всевозможные грибные заболевания. Фитофтороз, мучнистая роса - эти болезни особенно досаждают огородникам. Есть и другая проблема. Во время длительного моросящего дождя из растений вымываются соли азота. Эти вещества легко растворяются в воде, и поэтому они очень подвижны. Чтобы избежать азотного голодания, после затяжных дождей не забудьте подкормить растения.

Но зато в тот период, когда в почве содержится много влаги, прекрасно растут все зеленные овощи. Петрушка, укроп, салат и другие травянистые растения развиваются как на дрожжах.

Однако точно с такой же скоростью растет и обыкновенная трава. Поэтому после хорошего дождика вскоре приходится заниматься прополкой. Обратите внимание и на плодовые культуры. Под тяжестью многочисленных капель ветви могут сильно наклониться. Если это случилось, обязательно установите подпорки.



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ

них высотой до 50 см, отличающийся продолжительным цветением - с конца июня до заморозков. Он очень привлекателен в

октябре на глубину 0,5-1,0 см. Появившиеся весной всходы пересадите на постоянное место, соблюдая расстояние между ра-

но полейте.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

ОБРАЗЕЦ НЕПРИХОТЛИВОСТИ

Различные виды сансевьеры отличаются друг от друга, главным образом, формой и окраской листьев. Они могут быть длинными линейными или короткими ланцетовидными. Развитие этих растений происходит за счет роста мощного подземного корневища. Каждый год в горшке формируются несколько новых розеток. Когда они полностью закрывают поверхность почвы, растение пересаживают. В течение круглого года поливать сансевьеру следует очень умеренно. Избыточное увлажнение может привести к загниванию корневища.



Разновидности сансевьеры

Способность сансевьеры к размножению описана во всех учебниках биологии. Молодые растения вырастают не только из отрезков корневищ, но даже из кусочков листьев. Часть листа длиной около 5 см - это уже полноценный листовый черенок, который, будучи помещенным в воду или влажную почву, вскоре образует корни, а еще через некоторое время и побеги. Однако следует помнить, что пестролистный сорт при размножении листовыми черенками часто не сохраняют своей декоративной окраски, поэтому их размножают только делением корневищ.

В комнатных условиях сансевьера цветет достаточно редко. Ее зеленоватые цветы имеют слабый жасминовый



Цветок сансевьеры

Сансевьера относится к тем комнатным растениям, которые зачастую растут не благодаря заботам цветоводов, а вопреки им. Это супернеприхотливый цветок, который по своей жизнеспособности вполне может конкурировать с каким-нибудь пустынным кактусом. Сансевьера выдерживает затенение и нерегулярные поливы. Она устойчива к сухому воздуху и почти никогда не поражается болезнями.

аромат. Еще до распускания бутонов на цветоносе появляются капельки густого нектара. Цветение длится 10-15 дней. Семена без перекрестного опыления обычно не завязываются.



Укорененный листовый черенок сансевьеры (с побегом)





Хочу дать несколько советов тем огородникам, которым не по карману "фирменные" парники, и они сами строят конструкции из досок, пленки и прочих подручных материалов.



Прежде всего пленка. Чтобы она дольше служила, места, по которым проходит соединение и которые лежат на раме парника, надо промазать мас-

ПАРНИКОВЫЕ ХИТРОСТИ

ляной краской, а под деревянные реечки-притяжки или шайбочки-прокладки, через которые пленку прибивают гвоздями, подложить куски толстого лейкопластыря.

Если хотите напилить из фанеры полочки для прибивания пленки, проще делать это пакетом. Возьмите несколько кусков фанеры и стяните их струбчинками (**рисунок 1**). Толщина пакета - 3-5 см. А если струбчин у вас нет, сделайте простое приспособление из двух брусочков и гвоздя, которое поможет вам пилить - не даст фанере зажать пилу и погасит вибрацию (**рисунок 2**).

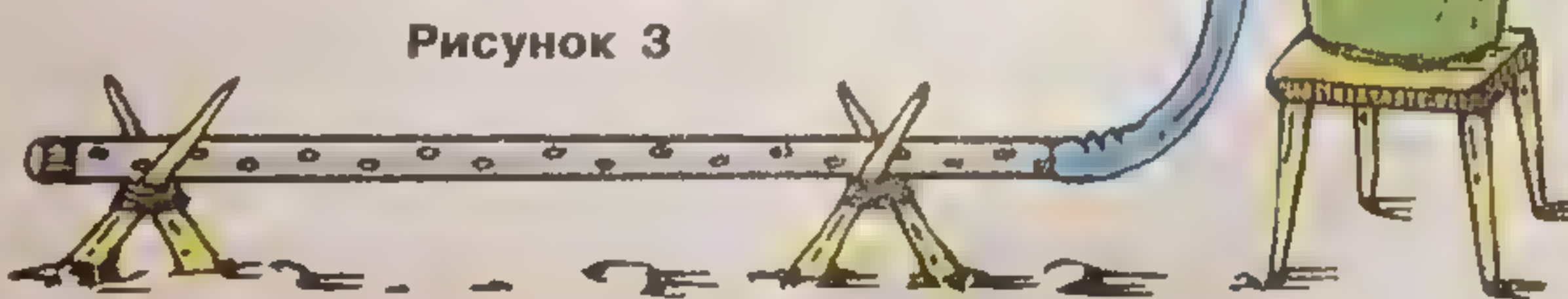
Немногие строят парник в полный рост, чаще приходится

заходить в него, согнувшись в три погибели. Поэтому, чтобы упростить процесс полива, сде-

лайте несложное приспособление из трубы диаметром 30-40 мм, шланга и ведра. Труба с просверленными дырочками устанавливается над грядкой на козлах, один конец забивается, к другому присое-

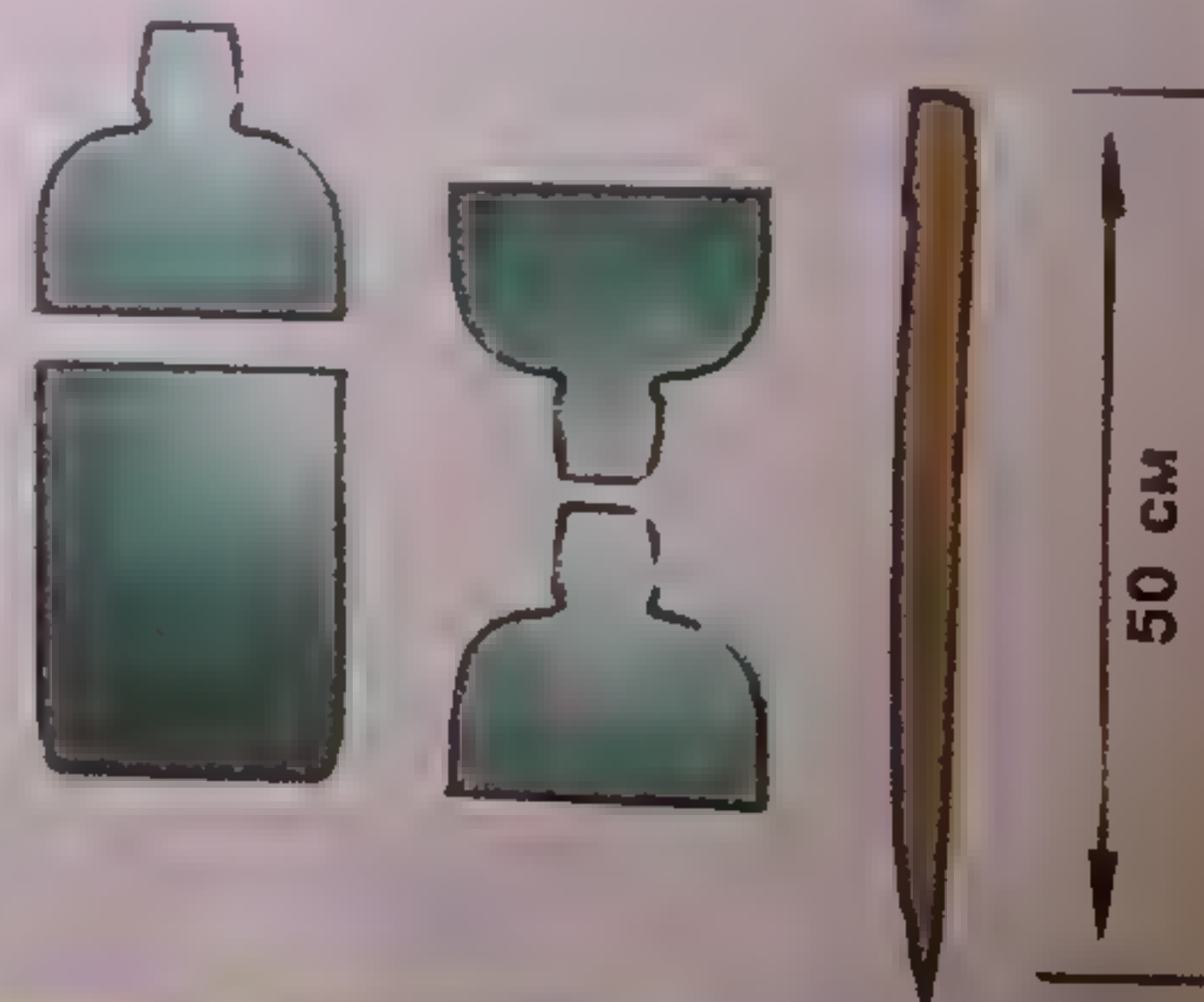
диняете шланг. Конец шланга - в ведро. Ведро надо поставить так, чтобы оно находилось выше трубы (**рисунок 3**). Чем выше будет ведро, тем сильнее напор воды из дырочек.

Сергей
АНОШКИН.
Чебоксары.



ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Хочу рассказать читателям "Друга дома" о том, какие "вертушки" я сделал для того, чтобы легче было тянуть поливочный шланг между грядок. Для одной "вертушки" вам понадобится две пластиковые бутылки. Сначала выстругиваете колышек длиной полметра, такой толщины, чтобы проходил в горлышко свободно. Потом отрезаете от двух бутылок горловины и надеваете на колышек резьбовой частью друг к другу. Колышек забиваете в землю, а чтобы "вертушка" с него не слетала, сверху прибиваете пробку от той же бутылки. Вбиваются такие колышки-"вертушки" по углам грядок, между кустами, и когда тянете шланг или провод от электрокосилки, можно не бояться помять посадки.



Антон АЛЕШИН.
Москва.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ДЕДУШКИНОГО КРЕСЛА

Как лучше отреставрировать старую мебель?

Ирина ИСАЕВА.
Нижний Тагил
Свердловской области.

серией. Масляное покрытие, если оно не облупилось и не потрескалось, можно не удалять, достаточно хорошенько протереть уайт-спиритом. Однако если покрытие нарушено, в любом случае вам придется браться за "шкурку" и полиро-

более сложен. С обратной стороны (если есть такая возможность), точно напротив вздутия, сверлите отверстие так, чтобы доска была просверлена насквозь, а пленка (шпон) осталась целой. Затем в отверстие заливаете клей так, чтобы

частей пчелиного воска, 50 частей скипидара, 200 частей натуральной олифы, 20 частей парафина и 50 частей воды. Если все это смешать, получится паста, которая хорошо восстанавливает блеск и освежает мебель.

Такой пигментированной мастикой особенно хорошо пользоваться, если на полировке есть царапины. Царапина замазывается йодом, а затем затирается мастикой.

АРСЕНАД

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ДЕДУШКИНОГО КРЕСЛА

Как лучше отреставрировать старую мебель?

Ирина ИСАЕВА.
Нижний Тагил
Свердловской области.

СПЕРВА ПОМОЙТЕ

Как ни странно, мыть можно практически любую мебель, независимо от типа покрытия, полировки, окраски. И порой этого бывает достаточно, чтобы мебель "заиграла". Разумеется, разную мебель и моют по-разному. Неполированную или отделанную "под воск" мебель можно мыть теплой водой с мылом, сразу же после этого насухо вытирая. Полированную мебель можно протирать едва-едва влажной тряпкой, сразу же после этого вытирая насухо. Мягкую обивку на мебели, конечно, удобно чистить пылесосом, но если обивка сильно пропылилась, проще взять тряпку, намочить ее, получше отжать и, застелив мебель, хорошенько через влажную тряпку выколотить. Вся пыль в нее и "уйдет". Тряпку не забывайте в процессе "битья" несколько раз споласкивать и отжимать. А старую, крашенную масляной краской мебель надо мыть теплой водой без мыла с добавлением 1-2 ложек нашатырного спирта на ведро воды.

САМ СЕБЕ РЕСТАВРАТОР

Иное дело, если мебель действительно старая, потерявшая товарный вид, облезлая. Тут уж придется поработать. Прежде всего удалите старое покрытие, если оно есть. Сделать это можно химическим способом - если вы точно знаете, чем мебель покрыта. Краски и лаки на нитрооснове удаляются ацетоносодержащими растворителями, например "шестисотой"

серией. Масляное покрытие, если оно не облупилось и не потрескалось, можно не удалять, достаточно хорошенько протереть уайт-спиритом. Однако если покрытие нарушено, в любом случае вам придется браться за "шкурку" и полировать все вручную. Если есть электродрель и комплект кругов-насадок для полировки, дело значительно облегчается. Трещинки на поверхности можно зашпаклевать либо специальным составом, который покупается на ближайшем строительном рынке или в хозяйственном магазине, либо смесью деревянной пыли (в изобилии получается при полировке дерева шкуркой) с каким-нибудь клеем (ВК, "эпоксидка", столярный). Разумеется, после того, как зашпаклеванные поверхности высохнут, их надо "полирнуть" еще раз, до полной гладкости. Еще одна хитрость - если обдерете все покрытие до основы (до доски), пройдитесь тряпочкой с измельченной в пыль пемзой. На дереве всегда есть микропоры, микротрещинки, и порошок их заполнит, делая поверхность более гладкой, идеально подготовленной к дальнейшему покрытию.

Покрывать мебель проще всего лаком НЦ-584 или его аналогами (если ранее она была покрыта лаком на нитрооснове), или лаком ПФ-283 (в том случае, если покрытие было алкидным). Если же мебель имела полиэфирное или полиуретановое покрытие, то его придется обдирать до дерева - восстановить такое покрытие в домашних условиях нельзя.

Вздутия на мебели, покрытой шпоном, фанеровкой, декоративной пленкой, удаляются так. Делаете надрез и с помощью шприца, пипетки вводите в него несколько капель клея, затем придавливаете сверху гнетом. Второй способ

более сложен. С обратной стороны (если есть такая возможность), точно напротив вздутия, сверлите отверстие так, чтобы доска была просверлена насквозь, а пленка (шпон) осталась целой. Затем в отверстие заливаете клей так, чтобы он заполнил пустоту под отставшим покрытием. Прижимаете покрытие гнетом, удаляете с обратной стороны излишки клея и забиваете отверстие деревянной пробочкой. Этот способ предпочтительней, так как наружное покрытие остается целым.

ДУБ ОРЕХУ НЕ ТОВАРИЩ

Обработка мебели во многом зависит от того, из какого дерева она изготовлена. Не прозрачные лаковые покрытия, конечно, хороши, но по-настоящему "играет" и открывает свою красоту только "чистое" дерево. Но покрытие и пропитка нужны и здесь. Вот рецептура универсального состава для неполированной мебели. Одна столовая ложка воска растапливается на слабом огне и смешивается с тремя столовыми ложками скипидара. Этот состав наносится тампоном на мебель и после высыхания полируется суконкой. Еще один более сложный рецепт: 5 частей мыльной стружки, 15

частей пчелиного воска, 50 частей скипидара, 200 частей натуральной олифы, 20 частей парафина и 50 частей воды. Если все это смешать, получится паста, которая хорошо восстанавливает блеск и освежает мебель.

Но лучше, конечно, для каждого типа дерева пользоваться "персональной" мастикой. Например, дубовую мебель надо протирать составом из стакана теплого пива с чайной ложкой сахарного песка, в которую вливают чуть-чуть растопленного воска. Красное дерево протирают репейным маслом, а орех - смесью оливкового масла с красным сухим вином (смесь наносится на мебель и через 15-20 минут растирается суконкой или фланелью).

Лакированную мебель обновляют следующим составом: воск, скипидар и олифа или керосин в пропорциях 1:1:1. Перед применением мастика расплавляется. Через полчаса после нанесения мастики мебель растирают суконкой.

С полированной мебелью проще. За ней можно ухаживать с помощью "Полироли", "Глянца", политуры, полировочной пасты. Если же не хотите все это покупать, сделайте состав из 2 частей стеариновой кислоты и 3 частей скипидара. Можно добавить в него немного красителя, схожего по цвету с первоначальной полировкой.

Такой пигментированной мастикой можно пользоваться, если на полировке есть царапины. Царапина замазывается йодом, а затем затирается мастикой.

АРСЕНАЛ

Технических приемов и химических способов обработки дерева (в том числе и старой мебели) множество, и описать их на газетной полосе невозможно. К тому же многие из них требуют специальных навыков или инструментов. Поэтому для начала, если вы хотите попробовать свои силы в ремонтно-реставрационных работах, ограничьтесь следующим.

Химикаты: ацетоносодержащие растворители, уайт-спирит, керосин, воск, олифа, сухие порошковые красители-пигменты.

Инструменты: шлифовальные круги с водостойкой "шкуркой" разных номеров (принцип изготовления на рисунке), кисти, шпатель-скребок, суконные, фланелевые тряпочки и тампоны. Кстати, тампон - штука непростая. Делают его из ваты, кудели и оборачивают чистой фланелью. Лаком (иным составом) пропитывается только "начинка" тампона. При надавливании состав равномерно проступает через фланель-обертку. Полировать, наносить состав надо равномерными круговыми движениями. А полностью обновлять лак проще с помощью аэрографа или аэрозольного баллона, в два-три слоя, нанося каждый последующий слой после того, как высохнет предыдущий. И разумеется, помимо химикалий и инструментов запаситесь терпением. Реставрация и обновление мебели - дело очень кропотливое.



Алексей ТУМАНОВ.



Как-то уж так сложилось, что маринуют у нас в основном огурцы да помидоры, мочеными делают арбузы и яблоки, фаршируют перцы. А вот, оказывается, обыкновенные патиссоны, которые без особых проблем растут на грядках дачных огородов, можно и солить, и мариновать, и фаршировать. А еще из них делают омлеты и цукаты. Не верите? Тогда воспользуйтесь рецептами, которыми по просьбе **Ирины ШЛЯЖКО** из г. Дивногорск Красноярского края поделились наши читатели.

Например, **Раиса ВОРОНИНА** из пос. Бабынино Калужской области предлагает приготовить

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

Подготовленные патиссоны бланшируйте в кипящей воде 3-5 минут. Затем быстро опустите на 3-5 минут в холодную воду. Крупные патиссоны можно разрезать на части. Но делать это нужно уже после охлаждения. Маринад для заливки готовят с содержанием 7 процентов соли и 1,2-1,3 процента уксусной эссенции (на 1 литр воды 70 г соли, 12-13 г эссенции). Добавьте измельченную зелень. На литровую банку - 6 г хрена, 6 г сельдерея, 1 г мяты, 10 г укропа, 3 г петрушки, 1 г чеснока. Смесь трав уложите на дно банки слоем 1,5 см, добавьте 10-15 горошин перца, добавьте стручок красного жгу-

ловинки патиссонов вместе, плотно уложите их в тару, пересыпьте солью (на 1 кг овощей возьмите 15-20 г соли), поставьте под гнет и вынесите на холод.

ПАТИССОНЫ С ЧЕСНОКОМ И УКРОПОМ

Мелкие патиссоны обдайте кипятком. После того, как они остынут, уложите в тару. Каждый слой пересыпайте чесноком и перекладывайте зонтиками укропа (укроп можно заменить тми-

1 кг физалиса, 300 г репчатого лука, 300 г корня сельдерея, далее - как в первом рецепте.

И варить, и жарить, и запекать патиссоны предлагает **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области.

ПАТИССОНЫ ВАРЕННЫЕ

Молодые патиссоны помойте, нарежьте кубиками, не очищая, опустите в подсоленную кипящую воду, добавив пол столовой ложки сахара на 2 л воды, и варите 8-10 минут. Затем воду

те в яичной массе 2-3 ломтика белого хлеба без корочки. Патиссоны отожмите и добавьте к ним замоченный и размятый хлеб, натертую на терке луковицу, натертую зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу. Все хорошо размешайте, сформируйте котлеты и жарьте их на растительном масле.

ОВОЩНОЕ РАГУ

Почистите патиссоны, морковь, лук, немного помидоров. Все овощи порежьте кубиками,



НА ГРЯДКЕ ВЫРОС ПАТИССОН

ном). Затем залейте рассолом (на 1 л воды возьмите 60 г соли), поставьте под гнет и вынесите на холод.

ЦУКАТЫ ИЗ ПАТИССОНОВ

Патиссоны вымойте, почистите, освободите от семенной камеры, нарежьте кубиками примерно 3 на 3 см. Обдайте крутым кипятком, воду слейте. Пересыпьте сахаром, добавьте лимонную кислоту и оставьте на несколько часов до появления сока. Затем поставьте на огонь и варите до тех пор, пока кусочки не станут прозрачными. После этого патиссоны достаньте из сиропа и подсушите их при комнатной температуре, выложите в коробки из-под конфет. Цукаты можно обваливать в какао-порошке с сахарной пудрой.

слеите, а патиссоны выложите на тарелку, посыпьте толчеными сухарями и полейте растопленным маслом.

ПАТИССОНЫ ЖАРЕННЫЕ

Четыре патиссона очистите от кожицы, нарежьте дольками толщиной 5 мм, посолите. В сотейник положите сливочное масло, 100 г тертого сыра, 2 яйца, посолите и добавьте зелень петрушки. Массу нагрейте. Патиссоны смажьте горячей массой, попарно слепите. Обваляйте в муке, смочите в яйце, запанируйте в сухарях и поджарьте в растительном масле. Подавайте горячими.

посолите, немного поперчите и положите на разогретую сковородку с растительным маслом, закройте крышкой и тушите до готовности. В конце добавьте сметаны. Можно добавить и зеленый горошек, сладкий перец, огурцы.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНАМИ

Помидоры промойте, срежьте со стороны плодоножки тонкий пласт, чайной ложкой выньте мякоть, помидоры посолите и поперчите. Затем приготовьте фарш. Патиссоны очистите, нарежьте кубиками, пропустите через мясорубку, добавьте обжаренный репчатый лук, посолите, поперчите. Помидоры напол-

онезом, посыпьте зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ ПАТИССОНОВ

Возьмите 400 г патиссонов, одну луковицу, 3-4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

Патиссоны очистите от кожицы, тонко нарежьте вдоль, а потом поперек. Лук нарежьте кольцами. Очищенные от кожицы помидоры нарежьте на четвертинки. В кастрюле разогрейте масло и положите сначала лук, а потом патиссоны. Посолите, подлейте немного воды, прикройте крышкой и варите несколько минут. В конце варки добавьте помидоры и варите еще минуту. Заправьте салат перцем по вкусу. Охладите и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

ОЛАДЫ ИЗ ПАТИССОНОВ

Возьмите 500 г патиссонов, 3 яйца, 100 г муки, соль.

Очищенные патиссоны натрите на терке. Сцедите часть сока. К натертой массе добавьте яйца, муку, соль. Все перемешайте. Ложкой выкладывайте приготовленное тесто на разогретую сковороду с жиром и обжаривайте оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки.



но разрезать на части. Но делать это нужно уже после охлаждения. Маринад для заливки готовят с содержанием 7 процентов соли и 1,2-1,3 процента уксусной эссенции (на 1 литр воды 70 г соли, 12-13 г эссенции). Добавьте измельченную зелень. На литровую банку - 6 г хрена, 6 г сельдерея, 1 г мяты, 10 г укропа, 3 г петрушки, 1 г чеснока. Смесь трав уложите на дно банки слоем 1,5 см, добавьте 10-15 горошин перца, четверть стручка красного жгучего перца, лавровый лист. Плотно уложите патиссоны. Сверху положите такое же количество зелени и пряностей, как и на дно банки. Сахар не требуется. Литровые банки стерилизуйте 8-10 минут. Трехлитровые - 20-25 минут. Чтобы патиссоны не стали дряблыми, после стерилизации банки охладите, поставив их ненадолго в холодную воду.

А вот какие рецепты предлагает **Нинель БАРУЛИНА** из пос. Прогресс в Кабардино-Балкарии.

ПАТИССОНЫ МОЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Мелкие патиссоны и яблоки вымойте, уложите в бочку или в стеклянную тару, добавьте листья черной смородины, вишни и лимонника. Затем залейте овощи до верха рассолом, поставьте под гнет и вынесите в прохладное место.

Рассол готовят таким образом: на 1 литр воды - 15 г соли, 30 г сахара, если есть - 10 г ржаной муки. Сахар можно заменить медом.

ПАТИССОНЫ КВАШЕННЫЕ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ

Можно использовать крупные перезревшие плоды. Вымойте, разрежьте вдоль, выберите семена. Семенную камеру мелко нарежьте (твердые семена выбросите), добавьте лук, укроп, зелень петрушки. Все мелко порубите, спассеруйте на растительном масле минуты две. Этим фаршем наполните патиссоны. Затем сложите по-

каб-порошке с сахарной пудрой.



Для приготовления супов, салатов и соусов круглый год можно использовать различные заготовки из патиссонов. Например, такие.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Возьмите 2 кг патиссонов, 1 кг помидоров, 500 г сладкого перца, стручок горького перца, 50 г соли.

Все овощи вымойте, нарежьте кружочками, сложите в посуду, посолите и оставьте на час, чтобы выделили сок. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Горячие овощи разложите в литровые или полулитровые банки и стерилизуйте 8-10 минут.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Возьмите 2 кг патиссонов, 500 г корня петрушки, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 1 кг помидоров, далее - как в предыдущем рецепте.

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

Возьмите 2 кг патиссонов, 1 кг яблок, 300 г репчатого лука, 500 г корня сельдерея или пастернака, далее - как в первом рецепте.

ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ

Возьмите 2 кг патиссонов, 1 кг крыжовника, 200 г зелени петрушки или 100 г укропа, далее - как в первом рецепте.

ПЯТЫЙ ВАРИАНТ

Возьмите 2 кг патиссонов,

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ

У патиссонов средней величины (5-7 штук) удалите плодоножки вместе с частью мякоти и семян. Отварите их до полуготовности в подсоленной воде. Затем наполните их фаршем так, чтобы он выступал горкой. Фаршированные патиссоны положите на смазанный жиром противень, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекайте в духовке.

Фарш готовится следующим образом: 500 г моркови нарежьте соломкой, 4-5 головок репчатого лука мелко порежьте, и корень петрушки спассеруйте в растительном масле до золотистого цвета. Добавьте томатный соус, 3 гвоздики, толченый чеснок, соль, перец по вкусу.

Целый обед, по мнению **Тамары ЮМАШЕВОЙ** из г. Калтан Кемеровской области, можно приготовить из патиссонов.

КОТЛЕТЫ

500 г очищенных патиссонов натрите на крупной терке, посолите и оставьте постоять 15-20 минут. Взбейте 3 яйца и замочи-

ните фаршем, посыпьте сыром, сбрызните топленным маслом и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной.

ПАТИССОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Патиссоны нарежьте по-крупнее, посолите, обваляйте в муке и поджарьте. Затем выложите их на противень, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Для того чтобы приготовить сметанный соус, растопите столовую ложку сливочного масла, всыпьте столовую ложку муки, прогрейте и добавьте полстакана прокипяченной сметаны.

Поделилась также своими рецептами приготовления патиссонов **Алла КРИЦКАЯ** из Краснодар.

ОТВАРНЫЕ ПАТИССОНЫ С МАЙОНЕЗОМ

Возьмите 3-4 патиссона, 3-4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Патиссоны лучше брать размером 8-10 см. Промойте их в холодной воде, затем опустите в кипящую подсоленную воду на 15-20 минут. Как только они станут мягкими - выньте, охладите, уложите на тарелку. Затем разрежьте на дольки и залейте май-

перцем по вкусу. Охладите и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

ОЛАДЫ ИЗ ПАТИССОНОВ

Возьмите 500 г патиссонов, 3 яйца, 100 г муки, соль.

Очищенные патиссоны натрите на терке. Сцедите часть сока. К натертой массе добавьте яйца, муку, соль. Все перемешайте. Ложкой выкладывайте приготовленное тесто на разогретую сковороду с жиром и обжаривайте оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки.

ОМЛЕТ ИЗ ПАТИССОНОВ С ШАМПИНЬОНАМИ

Возьмите 300 г патиссонов, 6 яиц, 60 г муки, 40 г сливочного или растительного масла, 200 г шампиньонов.

Очищенные шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте. Патиссоны натрите на терке, сок сцедите. Добавьте к патиссонам муку и яйца. Заправьте по вкусу солью и перцем. Поджарьте два омлета, если сковорода у вас диаметром примерно 30 см, или четыре омлета, если диаметром меньше. На поджаренные омлеты положите поджаренные шампиньоны, сверните трубочкой и посыпьте зеленью. Подавайте с картофелем.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как правильно в домашних условиях заготавливать клюкву, какие заготовки из нее можно сделать на зиму?

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор
Ленинградской области.

Как приготовить вкусный рассыпчатый хворост?

Светлана ЕСАКОВА.
г. Острогажск
Воронежской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 7. Женская короткая шубка-накидка. 8. Мероприятие, заставляющее лошадей подаваться в бега. 9. Черный жилец-былец за углом (песенное). 11. Мир и согласие. 12. Миг со своим резонансом. 15. Оттенок на фоне какого-нибудь цвета. 18. У кинорежиссера Эмиля Лотяну он был ласковым и нежным. 19. Парикмахерская процедура. 20. Состояние восторга, наслаждения. 21. Прозвище мужчины, находящегося на содержании у женщины. 25. Американская певица, "муза" Жана Поля Готье. 26. Дверной ухват. 27. То, что занимает у людей больше всего времени. 31. Кто из русских поэтов первым написал строку "Гений чистой красоты"? 33. Подходящее место для серьги. 34. Собачка японских

императоров. 35. Лепешка с начинкой, сложенная в форме пирожка. 36. Темп исполнения музыкальных произведений.

По вертикали. 1. Музыкальная ритмическая фигура из шести нот. 2. Время года, когда матерям необходимо терпение учителей. 3. И красная, и жалобная. 4. Рабочий инструмент пианистки Кэт. 5. Острый перец. 6. Специалист по одеванию "ходячих вешалок". 10. "Драгоценная" профессия. 13. Музыкальная тусовка. 14. Жареная лепешка из творожной массы, сырник. 16. Место в Риме, где есть папа, но нет мамы. 17. "Именная" дама среди игральных карт. 22. Шкурка ягненка. 23. Домотканная юбка. 24. Белая корова. 28. Винная емкость. 29. Самое "высокомерное" животное. 30. Крупнейшая европейская фирма, законодатель мужской моды. 32. Начало помещения.

по своей сути. 33. Место, куда идет человек, когда идти больше некуда. 34. Обувь для одноногого покорителя Северного полюса. 35. Магазин, куда посылают с рецептами. 36. Плох тот спортсмен, который не мечтает его побить.

По вертикали. 1. В доме - отопительный прибор, в автомобиле - устройство для охлаждения двигателя. 2. Группа, призывавшая Америку не валять дурака и отдавать Алясочку родимую взад. 3. И Кремлевская, и Великая Китайская. 4. Съемная шевелюра. 5. Канава для "пушечного мяса". 6. Прирожденный жалобщик. 10. "Электробаламут" для коктейлей. 13. Знаменитый крымский винный комбинат. 14. "Гарант" российской Конституции. 16. Когда затягиваешь пояс, он становится ближе к сердцу. 17. "Чистая совесть - самая лучшая ..." (Г. Ибсен). 22. Пружинный "заменитель" гантелей. 23. Знак, "опускающий" звук на полтона. 24. Операция, после которой больной окончательно перестает жаловаться на боли. 28. Многоборье ковбоев. 29. Сказочный персонаж, который может встать, как лист перед травой. 30. Телекухня Макаревича. 32. Скоморошья гуделка.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 7. Римский Зевс. 8. Пушкинский дрессировщик золотой рыбки. 9. Желудь, доживший до старости. 11. Имя, которым "великий комбинатор" увековечил себя на скале. 12. Любитель пописать письма без подписи. 15. Синий, на обман похож (песенное). 18. Музыкальный инструмент, в котором труб больше, чем во всем симфоническом оркестре. 19. Рукоятка лопаты. 20. Мужик, способный на все с помощью языка. 21. Каждой музыкальной трубе затычка. 25. Коммунальная сожительница. 26. Бельгиец, которого прославил Агата Кристи. 27. Кто думал, пока в суп не попал? 31. "Чтоб тебе жить на одну зарплату!"

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Сказочный герой, кто-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 28

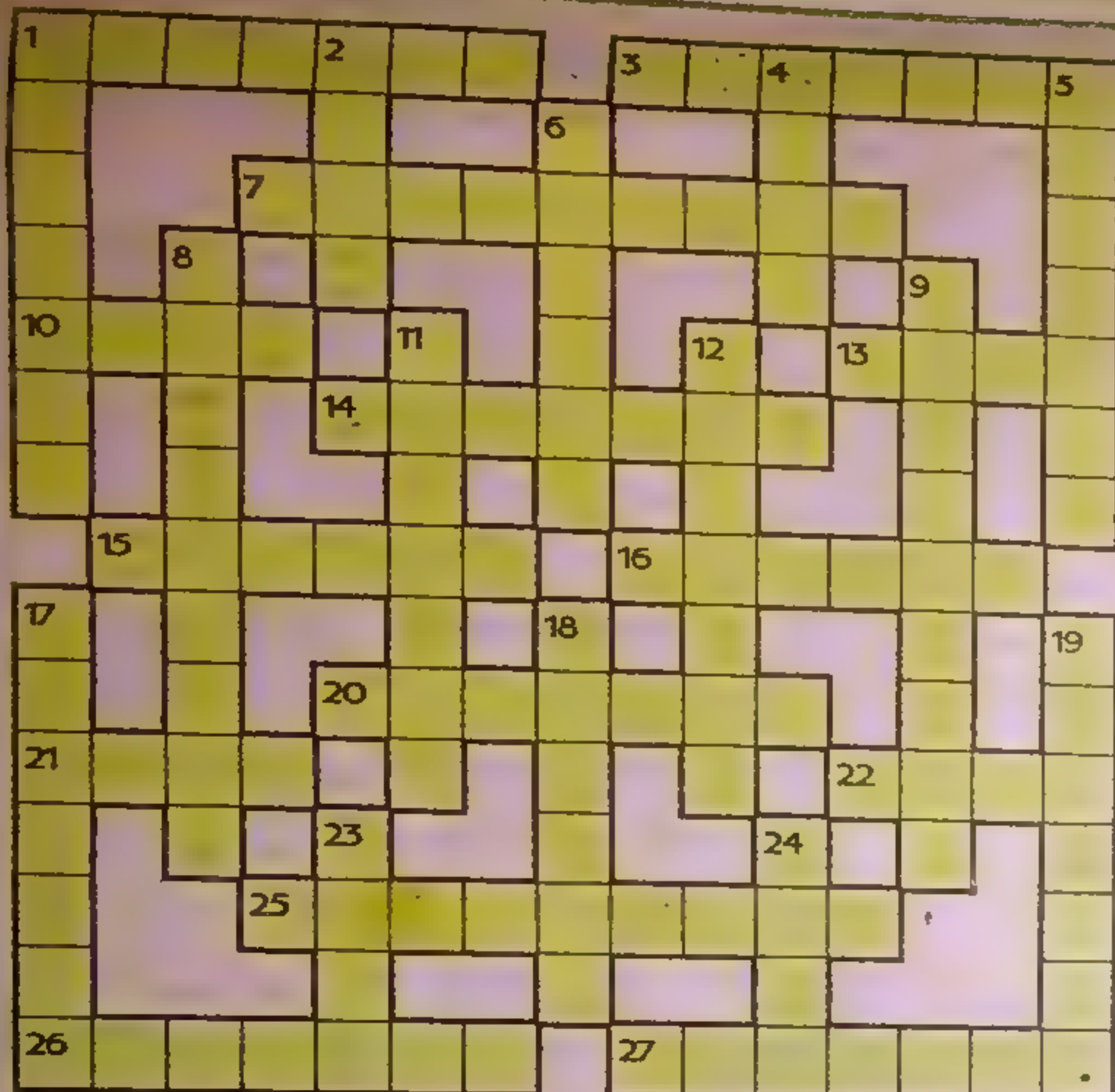
ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Духовка. 4.

Змий. 17. Ирак. 18. Траулер. 19. Чехи. 21. Танлем. 22. Парро. 25.

27. Каждой музыкальной трубе затычка. 25. Коммунальная сожигательница. 26. Бельгиец, которого прославила Агата Кристи. 27. Кто думал, пока в суп не попал? 31. "Чтоб тебе жить на одну зарплату!"

28. Знак, "опускающий" звук на полтона. 24. Операция, после которой больной окончательно перестает жаловаться на боли. 28. Многоборье ковбоев. 29. Сказочный персонаж, который может встать, как лист перед травой. 30. Телекухня Макаревича. 32. Скоморошья гуделка.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Сказочный герой, которому на роду было написано быть съеденным. 3. Музыкальный инструмент, который может заглушить оркестр, но не может его заменить. 7. Много-много денежек. 10. Результат работы поэта. 13. Знак сложения. 14. Сорт шоколадных конфет. 15. Он из тех, кто никогда никуда не торопится. 16. Летит - воет, упадет - землю роет (загадка). 20. Что разделяет государства? 21. Невеста после свадьбы. 22. Главная песня страны. 25. Вымышленное имя писателя. 26. Так зовут Шварценеггера.

27. Часть города, ограниченная пересекающимися улицами.

По вертикали. 1. "Что тебе снится? - ... "Аврора" (из песенки). 2. Если его не знаешь, то в воду не суйся. 4. Любитель плакать, как корова. 5. Компания "вредителей" в русских сказках. 6. Волшебница Розовой страны из сказки про волшебника Изумрудного города. 8. Игра в ответы на вопросы. 9. Детский нагрудник. 11. Небольшая книжка. 12. Какой день недели будет послезавтра, если позавчера был понедельник? 17. Червячок на крючочке. 18. Без рук, без топоренка построена избенка (загадка). 19. Статус Мыша-Долгохвоста из сказки Дж. Родари "Приключения Чиполлино". 23. Упрямое домашнее животное. 24. Снегопадное время года.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 28

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Духовка. 4. Потоп. 8. Едок. 9. Норма. 10. Обь. 12. Негр. 14. Знак. 15. Гидра. 16. Апаш. 20. Корн. 23. Тавро. 24. Аист. 26. Идол. 27. Дар. 29. Икота. 30. Опак. 31. Анфас. 32. Балахон.

По вертикали. 1. Диета. 2. Очко. 3. Конь. 5. Осанка. 6. Петруша. 7. Крона. 11. Борщ. 13. Диор. 17. Перо. 18. Скрипка. 19. Пара. 21. Малица. 22. Восток. 25. Кокон. 27. Дача. 28. Роза.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Алгебра. 4. Юниор. 8. Вино. 9. Йорик. 10. Род. 12. Тире. 14. Лука. 15. Смута. 16. Риск. 20. Райт. 23. Декан. 24. Ален. 26. Угон. 27. Хит. 29. Дырка. 30. Езда. 31. Рифма. 32. Карьера.

По вертикали. 1. Амвон. 2. Егор. 3. Рейд. 5. Нектар. 6. Ракетка. 7. Браун. 11. Отто. 13.

Змий. 17. Ирак. 18. Траулер. 19. Чехи. 21. Тандем. 22. Перро. 25. Удача. 27. Хаза. 28. Течь.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Трико. 4. Ишак. 9. Покрывало. 10. Удав. 11. Ватман. 13. Наказание. 17. Рецепт. 19. Круг. 21. Головешка. 22. Луна. 23. Тягач.

По вертикали. 2. Реклама. 3. Клык. 5. Шторм. 6. Кимоно. 7. Спрут. 8. Карабас. 12. Рашпиль. 14. Игрушка. 15. Провал. 16. Сглаз. 18. Цыган. 20. Хвоя.



Рисунок Александра ГАЛАГАНОВА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 183400 экз. Тип. № 29

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 18.07.2001 г. в 19.00.

Подписано в печать 18.07.2001 г. в 18.50.



Хай-тек

цвета для спальни-кабинета - теплые: зеленоватые, бежевые, коричневые. Они успокаивают, расслабляют, но не усыпляют.

Однако если вы живете в однокомнатной квартире или во всех комнатах обитают дети, теща и другие домочадцы, короче, ничего, кроме угла

в общей комнате, вам не светит, позаботьтесь о том, чтобы этот угол был удобным.

Если компьютер - основное ваше орудие производства, стоит приобрести специальный стол, лучше всего угловой. Тогда на одной половине будет стоять машина, на другой можно писать, хранить какие-то бумаги, книги. Гнаться за супермодной компьютерной стойкой



Классика

в "рабочем углу" стоит устроить так, чтобы оно не мешало остальным, если вы решите поработать ночью. Располагать такой "угол-кабинет" надо подальше от входной двери, чтобы входящие-выходящие не мешали вам, шастая туда-сюда и требуя подвинуться и не мешать проходу.

Отдельная статья - рабочее место ребенка. Для этого очень

ПОСПИМ И ПОРАБОТАЕМ

Спальня, гостиная, столовая, кабинет, детская - вот идеал квартиры для любой нормальной семьи. Только позволить себе такие хоромы могут не многие. Как же оборудовать "кабинет" - рабочее место для тех, кому по роду деятельности приходится трудиться дома?

Прежде всего кабинет вполне можно совместить со спальней. Кстати, это стандартная компоновка для "двушки": спальня-кабинет и столовая-гостиная. Уместная меблировка - спальное место, одно-два кресла, рабочий стол и стеллаж (этажерка) с книгами, справочной литературой. Диван, естественно, раскладной. Если места мало, то лучше "книжка", если площадь позволяет - "аккордион". Хорошо смотрится угловой диван - он придает интерьеру строгость (кровать все-таки больше подходит для спальни).

не надо - она чересчур "техническая" и, если только комната у вас не выдержана в техногенном стиле, будет резать глаз. Самый простой и доступный по цене вариант - упомянутый "уголок" или универсальный столик.

В большой комнате, где выделен угол для работы, уместно вспомнить такой дизайнерский



Минимализм

удобен незаслуженно, на мой взгляд, забытый секретер - эдакий книжный шкаф с откидной

ПОДУШКИ С НАСТРОЕНИЕМ



Если тахта служит не только для дневного отдыха, а заменяет кровать, то, естественно, возникает вопрос: куда утром девать постельные принадлежности?

Моя добрая знакомая Лариса Савинова - из тех женщин, которые на выдумки хитры, - придумала, как выйти из этого положения.

Из красивой декоративной ткани, не слишком плотной, она сшила покрывало на тахту с оборкой внизу, а для постельных принадлежностей из того же материала сконструировала наволочки-чехлы. При этом наволочки-чехлы сделала разной величины и формы: для шерстяного одеяла и пледа - большие прямоугольные, а для белых и подушек - овальные. За



время года. Зимой предпочтительно не делать острых углов: спокойнее, уютнее отдыхать на подушках овальной или круглой формы. Для них можно выбрать однотонную теплого цвета ткань, расшить которую можно шнуром.

Прежде всего кабинет вполне можно совместить со спальней. Кстати, это стандартная компоновка для "двушки": спальня-кабинет и столовая-гостиная. Уместная меблировка - спальное место, одно-два кресла, рабочий стол и стеллаж (этажерка) с книгами, справочной литературой. Диван, естественно, раскладной. Если места мало, то лучше "книжка", если площадь позволяет - "аккордеон". Хорошо смотрится угловой диван - он придает интерьеру строгость (кровать все-таки больше подходит для спальни, чем для кабинета), интеллигентность, а если его дизайн тяготеет к классическим канонам, то и аристократизм, располагает к неторопливой беседе. Техногенный стиль, он же хай-тек, как раз наоборот - больше подходит для кабинета, чем для спальни, поэтому использовать его в оформлении такого совмещенного помещения не стоит. Также не стоит ставить туда "могучий" письменный стол: громоздко и малофункционально. Оптимальный вариант - небольшой однотумбовый стол в минималистском стиле. Кстати, рабочее место (собственно стол) вполне может нести элемент техногенного стиля: подставка под компьютер, светильники хай-тек на пружинных кронштейнах... В этом случае стилевое контраста не возникнет, особенно если стол, аксессуары и "спально-беседное" место разнесены по разным стенкам и выдержаны в одной цветовой гамме. Кстати, оптимальные



Минимализм с элементами хай-тек

не надо - она чересчур "техническая" и, если только комната у вас не выдержана в техногенном стиле, будет резать глаз. Самый простой и доступный по цене вариант - упомянутый "уголок" или универсальный столик. В большой комнате, где выделен угол для работы, уместно вспомнить такой дизайнерский



Два этажа в стиле кантри

прием, как разделение на зоны. Вообще он более характерен для помещений-студий, где раковина, плита, диван, стол - все в одной большой комнате, и разделения, хотя бы визуального, добиваются с помощью ширм, прозрачных стеллажей и цветового контраста стен. Но в большой комнате или в "однушке" деление на зоны также может себя оправдать. Например, оклейте угол, где стоит компьютерный (рабочий) стол нестандартными обоями типа "деревянная панель" или "плющ на каменной стене" до потолка или хотя бы до уровня глаз - получите эффект ниши. И уж совсем хорошо, если компьютерный (письменный) стол можно отгородить от основного пространства ширмой или поставленным торцом шкафа, книжным стеллажом. Освеще-



Спальня-кабинет

Минимализм удобен незаслуженно, на мой взгляд, забытый секретер - эдакий книжный шкаф с откидной полкой-столом и множеством отделений для учебников, бумаг, игрушек... Для младших школьников, особенно в условиях ограниченной площади, подойдет двухэтажная конструкция: сверху - кровать, снизу - столик, ящики. Если у ребенка своя комната, лучше, если такое спально-рабочее место будет гармонировать со всей остальной мебелью по цвету и стилю, в общей же комнате можно сделать специальный детский угол: веселенькие обои, какой-нибудь коврик на стенку. То есть тот же принцип деления на зоны: часть стены в рабочем углу контрастирует с остальными обоями.

Игорь СЕРГЕЕВ,
дизайнер.

давать постельные принадлежности?

Моя добрая знакомая Лариса Савинова - из тех женщин, которые на выдумки хитры, - придумала, как выйти из этого положения.

Из красивой декоративной ткани, не слишком плотной, она сшила покрывало на тахту с оборкой внизу, а для постельных принадлежностей из того же материала сконструировала наволочки-чехлы. При этом наволочки-чехлы сделала разной величины и формы: для шерстяного одеяла и пледа - большие прямоугольные, а для белья и подушек - овальные. Застежку на чехлах она поместила сзади.

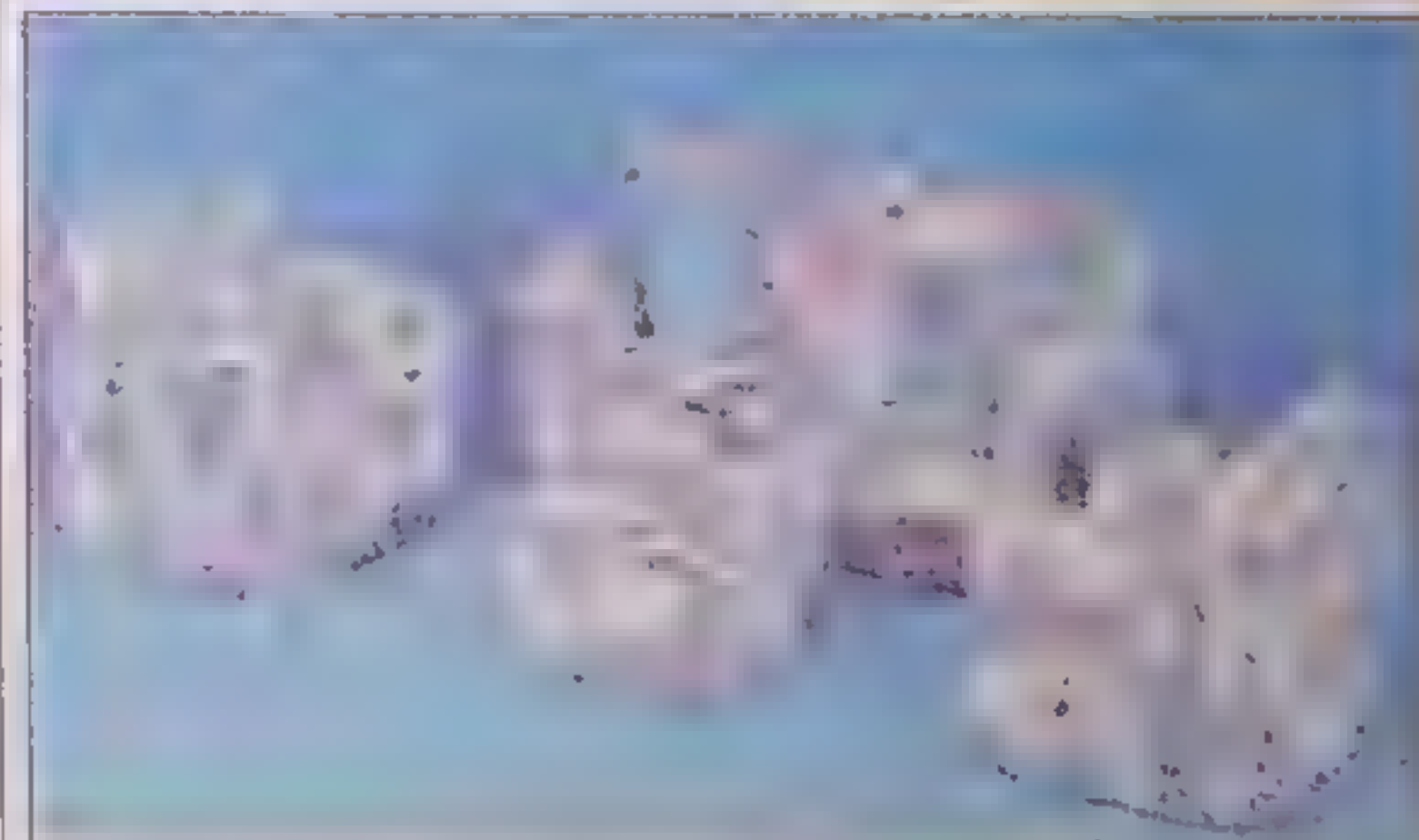
Для зимнего ватного одеяла с пододеяльником сшила длинный чехол (по длине одеяла), тоже застегивающийся на пуговицы. Правда, концы чехла слегка стянула. Уложенное в такой чехол-наволочку одеяло имеет вид длинного диванного валика. Помещенный вдоль стены, он смотрится как мягкая спинка тахты.

Меняя расцветку и фактуру тканей, используемых для чехлов, Лари-

времени года. Зимой предпочтительно не делать острых углов: спокойнее, уютнее отдыхать на подушках овальной или круглой формы. Для них можно выбрать однотонную теплого цвета ткань, расшить которую можно шнуром.

Как сделать круглую подушку, отделанную шнуром?

Прежде всего следует вы-



са Савинова создает разные сезонные настроения на тахте. Например, дождливой осенью тахту застилает желтым покрывалом, чтобы возникала иллюзия присутствия солнца, а наволочки-чехлы по контрасту делает из синей или фиолетовой ткани. Летом на ее тахте появляются мелкие полевые цветы.

По убеждению создательницы, даже форму наволочек-чехлов и диванных подушек нужно менять в зависимости от

кроить из ткани два одинаковых круга нужного диаметра. По краю одного из них, отступая на 2,5 сантиметра, приколите с лицевой стороны шнур. Для того чтобы он ложился гладко, по краю ткани нужно сделать

надрезы, после чего шнур пришить.

Затем оба круга сложите лицевыми сторонами так, чтобы шнур остался внутри. Когда подушка будет сшита, она окажется снаружи у края. Сшейте оба круга вместе, оставив часть незашитой. Выверните наволочку и в образовавшееся отверстие набейте ватин или вставьте перьевую подушку и через край зашейте отверстие.

Евгения ПЕНОВА.



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ПРАЗДНИК ДЛЯ СЛАСТЕНЫ!

ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА

Возьмите стакан сахарного песка, 2 столовые ложки какао и немного ванилина. Все продукты перемешайте, добавьте стакан молока и поставьте на огонь. Когда смесь закипит, добавьте 250-300 г сливочного масла, размешайте и остудите. Можно добавить измельченные орехи.

Такую пасту хорошо намазывать на бутерброды, можно прослаивать ею домашнее печенье или использовать как крем для торта.

ЦИМЕС СЛАДКИЙ

Для блюда приготовьте 1 кг моркови, 50 г изюма, 200 г чернослива без косточек, 100 г сливочного масла, полстакана молока, 100 г сахара, 60-70 г муки.

Морковь почистите, нарежьте соломкой, протрите с мукой, добавьте изюм, чернослив, сливочное масло, сахар, молоко. Тушите на маленьком огне до готовности. Так же готовится цимес с яблоками: к моркови добавьте 400 г кислых яблок, нарезанных соломкой.

КОНФЕТЫ

"ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА"

Требуется 3 яичных бел-

ка, по 150 г сахарного песка и орехов. Белки взбейте с сахаром, вводя его постепенно. Постепенно введите и мелко рубленные орехи. Смесь выложите на смазанный жиром противень и подсушите на очень слабом огне.

ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ

Возьмите 250 г шоколада, по 2 столовых ложки сгущенных сливок и коньяка, 1,25 чашки мелко нарезанных абрикосов, полчашки измельченного фундука, полчашки консервированного имбиря без сиропа, 2 столовые ложки сахарной пудры, половинки орехов для украшения.

Большой противень застелите фольгой или промасленной бумагой. Половину шоколада растопите на водяной бане, помешивая. Снимите с огня и, добавив коньяк и сливки, взбейте миксером. Положите абрикосы, орехи, имбирь и сахарную пудру. Хорошо перемешайте, равномерно распределяя все ингредиенты. Накройте кастрюлю и поставьте в холодильник, чтобы смесь затвердела и ее можно было формовать. Берите полную чайную ложку смеси и формируйте шарики.

Растопите оставшийся шо-

колад и снимите с огня. Каждый шарик окунайте в растопленный шоколад, излишкам дайте стечь.

Положите трюфели на противень, каждый украсьте половинкой ореха и поставьте в холодильник. Хранить их можно в холодильнике в плотно закрытом контейнере не более месяца.

АРАХИСОВЫЙ ЛОМ

Для его приготовления потребуется 1,75 чашки сахарной пудры, чашка сахарного песка, 75 г сливочного масла, две трети чашки воды, 1,5 чашки несоленого арахиса.

В неглубокую форму постелите фольгу. Сахар, сахарную пудру, сливочное масло положите в кастрюлю с толстым дном, налейте воду, поставьте на небольшой огонь и мешайте деревянной ложкой, пока масло не растопится, а сахар не растворится.

Доведите до кипения. Снимите с огня и поставьте в холодную воду, чтобы прекратилось кипение. Положите орехи, перемешайте. Вылейте смесь в приготовленную форму. Когда она затвердеет, остудите и расколите на маленькие кусочки. Плотно закрытые контейнеры с арахисовым ломом

храните в сухом прохладном месте.

МАРМЕЛАД "СНЕЖОК"

Возьмите по 2 столовых ложки сахарной пудры и кукурузной муки, 1,5 столовой ложки желатина, 0,3 чашки воды, 0,5 чашки сахарного песка, две трети чашки виноградного сока.

В жестяную форму постелите пергамент. По столовой ложке сахарной пудры и кукурузной муки просейте над приготовленной формой. Остальное пригодится для обсыпки "снежков".

Положите желатин в небольшую миску, добавьте воду и размешайте. Оставьте набухать. Подержите миску с желатином на водяной бане, помешивая, пока желатин не растворится. Добавьте сахар и мешайте до полного растворения. Вылейте в миску виноградный сок и желатиновую смесь и взбивайте миксером 15-20 минут. Смесь должна быть густой, кремообразной. Вылейте массу в приготовленную форму, слегка встряхивая, чтобы она равномерно растеклась, и оставьте застывать на 20 минут.

Затвердевшую массу переложите на деревянную доску. Обсыпьте со всех сторон смесью сахарной пудры и кукуруз-

ной муки и порежьте на кусочки. Храните в плотно закрытом контейнере в сухом прохладном месте 1-2 недели.

КОКОСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Потребуется: 1,3 чашки кокосовой стружки, 0,5 чашки сахарного песка, 0,25 чайной ложки лимонной кислоты, 5 столовых ложек сгущенного молока, несколько капель розового пищевого красителя. В неглубокую прямоугольную форму постелите алюминиевую фольгу. Смешайте кокосовую стружку, сахар и лимонную кислоту в небольшой миске. Добавьте сгущенное молоко и перемешайте до образования однородной массы. Разделите ее на две части: половину положите в форму, а в другую добавьте краситель, размешайте до равномерного цвета и выложите поверх белого слоя. Накройте фольгой и поставьте на ночь в холодильник.

Готовое мороженое разрежьте на прямоугольники или квадратики и храните в плотно закрытом контейнере в холодильнике не более месяца.

Татьяна МАРКОВА.

г. Тольятти

Самарской области.

режьте мелкими кубиками. Грецкие орехи поджарьте на горячей сковороде без масла и измельчите ножом. Все пере-

МЯСО С ЧАЕМ

получившийся маринад положите ножки на 30 минут, причем через 15 минут их следует перевернуть. Ножки промокните салфеткой и заморозьте.

КОНФЕТЫ

"ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА"

Потребуется 3 яичных бел-

затвердела и ее можно было формовать. Берите полную чайную ложку смеси и формируйте шарики.

Растопите оставшийся шо-

ху, перемешайте. Вылейте смесь в приготовленную форму. Когда она затвердеет, остудите и расколите на маленькие кусочки. Плотные закрытые контейнеры с арахисовым ломом

растопить на 20 минут.

Затвердевшую массу переложите на деревянную доску. Обсыпьте со всех сторон смесью сахарной пудры и кукуруз-

дильнике не более месяца.

Татьяна МАРКОВА.

г. Тольятти

Самарской области.

"ДАМА В КРАСНОМ" НА СТОЛЕ

САЛАТ "ЦАРСКИЙ"

Вам потребуется 5-6 вареных картофелин, 2 луковицы, 2 вареные моркови, филе курицы, 100-150 г грецких орехов, 400 г чернослива, уксус, соль по вкусу.

1-й слой: картофель, нарезанный небольшими кусочками;

2-й слой: мелко нарезанный лук;

3-й слой: мелко нарезанное филе курицы;

4-й слой: морковь, натертая на мелкой терке;

5-й слой: измельченные орехи;

6-й слой: мелко нарезанный очищенный от косточек чернослив.

Каждый слой этого салата сбрызгивайте уксусом и промазывайте майонезом. При желании можно посолить.

САЛАТ "ПРИРОДА"

Приготовьте 100 г отварного мяса, 1-2 редьки, половинку луковицы, полстакана очищенных грецких орехов, полбанки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла.

Очищенную редьку натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте, обжарьте в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Мясо на-

режьте мелкими кубиками. Грецкие орехи поджарьте на горячей сковороде без масла и измельчите ножом. Все перемешайте, залейте майонезом, украсьте зеленью, орехами и кусочками мяса.

САЛАТ "ВКУСНЫЙ"

Потребуется: 250 г жареного мяса, 3 отварные картофелины, один соленый огурец, 2 свежих яблока, одна вареная морковь, одна луковица, одно вареное яйцо, полстакана сметаны, немного зеленого лука, соль по вкусу.

Картофель, морковь, огурец и яблоки натрите на крупной терке, мясо нарежьте тонкой соломкой, лук мелко порежьте. Все перемешайте, посолите, полейте сметаной и посыпьте крошенным яйцом и зеленым луком.

САЛАТ "ДАМА В КРАСНОМ"

Вам потребуется половина отварной курицы, 1-2 вареные картофелины, 2-3 соленых огурца, полстакана консервированного зеленого горошка, 3 вареных яйца, банка майонеза, столовая ложка лимонного сока, чайная ложка томатного пюре, соль, перец, сахар по вкусу.

Мясо курицы, очищенные от кожуры огурцы, картофель, яйца нарежьте тонкой соломкой. Майонез смешайте с солью, сахаром, перцем, лимонным соком и томатным пюре. В полученную массу слоями выложите нарезанные соломкой продукты.

Наталья КВАСОВА.

ст. Перволюцкая

Оренбургской области.

МЯСО С ЧАЕМ

ПЕЧЕНОЧНЫЕ КОТЛЕТКИ

Куриную печень и две луковицы среднего размера пропустите через мясорубку. Посолите, добавьте черный перец, рубленую зелень (кинзу, базилик), вбейте в фарш пару яиц. Если фарш получится слишком жидким, можно добавить немного панировочных сухарей. Жарьте на сковороде, как обыкновенные оладьи. Подавайте со сметаной.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Возьмите 12 куриных ножек, 5 лимонов, 2-3 столовые ложки сахара, 400 мл куриного бульона, 150 мл сливок, несколько веточек петрушки, соль, перец.

С двух лимонов удалите цедру, натрите на терке. Из остальных выдавите 6-8 столовых ложек сока. Смешайте сок с двумя столовыми ложками цедры, сахаром, солью и перцем. В

получившийся маринад положите ножки на 30 минут, причем через 15 минут их следует перевернуть. Ножки промокните салфеткой и запекайте в духовке 30-35 минут. Тем временем маринад с бульоном и сливками доведите до кипения и варите 20 минут, не закрывая крышкой. Готовые ножки украсьте дольками лимона и петрушкой, подавайте с соусом.

ЧАЙНЫЙ ШАШЛЫК

Вам потребуется 1 кг мяса, 1,5-2 стакана заварки, 1-2 столовые ложки майонеза.

Мясо порежьте, поперчите, посолите, добавьте пару лавровых листочков, хорошо перемешайте и понемногу вливайте чайную заварку. Добавьте 1-2 большие ложки майонеза, перемешайте. В принципе мясо можно готовить через час, но лучше, если оно постоит 4 часа. Чем тщательнее мешать мясо, тем быстрее можно будет начать его жарить.

Людмила КУНШИНА.

г. Котельниково Волгоградской области.

РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

На 1,5 кг картофеля возьмите одно яйцо, 2 столовые ложки без верха пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Для лимонного соуса: 2 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка муки, чайная ложка сахара, сок половины лимона, стакан овощного бульона или воды.

Картофель отварите до готовности. Затем очистите. Не давая остыть, разомните толкушкой до образования однородной массы без комков. В полученное пюре добавьте масло, яйцо, муку и соль. Тщательно

вымешайте и скатайте небольшие шарики диаметром 3-4 см.

Обваляйте их в муке и обжарьте в подсолнечном масле. Приготовьте лимонный соус. Сливочное масло разотрите с мукой до однородной массы. Добавьте овощной бульон или воду, лимонный сок, соль, сахар. Хорошо размешайте и поставьте на огонь. Доведите до кипения, постоянно помешивая, и подавайте к тефтелям.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

Сначала приготовьте картофельное пюре: отварите очищенный картофель, откиньте, просушите, сделайте пюре, заправьте сливочным маслом и яичными желтками.

Пюре выложите на смазанную салфетку или мокрый целлофан, разровняйте. На середину этой большой лепешки выложите овощной фарш из мелко порезанных и спассерованных на растительном масле моркови, корней петрушки или сельдерея, репчатого лука, рубленой зелени. Посолите, поперчите, сформируйте рулет. Переложите его с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Верх смажьте сметаной, посыпьте сухарями, сбрызните сливочным маслом, проколите в 2-3 местах и запекайте.

Оксана НИКУЛИНА.

с. Усть-Ишим

Омской области.

ЦВЕТЫ ИЗ СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

Сделайте несколько продольных разрезов вдоль стручка перца, отступив 2,5 см от хвостика. Поместив стручки в сосуд с холодной водой, поставьте его в морозильник, пока "лепестки" не развернутся.

КИСТОЧКИ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Нарежьте лук брусочками по 5 см, затем обе или одну сторону порежьте полосками вдоль, центральные части оставьте нетронутыми. Положите в холодную воду для образования "лепестков".

СЪЕДОБНЫЕ УЗОРЫ

Не всегда получается красиво украсить стол, но эти способы позволят быстро, аппетитно и элегантно оформить и праздничное, и обычное блюдо.

РОЗОЧКИ ИЗ РЕДИСКИ

Очистите несколько редисок, сделайте 4 угловых надреза вокруг каждой из них и положите в холодную воду, чтобы редиска раскрылась.

ВЕЕР ИЗ РЕДИСКИ

Отрежьте хвостики, нарежьте редиску тонкими ломтиками, оставив верхушку с листьями нетронутой. Положите в холодную воду, чтобы веер раскрылся.

КОРОНА ИЗ РЕДИСКИ

Выберите редиску хорошей формы. Кончиком маленького острого ножа сделайте надре-

зы по окружности редиски в форме зигзага, затем разделите обе половинки.

ПОЛОСАТАЯ РЕДИСКА

Прочертите подходящим предметом продольные углубления от листьев до хвостика редиски.

ВЕТОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ

Нарежьте огурец полосками. Вдоль одной из полосок сделайте продольный надрез почти до конца. Сделайте такой же надрез вдоль второй стороны полоски, но в обратном направлении. Разделите "веточки". Повторите процесс с другими полосками.

ОГУРЕЧНЫЕ ПЕТЛИ

Нарежьте огурец полосками. Вдоль каждой полоски сделайте надрезы на равном расстоянии почти до конца. Опустите на 5 минут в ледяную воду. Сложите мелкие полоски в петли.

МОРКОВНЫЕ ЦВЕТЫ

Очистите морковь и сделайте 8 продольных надрезов. Нарежьте морковь поперек тонкими ломтиками, чтобы получились цветы.

БАБОЧКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

Разрежьте помидор на 6 долек. Маленьким острым ножом отделите кожицу до половины дольки и отогните ее назад. Две дольки, повернутые друг к другу кожей, составят бабочку.

Мария КОЛЕСНИКОВА.
Иркутск.

НА ЭКЗАМЕН - К ГУРМАНУ

Конечно, приготовление фаршированных блюд, всевозможных рулетов и десертов требует определенного мастерства. Однако студенты 2-го курса Государственного профессионального училища № 120, расположенного в подмосковном городе Химки, вполне справляются с такими кулинарными изысками.



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Творог протрите, добавьте в него сливочное масло или маргарин, яичные желтки, сахар, изюм, цукаты, измельченные орехи и ванилин.

Массу хорошо перемешайте, введите взбитые в пену белки и опять осторожно перемешайте. Добавьте полузастывшее лимонное желе. Готовую массу выложите в форму и поставьте в холодильник. Готовый десерт оформите тертым шоколадом.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ОЛИВКАМИ И МАСЛИНАМИ

Мякоть курицы, отделенную от костей, отбейте, посолите, добавьте маслины, оливки, немного красного перца. Все это сверните в форму рулета и запекайте в фольге в духовке. Охладите, нарежьте на кусочки, заглазируйте желе и красиво уложите на блюдо, украсив овощами и фруктами.



РУЛЕТ "ХИМКИНСКИЙ"

Свиную корейку распластуйте, отбейте, посолите, поперчите. Выложите на нее мелко нарубленный чеснок, омлет с зеленым луком

...редиску тонкими ломтиками, оставив верхушку с листьями нетронутой. Положите в холодную воду, чтобы веер раскрылся.

КОРОНА ИЗ РЕДИСКИ

Выберите редиску хорошей формы. Кончиком маленького острого ножа сделайте надре-

ИЗ ПОМИДОРОВ

Разрежьте помидор на 6 долек. Маленьким острым ножом отделите кожицу до половинки дольки и отогните ее назад. Две дольки, повернутые друг к другу кожицей, составят бабочку.

Мария КОЛЕСНИКОВА.
Иркутск.

КИСЛОЕ И СЛАДКОЕ

ОТБИВНЫЕ ИЗ ФАРША

Вам потребуется 500 г мякоти мяса или рыбы, 250 г майонеза, 3 столовые ложки крахмала, 4 измельченных зубчика чеснока, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Мясо или рыбу нарежьте маленькими кусочками или пропустите через мясорубку с крупной сеткой. Выложите в миску, добавьте майонез, крахмал, хорошо посолите, поперчите, тщательно перемешайте, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2-3 часа. Затем добавьте яйца, еще раз перемешайте и жарьте в подсолнечном масле до румяной корочки на сковороде, как оладьи.

МЯСО В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Возьмите 1 кг мяса, 2 луковицы, по 2 столовых ложки сахара, сухарей, смальца и томат-пюре, кусочек медового пряника, 1,5 чайной ложки соды, 2-3 лавровых листочка, немного лимонной кислоты.

Мясо нарежьте кусочками, посолите, обжарьте до румяной корочки. Переложите в толстостенную посуду, добавьте перец, лавровый лист, мелко порезанный лук, залейте водой и тушите около часа. Затем мясо выньте, отвар процедите, добавьте сухари, натертый на терке пряник,

лимонную кислоту, томат-пюре, сахар. Тушите до готовности. Соус можно и не процеживать, а сразу добавлять остальные продукты, а вместо томата-пюре и сахара положить изюм и мед.

ЗАКУСОЧНЫЙ ПИРОГ

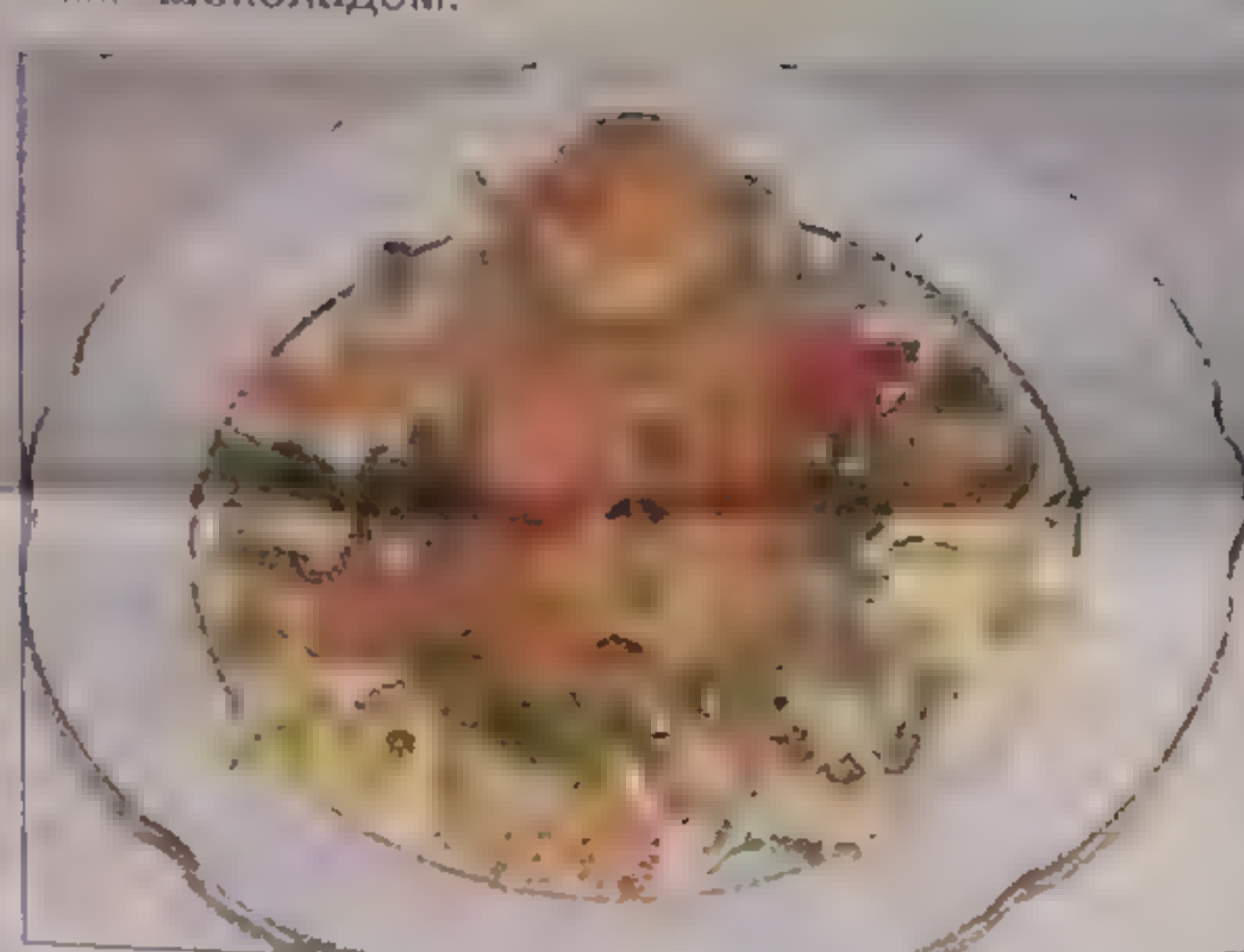
Вам понадобится стакан сметаны, пачка маргарина, 3 стакана муки, немного соды.

Испеките четыре коржа. На первый корж выложите размягченные рыбные консервы, на второй - натертые на мелкой терке сыр с чесноком, на третий корж - яйца, натертые на крупной терке и перемешанные с рубленым зеленым луком. Накройте последним коржом. Все коржи промажьте майонезом.

ЧЕРНОСЛИВ С СЫРОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В САЛЕ

Очень мелко нарежьте 150 г сыра. 30 черносливин залейте на 5 минут теплой водой. Затем сделайте в каждой надрез сбоку, удалите косточку и наполните сыром. Нагрейте духовку до 250 градусов. Противень выложите пергаментом. Каждую ягоду оберните ломтиком бекона или сала, желательно подкопченного, закрепите шпажкой, уложите на противень и запекайте. Украсьте зеленью.

Галина ЕФРЕМОВА.
г. Белогорск
Амурской области.



ДАРЫ МОРЯ

Отварите филе судака, кальмары, креветки. Из рыбного бульона и отварного судака приготовьте рыбное желе. Морепродукты нарежьте, соедините с рыбным желе. В форму налейте немного желе, уложите морепродукты. Украсьте овощами, зеленью. Поставьте в холодильник и дайте застыть. Застывшую массу можно украсить лимоном, овощами.

ФАРШИРОВАННЫЙ СУДАК

Из филе судака, белого хлеба, лука, маргарина приготовьте фарш. Добавьте яйцо, сливки, посолите, поперчите. Готовой массой наполните кожу судака, зашейте, заверните в марлю, придайте нужную форму и припустите до готовности. Приготовьте рыбное желе. Выложите судака на овальное блюдо и заглазируйте желе, украсив кусочками овощей и фруктов.



РУЛЕТ "ХИМКИНСКИЙ"

Свиную корейку распластуйте, отбейте, посолите, поперчите. Выложите на нее мелко нарубленный чеснок, омлет с зеленым луком, обжаренные с репчатым луком грибы. Придайте форму рулета, завяжите и запеките в фольге в духовке. Охлажденный рулет нарежьте, украсьте и заглазируйте желе. Оформленные кусочки выложите на блюдо и украсьте овощами.



КУРИЦА "ТАЛАНТИН"

Приготовьте фарш из свинины, шпика, зеленого горошка, мускатного ореха. Добавьте яйца, посолите, поперчите. Готовой массой нафаршируйте подготовленную курицу, заверните ее в марлю и отварите до готовности. Охладите и оформите майонезом, желатином, овощами.

Вам потребуется 2 кг капусты, 4-5 яиц, 1 л молока, соль.

Кочан капусты порежьте, но не очень мелко, положите в глиняный горшочек, залейте яйцами, взбитыми с молоком. Сверху можно натереть сыр. Накройте крышечкой и поставьте в духовку. Блюдо считается готовым, когда капуста приобретает бежевый цвет.

Елена БУДЧАН. г. Кинель Самарской области.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ



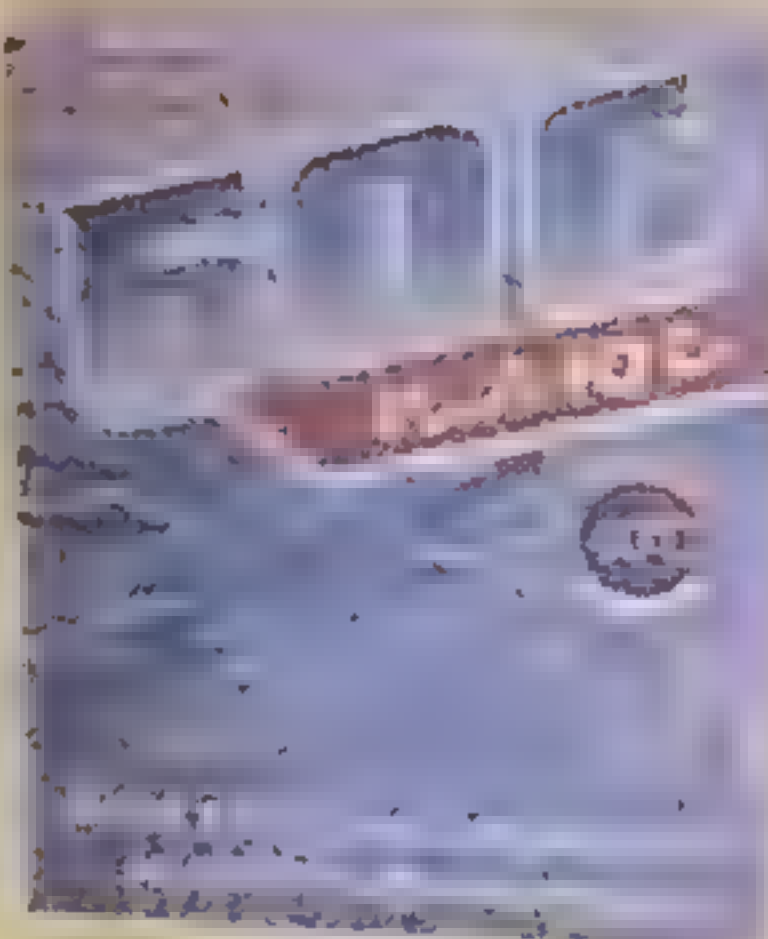


БЕЛЕЕТ ПРОСТЫНЬ ОДИНОКО

Кому нравится серый оттенок, который со временем приобретают светлые ткани? Такие застиранные вещи выглядят неопрятно, и многие хозяйки пытаются вернуть им товарный вид с помощью отбеливания.

Арсенал средств для этого большой, и реклама не устает хвалить их волшебные свойства. На экране-то все они выглядят просто замечательно, а вот в жизни...

Наиболее популярны кислород- и хлорсодержащие отбеливатели. Они и приняли участие в испытаниях, организованных экспертами журнала "Спрос". Первые проявляют свои свойства при температуре воды 60-80 градусов. Инструкции таких препаратов нередко рекомендуют довести белье до кипения и поддержать его в растворе. Хлорсодержащие отбеливатели действуют при комнатной температуре и даже в холодной воде - это не мешает их эффективности. Однако они куда более разрушительно воздействуют на ткань, чем их кислородсодержащие "собратья". Частое отбеливание белья хлором приводит к истончению волокон и преждевременной порче ткани. Так что "беленое" белье лучше об-



для эксперимента не случайно - это натуральный краситель, впитывающийся в ткань и плохо отстирывающийся. Испачканную ткань высушили и отглаживали. После чего приступали к испытаниям. В строгом соответствии с инструкциями производителей ткань отбеливали, потом снова сушили, гладили и замеряли процент отбеливания на специальных оптических приборах.

Оказалось, что эффективность кислородсодержащих отбеливателей напрямую зависела от содержания в них активного кислорода. А вот в хлорсодержащих препаратах, как ни странно, отбеливающая способность не связана с массовой долей активного хлора - во всяком случае, с тем его количеством, которое отражено на этикетке. Например, в "ACE Brilliant" его почти в два раза меньше, чем у "ACE lemon", но отбели-

вающая способность отдельных образцов.

Об этом стоит помнить хозяйкам, использующим подобные средства. Срок годности отбеливателей обычно составляет 6 месяцев. По его истечении эффективность препаратов с хлором может заметно уменьшиться. Особенно если средством уже пользовались, и пробка закрыта не герметично. Так что, если хотите добиться лучшего результата, придется несколько увеличить дозу.

Многие ткани (например, шерсть или шелк) требуют бережного отношения и не выносят сильных отбеливающих средств. Специально для них предназначены мягкие препараты, содержащие небольшой процент отбеливающего вещества и не требующие высокой температуры. Они пригодны для легкого отбеливания деликатных материй, так как не наносят им заметного



ущерб - слишком велик риск обесцвечивания.

Все отбеливатели - химические препараты, и аллергикам лучше обращаться с ними осторожнее, например, отбеливать вещи более мягкими кислородсодержащими средствами. Никогда не забывайте при этом надевать перчатки и старайтесь сушить отбеленные вещи на свежем воздухе.

Испытательная служба журнала "Спрос" закупила для теста 13 наиболее часто встречающихся в розничной торговле отбеливающих средств для тканей: 8 хлорсодержащих и 5 кисло-

родсодержащих. По ГОСТу массовая доля активного хлора в отбеливателях должна укладываться в границы от 6,2 до 22,2



активного хлора не превысила 50 г/дм³. Все пять кислородсодержащих образцов уложились в рамки ГОСТа. При

этом низший показатель у средства "Пеликан" (ООО "Экотех"), высший - у "Персоль-2" (ФГУП "Завод им. Я.М. Свердлова"). В таком же порядке расположились показатели их отбеливающей способности.

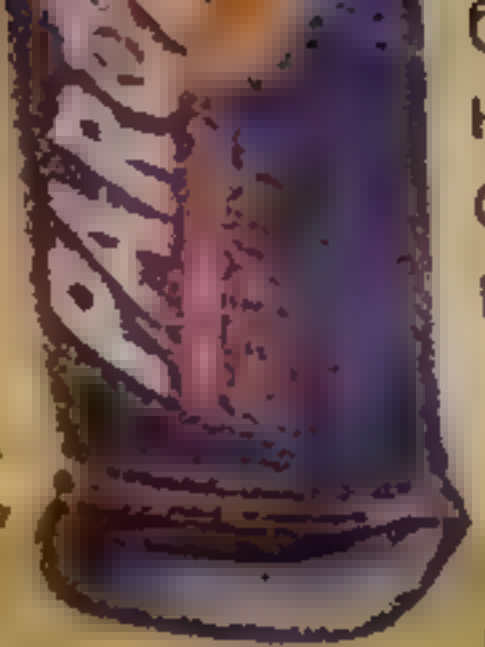
По ГОСТу показатель отбеливающей способности препаратов из обеих групп на хлопчатобумажной ткани должен быть не менее 75 процентов. С честью выдержали это испытание дезинфицирующий и чистящий порошок "Domestos" (ЗАО "Северное сияние") и "Персоль-2" (ФГУП "Завод им. Я.М. Свердлова") - их показатель более 80 процентов. Единственное неудобство "Персоль-2" - вскрытый пакет неудобно хранить, легко рассыпаться.

Соответствуют предъявляемым стандартам требованиям "Yplon", (произведено в ЕС), "Parozone" (Jeyes Ltd.), "Персоль-супер" (ЗАО "Ступинский химический завод"), "BOC-плюс" (АО "Аист"). "Yplon", правда, не экономичное средство - у него самая высокая цена (из 13 образцов) - 95 рублей за литр, которого хватает всего на 3-5 стирок в автоматической стиральной машине.

Отбеливающая способность "Персоль-НБ экстра" на грани, допустимой ГОСТом, - 75 процентов. Остальные образцы оказались ниже этой грани

их эффективности. Однако они куда более разрушительно воздействуют на ткань, чем их кислородсодержащие "собратья". Частое отбеливание белья хлором приводит к истончению волокон и преждевременной порче ткани. Так что "деликатное" белье лучше обрабатывать кислородсодержащими отбеливателями, а то, что попрочней, можно и хлоркой.

Отбеливающие способности образцов проверяли в лаборатории. При этом белую хлопчатобумажную ткань заливали раствором чая (одного сорта, так как в испытаниях важна полная идентичность). Чай выбран

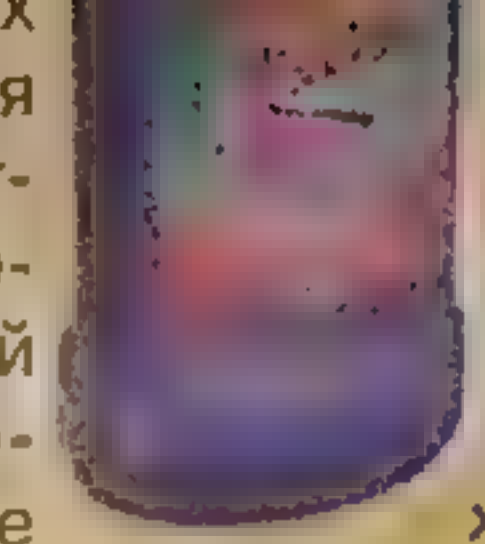


беливающая способность не связана с массовой долей активного хлора - во всяком случае, с тем его количеством, которое отражено на этикетке. Например, в "ACE Brilliant" его почти в два раза меньше, чем у "ACE lemon", но отбеливает он заметно лучше. Вероятно, все дело в том, что хлор имеет способность улетучиваться. Он пробирается даже сквозь стенки пластиковых бутылок. Некоторая утечка хлора предусмотрена и ГОСТом. Скорее всего, именно из-за этого уменьшилась отбели-



способность. Специально для них предназначены мягкие препараты, содержащие небольшой процент отбеливающего вещества и не требующие высокой температуры. Они пригодны для легкого отбеливания деликатных материй, так как не наносят им заметного вреда, но вряд ли пригодятся для интенсивного отбеливания хлопчатобумажных тканей.

Кислородсодержащие отбеливатели, специально предназначенные для цветных тканей, помогают придать им более свежий и чистый вид. Хлоркой их обрабаты-



испытательная служба журнала "Спрос" закупила для теста 13 наиболее часто встречающихся в розничной торговле отбеливающих средств для тканей: 8 хлорсодержащих и 5 кислородсодержащих.

По ГОСТу массовая доля активного хлора в отбеливателях должна укладываться в границы от 6,3 до 200 г/дм³. Как оказалось, у препарата "Белизна" (ООО "Электра") эта величина почти в два раза меньше нижней границы. У остальных участников теста массовая доля

ОТБЕЛИТЕЛЬ ПЕРСОЛЬ-СУПЕР



экономичное средство - у него самая высокая цена (из 13 образцов) - 95 рублей за литр, которого хватает всего на 3-5 стирок в автоматической стиральной машине.

Отбеливающая способность "Персоль-НБ экстра" на грани, допустимой ГОСТом, - 75

процентов. Остальные образцы оказались ниже этой грани - "Белизна" (у нее к тому же нет инструкции), "Domestos универсал" и "ACE Brilliant". А хуже всех проявили себя "Пеликан", "ACE lemon" и "Отбеливатель концентрированный густой".

Пополним и по-братски

Нам с братом достался в наследство дом в деревне. В завещании четко написано, какая доля ему, какая мне, и приписано, что кухню, баню и прочие надворные постройки мы получаем в совместное пользование. Надо ли нам делить все это после вступления завещания в силу?

Иван и Алексей САВЕНКОВЫ.
Москва.

Делить совершенно не обязательно. Перечисленная вами собственность, полученная по завещанию в совместное пользование, классифицируется как места общего пользования и может не делиться между двоими пользователями при условии нечинения одним препятствий в пользовании другому. Если один из вас задумает продать свою половину дома, то новый покупатель также приобретет право на совместное пользование тем, что перечислено

вами (отмечено в завещании). Делить места общего пользования - ваше право. Пригласите представителя БТИ, и он точно скажет, каким количеством квадратных сантиметров сможет пользоваться каждый из вас, не ущемляя права другого, а нотариус заверит это ваше право. А так как вы оба являетесь наследниками первой очереди, то раздел мест, оговоренных как предназначенные для совместного пользования, будет совершен поровну. Например, одному туалет и сарай, другому баня. Или каждому по полсарая, полтуалета и полбани.

Платить обязан

Дочь вышла замуж в 16 лет, а бывший муж, ее отец, не стал платить алименты. Правильно ли это?

Ирина ЛЫЧАГИНА.
г. Черепаново
Новосибирской области.

Он безусловно не прав, ибо платить алименты обязан до достижения дочерью 18 лет независимо от ее гражданского состояния.

Собачку жалко

У нашего соседа-алкоголика есть собака. Она все время воеет, лает, он ее бьет, гулять не выводит... Есть же закон о защите прав животных! Можем ли мы подать на него в суд?

Ирина ПЕТРОВА,
Москва.

Конечно, его можно привлечь к ответственности за жестокое обращение с животным. Но, как показывает практика, эта статья почти не работает - очень трудно собрать доказательства, что данной собаке плохо живется с таким хозяином. Поэтому лучше действовать так. Обратитесь с коллективным заявлением к участковому - что-де собака мешает всем соседям, что она воеет по ночам, не дает спать. Проследите, чтобы заявление было принято и зарегистрировано. И поинтересуйтесь через месяц, какие меры приняты по вашему заявлению. В случае если ситуация осталась без изменений, готовьте еще одно заявление. На основании заявлений и своих проверок истинности оных участковый должен будет принять

какие-то меры, в том числе может и возбудить административное дело по факту жестокого обращения с животным.

Завещание - закон

Мать завещала все имущество дочери. Имеет ли сын право на часть наследства?
Надежда КОРШЕЛОВА.
г. Холм
Новгородской области.

Завещание - своего рода закон. И как в нем написано, так и будет. Единственно, когда оно не будет иметь силу, - если другой наследник первой очереди (в вашем случае сын) будет признан нетрудоспособным, то есть инвалидом, пенсионером, либо на момент оглашения завещания окажется несовершеннолетним.

Только как наследник

Я разведен с женой. У меня своя квартира (приватизированная). Какие права может иметь на нее мой ребенок?
Андрей ЗЛОБИН. Курск.

Единственное право на ваше жилье, которое имеют

ваши дети, - право наследования. И то только в том случае, если вы не оставите завещания в чью-либо пользу или если не обнаружится других наследников первой очереди (второй супруги, родных или усыновленных детей от второго брака и т.д.).

Дарья МОРОЗОВА,
член Гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"



ДРУГ ДОМА

№8/216

2002

Февраль

ВЕЩАЮТ
ПО ПЯТИ
И ШЕСТИ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЕСНА С ЗИМОЮ

БОРЕТСЯ



Еще снег лежит, морозы трещат, а мы уже о весне думаем. И то правда - календарная весна вот-вот наступит. А вообще-то на Руси весну встречали три раза.

Первая встреча весны - ряд сорок холодных утренни-

грачи прямо на гнезда летят - дружная весна будет. Ранний прилет журавлей - ранняя весна. Весною грач прилетел - через месяц снег сойдет. Грачи играют - хорошая погода будет.

И КРЕМ, И СУПЧИК, И САЛАТ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 7 приз получают оригинальные рецепты супов и салатов, присланные **Еленой Геннадьевной ЗЕНИНОЙ** из г. Камышин Волгоградской области. Приз за лучший совет достался участнице нашего Клуба взаимопомощи **Надежде Александровне ШМАКОВОЙ** из пос. Верхняя Синячиха Свердловской области, научившей, как правильно готовить вкусный крем для тортов.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Иван Яковлевич МАХИНОВ
с женой, внуками и правнуками

надцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты в

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - две-



Еще снег лежит, морозы трещат, а мы уже о весне думаем. И то правда - календарная весна вот-вот наступит. А вообще-то на Руси весну встречали три раза.

Первая встреча весны - **14 марта** - Евдокея-плющиха. Случался в этот день и "возврат" зимы. Заметет, запуржит зима снегом - "встоячь собаку снегом занесет". Начинают с этого дня "кликать весну". Собирали в этот день знахари по заранее облюбованным и приметным только им местам снег. Лечили этим снегом (или водой после его таяния) различные недуги. Считалось, что мартовская вода из снега очень помогает от веснушек.

День этот весьма приметный.

- Откуда в этот день будет дуть ветер, оттуда он же будет дуть и весной и летом.
- Если в этот день случается дождь, то лето будет мокрым.
- Если в этот день хорошая, теплая, ясная погода, то все лето будет хорошее.
- Если в этот день начинают течь ручьи, то до 10 мая будет свежая трава.

Вторая встреча весны - **22 марта** - "Сороки". Сорок мучеников, вспоминаемых в этот день Православной церковью, торят дорогу сорока утренникам (морозам - с 22 марта по 30 апреля). Прилетают жаворонки.

В этот день зима кончается, весна начинается. Равноденствие. Начинают ставить скворечники. "Увидел скворца - знай: весна у крыльца".

Приметы на этот день таковы.

- Если будут под-

ряд сорок холодных утренников, то лето будет жарким и погожим.

- Если солнце "в кругах", то через 90 дней будут дожди.

Третья встреча весны на Благовещение - **7 апреля**. Если до этого дня "случалась весна", то впереди должны были быть еще морозы. На Благовещение весна зиму поборолась.

- Каково Благовещение, такова и Пасха.

- Коли ночь на Благовещение теплая, то весна будет дружная.

- На Благовещение дождь - к грибному лету.

От начала весны, от того, как она будет проходить, зависят все полевые работы.

Какая будет весна, и не только весна, а и лето, судят по многочисленным приметам.

Ранняя весна ничего не стоит. Обнадежива весна, да обманчива. Поздняя весна не обманет. Весна да осень - на дню погод восемь.

Приметы по внешним признакам весны

Длинные сосульки - к долгой весне. Майская роса и апрельский дождь - босценны. Появление среди зимы на проталинах, на кручах и склонах первых желтых цветов самого раннего весеннего цветка мать-и-мачехи - верный признак тепла в конце марта - начале апреля.

Очень много примет на весну связано с поведением животных и птиц. Коли порелотная птица течот стаями - к дружной весне. Гуси высоко летят - воды будет много, низко - мало. Коли

грачи прямо на гнезда летят - дружная весна будет. Ранний прилет журавлей - ранняя весна. Весною грач прилетел - через месяц снег сойдет. Грачи играют - хорошая погода будет. Раннее появление бабочек предвещает хорошую погоду. Соловей всю ночь не умолкает - жди погожего дня.

Весенние приметы дают прогноз не только на саму весну, но и почти на весь следующий год, вплоть до новой весны.

По холодной весне - градобойное лето. Весна сухая - осень ранняя. Весна сухая - лето дождливое. Поздняя весна - ранняя зима. Если весной летит много паутины - лето будет жаркое. Если снег по весне прежде всего тает с северной стороны муравьиных куч - теплое и долгое лето будет, коли с юга - то холодное и короткое. Если береза перед ольхой лист распустил, лето будет сухое, если ольха - первая, то лето мокрое будет. Поздний расцвет рябины - к долгой осени. Когда одуванчик рано весною зацветет, будет короткое лето, когда он зацветет поздно, будет лето сухое.

Садоводам тоже весна подсказывает. Цветение осины - ранний сев моркови. Зацвела черемуха - сажай картофель. Ячмень надо сеять, пока цветет калина. Зацвела рябина - время сева льна. Березовый лист начал распускаться - сей овес. Когда распустится дуб - сей горох.

А вот этот совет не только для женщин. Первым весенним дождем смачивают голову, чтобы волосы росли так же быстро, как майская трава.

Максим БУЛЛЕ.

ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Иван Яковлевич МАХИНОВ

с женой, внучками и правнучками

надцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

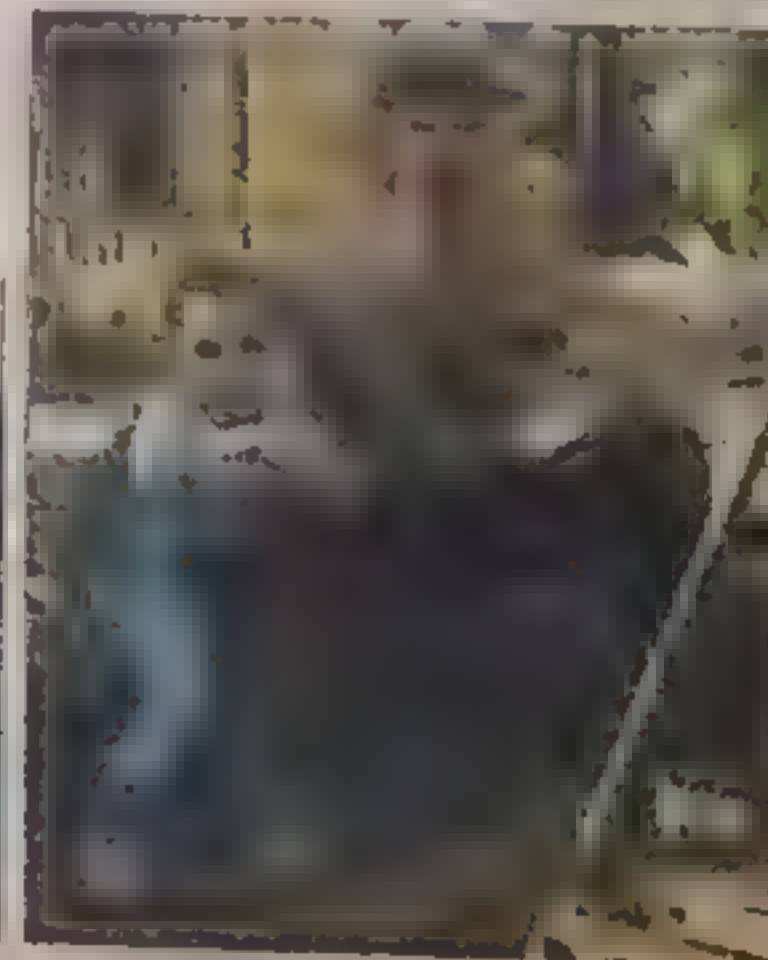
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до **18 марта 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 10 за прошлый год в счастливую дюжину попали Юлия Владимировна БАГНЮК из Хабаровска, Татьяна Павловна БОЛЬШАКОВА из г. Выкса Нижегородской области, Оксана Николаевна ГЛУШКО из г. Неман Калининградской области, Светлана Витальевна ИКОННИКОВА из г. Егорьевск Московской области, Антонина Федоровна КОЖУХОВА из г. Старый Оскол Белгородской области, Ирина Леонидовна КОЩЕЕВА из Кирова, Любовь Владимировна КРАСНОЩЕКОВА из Барнаула, Елена Владимировна КРУЗЭ из Кеморова, Иван Яковлевич МАХИНОВ из Таганрога Ростовской области, Аркадий Петрович СОЛОВЬЕВ из Братска Иркутской области, Сергей Михайлович ФРОЛОВ из Брянска и Альбина Евгеньевна ЩЕКИНА из Санкт-Петербурга.

Поздравляем победителей!



Юлия БАГНЮК



Аркадий СОЛОВЬЕВ с сыном Андреем



Ирина КОЩЕЕВА с сыном Илюшей

"Друг дома" № 8

Фамилия, имя, отчество _____

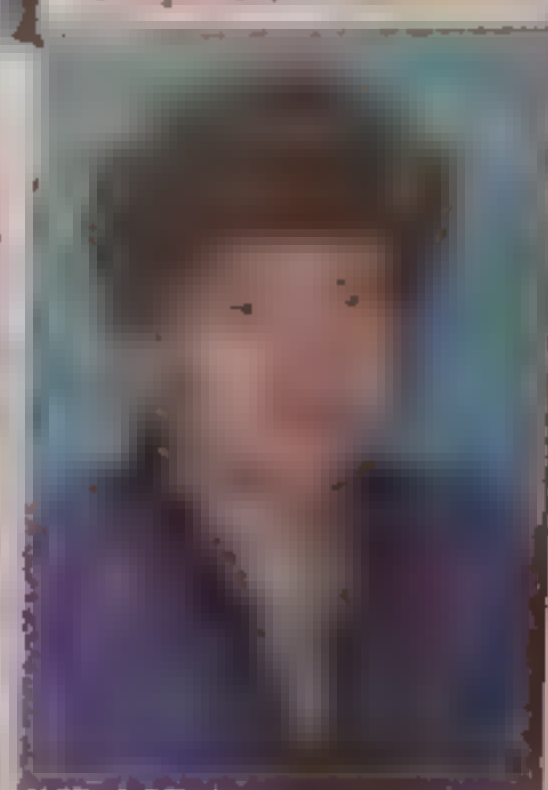
Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

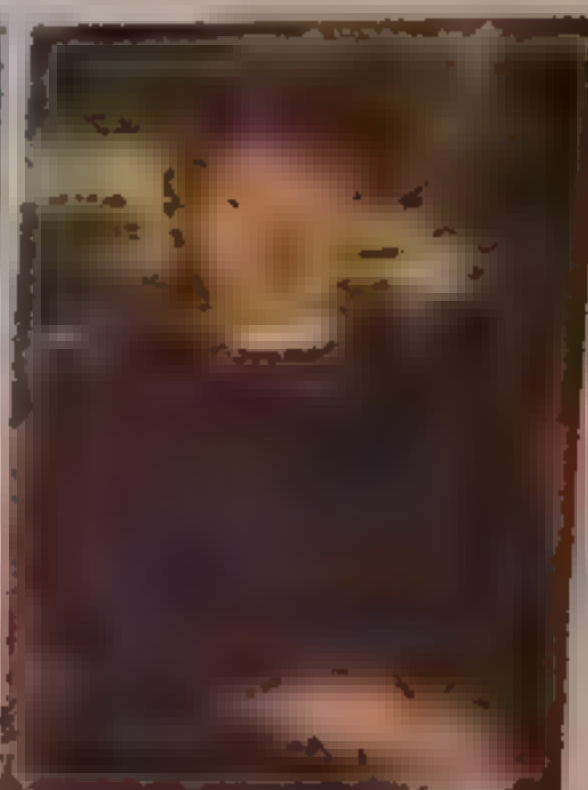
"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **18.03.2002 г.**

"Друг дома" в каждом номере проводит конкурс читателей. А именно: читатели могут выиграть, установив своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принятию, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - две-



Антонина Федоровна КОЖУХОВА



Любовь Владимировна КРАСНОЩЕКОВА



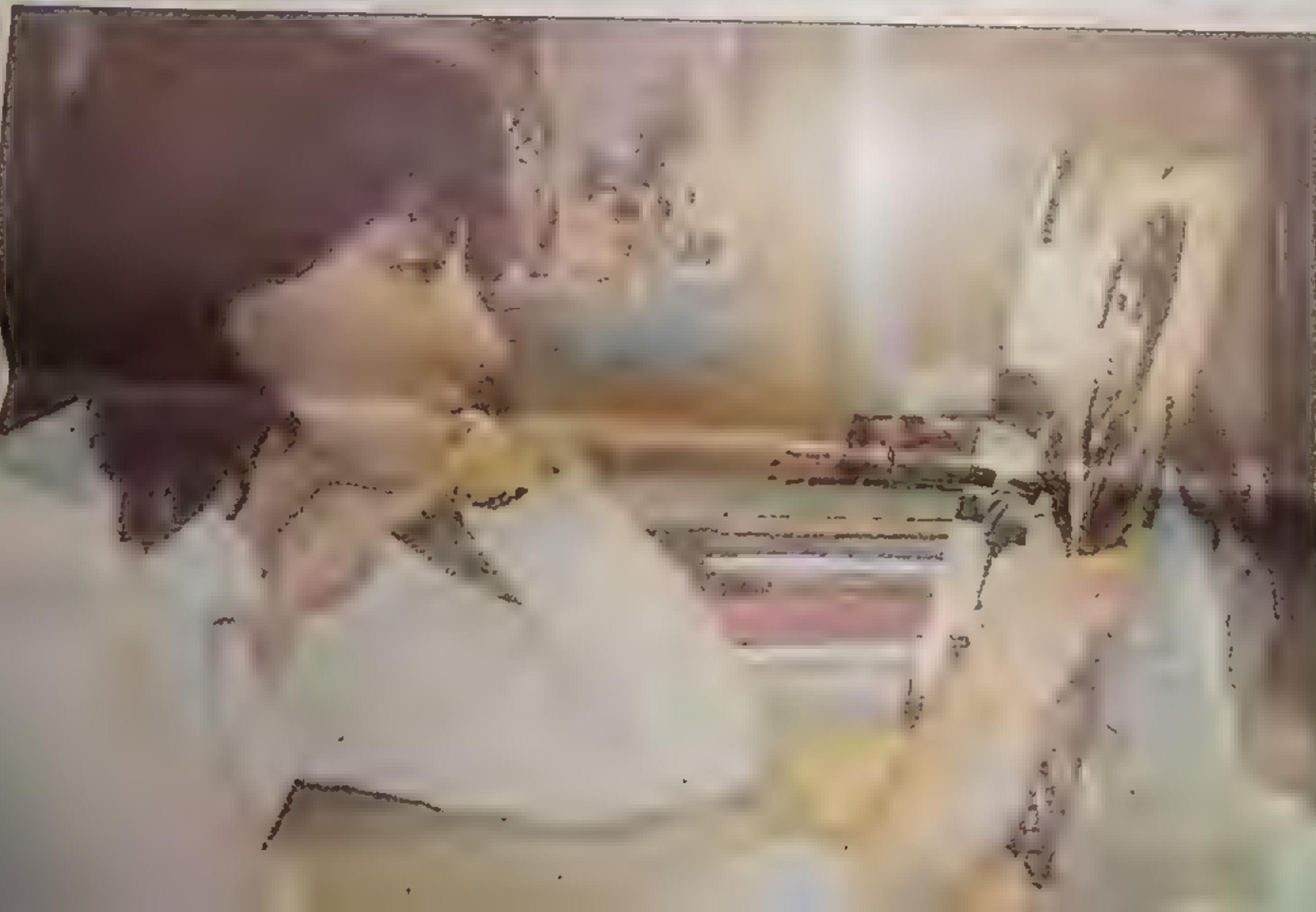
куски. И чем хуже я себя чувствовала физически, тем мне становилось веселей и радостней. Я не могла понять - почему. Почему и за что он так поступил со мной? Я не верила, что все могло кончиться в один день. Так просто не могло быть!

Спустя какое-то время я случайно узнала, что Сергей женился на молодой очаровательной особе, и совсем скоро они ждут ребенка.

- Пять лет назад я повстречала Сергея. Я вообще-то трудно схожусь с людьми, а с мужчинами особенно. Но тут все получилось как-то молниеносно - быстро познакомились, быстро стали встречаться, и у обоих было ощущение, что мы знакомы лет сто, - рассказывает Ольга. - Глаза, руки, интонации, жесты - все было какое-то знакомое и родное. Тогда, в свои 27, я почувствовала себя 15-летней девочкой, которая влюбилась впервые в жизни. Наши отношения и вправду были какими-то необычными. На работе мы делали вид, что всего лишь коллеги, но зато каждый вечер встречались в конце нашего сквера, ужинали в какой-нибудь недорогой кафешке и шли гулять по набережным...

СЕГОДНЯ И СЕЙЧАС

Спустя полгода мы решили снять квартиру и жить вместе. Зарплаты были у нас небольшие, но все-таки мы смогли найти отдельное жилье на окраине города. Правда, там не было мебели, клоками свисали обои со стен, а с потолка сыпалась штукатурка, но мы, в тот же вечер купив одну раскладушку на двоих да пару дешевых чашек, были просто счастливы. Более безмятежно мы прожили почти год. Базали, конечно, ссоры и непонимание, но мы так умудрялись все решать. И я



тиками, кто-то искренне сочувствует: мол, надо же, какая любовь, а кто-то с недоумением крутит пальцем у виска... Люди подобного типа - это люди, которые не хотят жить настоящим, которое "сегодня и сейчас", предпочитая ему прошлое. Потому что так удобней и легче. Потому что, находясь в этой роли, можно не брать на себя ответственность за свою жизнь. Занимая подобную позицию, они перестают внутренне развиваться, двигаться к своим целям и достижениям, получать радость от жизни и от общения с мужчинами. Это может быть обусловлено как чертой характера, так и прошлым опытом. Но в любом случае это путь в никуда.

Самостоятельный, взрослый человек, который управляет собственной жизнью, вполне может справиться с этой проблемой.

ЛЕНЬ ОДОЛЕЛА

- Очень часто родителей затрудняет вопрос, как нужно обращаться с так называемыми ленивыми детьми, - говорит краснодарский психолог Елена ПАВЛОВА. - Сразу хочу сказать, что лень, то есть отвращение к труду, только в очень редких случаях объясняется плохим состоянием здоровья, физической слабостью. В этом случае, конечно, лучше всего обратиться к врачу.

Большой же частью лень у ребенка развивается из-за неправильного воспитания. Когда с самого малого возраста родители не учат малыша преодолевать препятствия, не возбуждают у него интереса к семейному хозяйству, одним словом, попросту не воспитывают у него привычки к труду. Отчего не появляется у ребенка и привычки к тем удовольствиям, какие нормальный физический труд всегда доставляет. При первом писке на прогулке малыша берут на ручки: "Он устал!" Высокая ступенька? "Бедняжка вспотеет!" Тянется ребенок руками к бабушкиному тесту: "Тебе еще рано". А что страшного, если в общей миске с пельменями обнаружатся маленькие налочки нестандартного образца и забавного вида?

Способ борьбы с ленью единственный: постепенно втягивайте ребенка в домашние дела, возбуждая у него здоровый интерес к работе. Результаты появятся, если, конечно, вам самим не лень воспитывать... А то вот мама сидит перед телевизором с чашечкой кофе, да еще с ногами на диване: "Убери игрушки!" - И смотрит на экран. Реакция малыша - капризы, слезы. Он не может понять, почему ему нельзя продолжать играть, а

тесь активного участия ребенка, помогите ему понять, что носить кубики в одно место может быть так же интересно, как и разбрасывать их.

Не надо превращать процесс воспитания в простое удовлетворение каприза, на сей раз материнского. "Я сказала, вот ты и делай!" Трудиться надо не потому, что "я сказала", а по той простой причине, что без труда просто не проживешь. Малыш должен двигаться и выполнять определенную заданную работу не для того, чтобы отделаться от ваших упреков, избежать неприятностей, наказания и так далее, изображая из себя заезженную понурю лошадку. Такой механический труд с недовольной миной надо немедленно остановить. "Что ж, раз ты не хочешь, оставь, я это сделаю сама!" Завершите его работу, но спокойно, не торопясь, без раздражения, нарочито не замечая нахохлившегося воробышка в уголке дивана. Можете что-нибудь напевать, чтобы ребенок увидел, как труд поднимает вам настроение, как от выполнения простой физической работы делается легко у вас на душе.

Ребенка надо научить выполнять любую работу с увле-

там не было мебели, блоками свисали обои со стен, а с потолка сыпалась штукатурка, но мы, в тот же вечер купив одну раскладушку на двоих да пару дешевых чашек, были просто счастливы. Вполне безмятежно мы прожили почти год. Бывали, конечно, ссоры и непонимание, но мы как-то умудрялись с этим справляться. И я вот-вот ждала, что Сергей сделает мне официальное предложение...

...А потом нашу организацию прикрыли. И все мы практически в один день остались без работы. Но со временем я устроилась в издательство, Сергея же взял к себе в коммерческую фирму его старый приятель. А спустя еще два месяца он от меня ушел. Написал какую-то странную записку, что нам, мол, будет лучше расстаться. Кому лучше, я так и не поняла, но уж не мне - это точно. Его мама отвечала по телефону, что Сергей тут давно не живет, телефон его новой работы я не знала. Наши общие приятели сообщали мне о том, что давно с ним не общались. Ну не в милицию же идти, дескать, помогите вернуть сбежавшего... И вот тогда у меня случился срыв. Я почти не употребляла алкоголь, а тут выпила бутылку водки без за-

С тех пор прошло еще три года. Я до сих пор живу с мыслями о нем. Исписала не одну тетрадку стихов, посвященных ему. Все, что я делаю в этой жизни, - это для него и ради него. Я не могу общаться ни с одним мужчиной, потому что все они не годятся ему и в подметки. Ведь таких, как Сергей, больше не бывает! И я не просто верю, я знаю, что он обязательно ко мне вернется, знаешь, я даже готова его ребеночка усыновить, - вздыхает Ольга, - пусть с собой забирает, я ему так и скажу, когда он вернется... Вот поэтому я и не замужем, - завершила Ольга свою историю, - просто замуж я выйду только за Сергея, и ни за кого больше...

Позиция "только он и никто другой" характерна для наших женщин. Некоторые называют их однолюбам, другие - фана-

Хочу предложить простой психологический прием, который поможет вам расстаться с прошлым. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Можно включить тихую спокойную музыку. А теперь представьте себе образ этого человека, запечатленный на фотографии. Внимательно рассмотрите ее. Если она у вас цветная - сделайте мысленно все краски черно-белыми. Не торопитесь, потратьте столько времени, сколько вам нужно. А теперь мягко и постепенно превращайте эту фотографию в "устаревшую" - представьте, как на ней появляются трещинки, постепенно тускнеет изображение, становится мутным и расплывчатым. Это очень серьезная и длительная работа, тут главное не торопиться, а представлять все подробно, до мелочей. Когда фотография станет совсем "старой", а изображение сильно потускнеет, мысленно отдалите ее от себя (чем дальше, тем лучше). А потом (при желании) вы можете или просто выбросить (мысленно) это фото, или мысленно положить ее в альбом, который нужно закрыть и убрать на верхнюю полку. Если в течение 21 дня вы будете выполнять это упражнение - результат вам обеспечен. Этот человек станет вашим прошлым.

И вы с удовольствием сможете начать новую жизнь!

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

единственный: постепенно отвлекайте ребенка в домашние дела, возбуждая у него здоровый интерес к работе. Результаты появятся, если, конечно, вам самим не лень воспитывать... А то вот мама сидит перед телевизором с чашечкой кофе, да еще с ногами на диване: "Убери игрушки!" - И смотрит на экран. Реакция малыша - капризы, слезы. Он не может понять, почему ему нельзя продолжать играть, а нужно заниматься скучной работой. Поэтому процесс надо начинать с себя. Во-первых, опустите ноги на ковер, найдите в себе силы выключить эту ерунду. Во-вторых, скажите ребенку: "Сейчас я выпью кофе, а потом мы займемся уборкой. Я убираю в кухне, а ты собери свои игрушки в один ящик". Пока вы допиваете кофе, у малыша остается время доиграть, настроиться на другие действия. "Полчасики я уже выпила. А ты готов?.. Итак! Начинаем уборку". Все должно происходить у вас мягко, естественно и... категорично. Не оставляйте времени припадку лени. И ни в коем случае не сердитесь на малыша, если не получается сразу. Это "не получается" у вас... Поэтому, придя с кухни и убедившись, что игрушечный беспорядок почти без изменений, выясните причины такого поведения. "Что случилось?" Не употребляя выражений "не слушаешься", "не хочешь", попробуйте поговорить с ребенком иначе: "Мне надо чистить ковер, а твои игрушки мне мешают, они могут попасть в пылесос, сломаться".

Многие родители, устав бороться с плодами собственного воспитания, находят наиболее простым самым побросать игрушки в ящик. Чтобы не переводить всю инициативу на себя, обратитесь к малышу с вопросом: "Может, тебе помочь?" Если ты не справляешься, дай мне лошадку и слоника, я поставлю их вот сюда... Смотри, как им тут хорошо и удобно! А где кубики?" Добей-

сама! Завершите его работу, но спокойно, не торопясь, без раздражения, нарочито не замечая нахохлившегося воробышка в уголке дивана. Можете что-нибудь напевать, чтобы ребенок чувствовал, как труд поднимает вам настроение, как от выполнения простой физической работы делается легко у вас на душе.

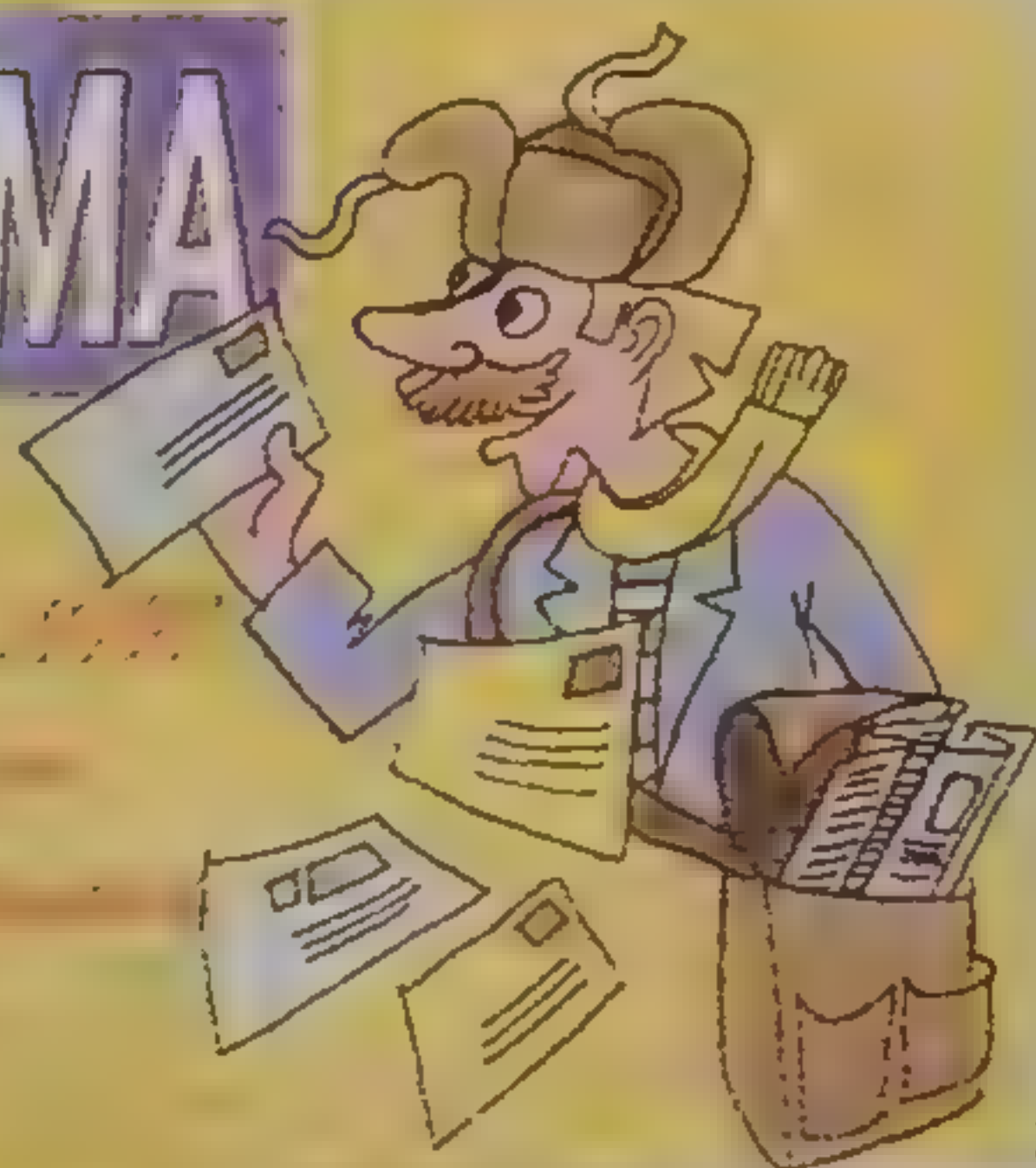
Ребенка надо научить выполнять любую работу с увлечением, интересом. Не будет пыли на подоконниках, в квартире станет чисто, уютно и светло. "Смотри, как хорошо у нас! Вот папа обрадуется!"

Что касается качества детского труда, от ребенка следует всегда требовать, и требовать серьезно, самого высокого качества выполнения работы. Конечно, ребенок неопытен, часто физически не способен выполнить работу во всех отношениях идеально. От него и нужно требовать такого качества, какое для него возможно, доступно и его силам, и его пониманию. При этом не нужно ругать его за плохую работу, стыдить, упрекать. Нужно просто и спокойно сказать, что работа сделана неудовлетворительно, что она должна быть переделана, или исправлена, или сделана заново. Только в редких случаях можно проделывать за ребенка самим ту часть работы, которая явно ему не по силам. Но это мы уже исправляем нами же допущенную ошибку в самом назначении работы.

Не стоит применять какие-либо особые поощрения или наказания. Трудовая задача и ее решение должны сами по себе доставлять ребенку такое удовлетворение, чтобы он испытывал радость. Признание его работы хорошей должно быть лучшей наградой за его труды. Такой же наградой пусть будет для него ваше одобрение его изобретательности, находчивости.

Записала
Виктория БРУЙ.

ДРУГ ДОМА



- Причин для возникновения семейных конфликтов очень много: разочарование в партнере, попытки переделать его, подчинить себе, собственное потребительское отношение к любви, эгоизм, ревность, неумение общаться, недостаточная эмоциональная поддержка, неудовлетворенность интимными отношениями, насилие в семье, несложившиеся взаимоотношения с ближним окружением. Но все это - лишь частные случаи одной глобальной проблемы: людям бывает очень часто сложно понять, что у каждого человека существует свое представление о мире, отличное от их собственного. Отсюда и разница во взглядах на роли мужа и жены, на распределение домашних дел, на воспитание детей и многое другое. Каждый из супругов старается навязать партнеру свою модель поведения, свой "образ мира" и не хочет принять другую точку зрения.

- Почему, пока мужчина и женщина встречаются, - все нормально, но стоит им пожениться - начинаются раздоры?

- Это издержки добрачного ухаживания: встречи влюбленных происходят, как правило, в обстановке, максимально отдаленной от реальной семейной жизни, и у них нет возможности узнать друг друга с этой стороны. Качества, восхищающие при поверхностном знакомстве - внешняя привлекательность, эффектность, почти не имеют значения для семейной жизни. При этом важные черты и привычки обычно остаются за кадром даже при ухаживании: пара ходит в кино, на концерты, вечеринки. Но на этом этапе в систему их взаимоотношений не входят, к примеру, приготовление пищи или стирка, и повода для противоречий нет. Зато срабатывает эффект проекции - приятно-му собеседнику мы приписываем достоинства которыми он обладает. Да и сами стара-

и забывают о правилах хорошего тона, совершенно не заботясь, какое впечатление производят при этом на партнера. Постепенно накапливается психическая и физическая антипатия. Раздражение усиливается, и однажды из-за какого-то пустяка происходит скандал.

- С криками и бьющей посудой...

- Это хороший выход эмоций. Физические действия вообще очень эффективны для снятия внутреннего напряжения. Еще можно яростно постирать белье на стиральной доске - тоже помогает. Поняв, что без конфликтов не обойтись, некоторые мудрые супруги, чтобы не повредить ценные вещи, специально покупают дешевые сервизы, хранят их на отдельной полочке и во время ссоры бьют. А при "игре в молчанку" муж ищет утешения у друзей, а то и подруг, жена плачется в жилетку соседу... Это может закончиться отдалением супругов друг от друга и последующим разводом. Любой конфликт не-

уже немного успокоился и готов хотя бы проанализировать ситуацию.

- Многие женщины, напротив, не выказывают своего недовольства и молча терпят все, чтобы сохра-

ключение брачного контракта. У нас такая практика еще не очень распространена: считается, что, выходя замуж, не следует думать о разводе. Однако оказалось, что семьи, предусмотревшие такой вариант, - самые крепкие и редко приходят к разводу.

- И все же, что нужно делать, чтобы семейные конф-

ЕСЛИ ДОМА СКАНДАЛ...

"Лучше всех та семейная сцена, которую можно не устраивать", - утверждал французский писатель Эрве Базен. Действительно ли можно обойтись без сцен, ссор, скандалов, семейных конфликтов? На этот и другие вопросы отвечает координатор российско-белорусской программы профессиональной подготовки медиаторов (специалистов по разрешению конфликтов), представитель Санкт-Петербургского института личности психолог Юлия ОЛЬВИНСКАЯ.

ликты реже возникали и быстрее заканчивались?

- Будущим супругам желательно поближе узнать друг друга в бытовой обстановке - хотя бы в походе. Познакомиться и присмотреться к семье, где вырос избранник, а лучше всего - пожить вместе. Конечно, отдельно от родителей. Психологи приветствуют гражданские, пробные, браки: они дают возможность изучить человека со всех сторон.

В конфликтной ситуации всегда полезно проанализировать ее, осознать, что вас не устраивает, и стараться все изменить к лучшему. Если вы чувствуете, что кризис уже неразрешим и вам никогда больше не будет хорошо вместе, попробуйте некоторое время пожить отдельно. Но только предварительно спросите у себя: хотите ли вы жить так?

Если же, несмотря на ссоры, вам не хочется расставаться, выработайте тактику грамотного разрешения конфликтных ситуаций на основе следующих советов. Во-первых, никогда не ссорьтесь в присутствии детей. И помните: выясняя отношения, ни в коем случае не затрагивайте целостность семьи. Во-вторых, категорически запрещаются высказывания, подрывающие авторитет отца или матери: о неспособности одного из них выполнять супружеские или родительские обязанности, неверности и вообще непорядочности, обсуждение альтернативы типа "если бы я только знал, на ком женился!", "кто же мог предположить, что ты такая неряха", "еще раз так скажешь - будешь воспитывать своих деток сам" или вообще - "больше их не увидишь"...

В-третьих, нельзя переносить упреки на других членов семьи - и старших ("весь в свою мамочку!"), и младших ("неудивительно, что твой сын растет таким же негодяем").

В-четвертых, не забывайте о конкретной причине конфликта и не раздувайте мелкую оплошность до смертного греха, упрек должен быть таким, чтобы на него можно было ответить.

В-пятых, претензии лучше формулировать в форме "Я-утверждений", а не "Ты-утверждений". Например: "я разочарована, что ты забыл дату нашей свадьбы", "я рассчитывал, что ты простишь мне этот промах".

И в-шестых, даже во время ссор сохраняйте лицо и не выходите за рамки так называемой половой роли. Конечно, истерики всегда безобразны, но в исполнении мужчины - особенно.

В семье всегда должна быть возможность откровенно поговорить и выявить истинные причины конфликта. И желание понять друг друга - пер-

...и узнать друг друга с этой стороны. Качества, восхищающие при поверхностном знакомстве - внешняя привлекательность, эффективность, почти не имеют значения для семейной жизни. При этом важные черты и привычки обычно остаются за кадром даже при ухаживаниях, вечеринках. Но на этом этапе в систему их взаимоотношений не входят, к примеру, приготовление пищи или стирка, и повода для противоречий нет. Зато срабатывает "эффект проекции" - приятно-му собеседнику мы приписываем достоинства, которыми он не обладает. Да и сами стараемся показать себя только с лучшей стороны. А в семье постепенно всплывают новые, ранее не замеченные, особенности личности. К тому же дома многие одеваются неряшливо

• Это хороший выход эмоций. Физические действия вообще очень эффективны для снятия внутреннего напряжения. Еще можно яростно постирать белье на стиральной доске - тоже помогает. Поняв, что без конфликтов не обойтись, некоторые мудрые супруги, чтобы не повредить ценные вещи, специально покупают дешевые сервизы, хранят их на отдельной полочке и во время ссоры бьют. А при "игре в молчанку" муж ищет утешения у друзей, а то и подруг, жена плачется в жилетку соседу... Это может закончиться отдалением супругов друг от друга и последующим разводом. Любой конфликт необходимо обсудить и постараться его разрешить, а не поддерживать или замалчивать. Конечно, время для обсуждения следует выбирать, когда партнер

нить семью. А нужно ли стремиться сохранить семью, где плохо обоим?

- Муж может искренне ничего не замечать: "благоверная" молчит, не противоречит, не ругается - значит, все в порядке. Женщины часто молчат по собственному мнению "в таком возрасте она давно должна быть замужем". Что ж, у замужних традиционно выше социальный статус. Неуверенные в себе дамы приобретают в лице мужа "защиту", небогатые - благосостояние. Некоторые исходят из соображений: "Мне нужна семья, потому что нужны дети". А для мужчины, как правило, семья - это тыл, место, где можно отдохнуть, где комфортно и где о нем заботятся. Между прочим, на зрелое отношение к браку и понимание, для чего нужна семья, указывает... за-

...Будущим супругам желательно поближе узнать друг друга в бытовой обстановке - хотя бы в походе. Познакомиться и присмотреться к семье, где вырос избранник, а лучше всего - пожить вместе. Конечно, отдельно от родителей. Психологи считают, что брак - это не просто брак: они дают возможность изучить человека со всех сторон.

В конфликтной ситуации всегда полезно проанализировать ее, осознать, что вас не устраивает, и стараться все изменить к лучшему. Если вы чувствуете, что кризис уже неразрешим и вам никогда больше не будет хорошо вместе, попробуйте некоторое время пожить отдельно. Но только предварительно спросите у себя, хотите ли вы этого, и ответьте искренне, а не угрожайте этим на повышенных тонах своей "половинке".

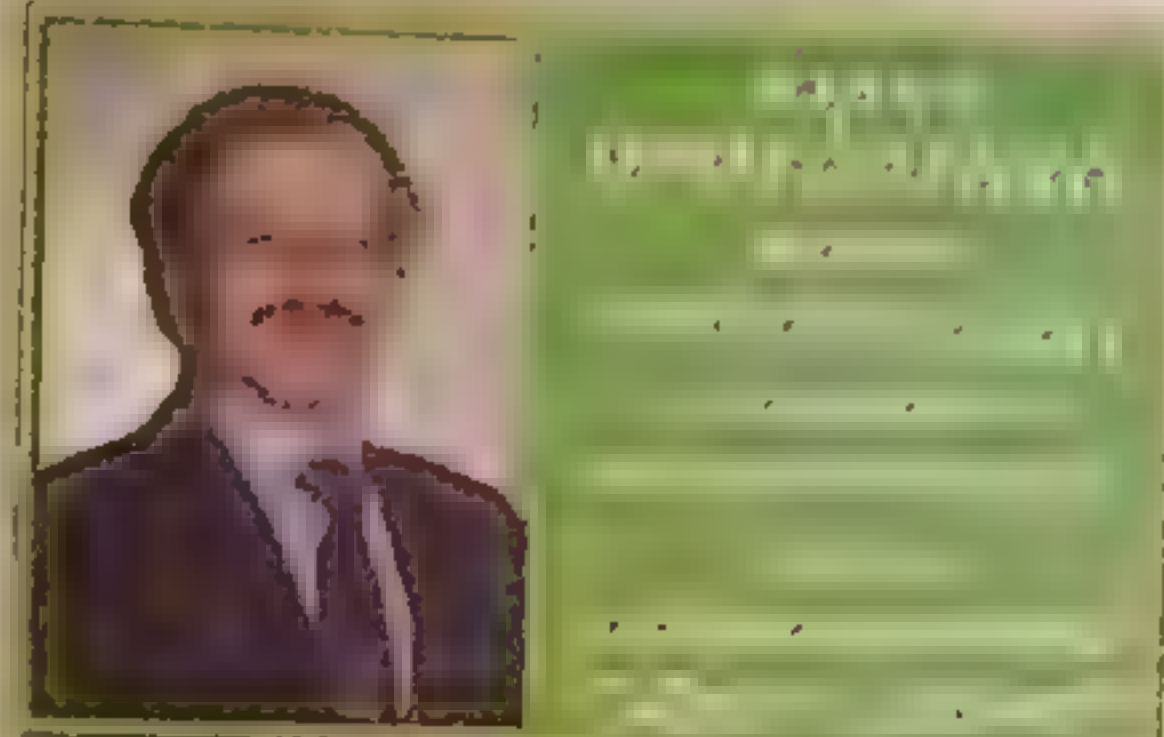
...и, упрек должен быть таким, чтобы на него можно было ответить.

В-пятых, претензии лучше формулировать в форме "Я-утверждений", а не "Ты-утверждений". Например: "Я разочарован, что ты забрал деньги на свои расходы", а не "Ты расточитель, что ты простишь мне этот промах".

И в-шестых, даже во время ссор сохраняйте лицо и не выходите за рамки так называемой половой роли. Конечно, истерики всегда безобразны, но в исполнении мужчины - особенно.

В семье всегда должна быть возможность откровенно поговорить и выявить истинные причины конфликта. И желание понять друг друга - первый шаг на пути к счастливой семейной жизни.

Беседу вела
Марина ШАРУПО.



Психологи говорят довольно расплывчато: отвечайте на вопросы подростка полно, но не выходите за рамки самого вопроса. И недоговоренность, и излишняя информация одинаково способны вызвать чрезмерное любопытство и фантазии, то есть именно то, чего стараются избежать, внедряя программы сексуального воспитания. А уж что именно нужно подростку или ребенку - решает тот взрослый, который рискнул разговаривать на таких скользких темах.

К сожалению, взгляды общества на обмен сексуальной информацией с подрастающим поколением достаточно сдержанные. Поэтому даже беседы психологов, преподавателей, социологов и других специалистов нередко встречаются с осуждением. При этом родители или другие взрослые не задаются вопросом о том, что подобные беседы проводятся открыто, в безопасной для ребенка ситуации, под контролем специалистов. А вот извра-

Сейчас идут бурные дискуссии о необходимости своевременного просвещения подростков в области интимных отношений. Нередко вовремя поданная информация может предохранить ребенка, подростка, молодого и не очень молодого человека от ошибок и неприятностей. Но границы этой информированности, а также что именно может (или должен) знать ребенок или подросток об интимной стороне жизни, так и остаются не до конца определенными.

щенцы всех мастей, развратники, любители детской порнографии и прочие отбросы общества никак не афишируют свои контакты, но пользуются огромной свободой общения, поскольку дети не понимают угроз, исходящей от этих "хороших дядей". Так что получается парадокс: ограждая детей от информации в области секса, общество само делает их уязвимыми в ситуации, которую можно было бы предупредить, если бы ребенок или подросток знал, к чему может привести общение с определенными людьми.

И гораздо чаще неприятности случаются с юношами и девушками, ни разу в жизни не получавшими правдивой информации о мелочах, из которых в принципе и состоит вся интимная жизнь. Общие правила и закономерности описываются в книгах и учебниках, их можно

увидеть в учебных или порнофильмах, но где узнать ответы на такие порой очень важные вопросы, как, например, какова должна быть степень активности мужчины и женщины, что можно позволить себе и партнеру во время первой близости, как избежать сношения, не обижая любимого человека, и так далее?

И именно в таких случаях лучшим выходом было бы самим родителям поговорить с подростком. Конечно, это не простой путь для взрослого человека. Рассказывать о своем опыте ребенку, да еще родному, - это стыдно, страшно, непристойно. Ведь мы привыкли к тому, что интим - не для чужих ушей и глаз, что мелочи - это наш характер, что лучше никого к себе не подпускать, чтобы потом не раскатыться. Вот и ходит задумчивый подросток или

молодой человек, для которого нерешаемой задачей стала маленькая подробность интимной жизни, которая у более опытного человека не вызвала бы ни малейшего колебания. Так что попробуйте поговорить. Конечно, это не так просто, и готовиться к такому разговору нужно много лет. Ваш ребенок должен верить вам, должен твердо знать, что его вопрос и дальнейшее обсуждение не вызовут вашего осуждения, что ему не аукнется его откровенность.

Второе обязательное условие душевного разговора - ребенка нельзя высмеивать. Конечно, его (или ее) мнение чаще всего бывает продолжением его незнания, а потому может вызывать смех или удивление. Но не демонстрируйте своему ребенку, насколько вы умнее, мудрее, круче его. Насмешка, недоверие, издевка приведут к тому, что ребенок мгновенно замкнется и скомкает разговор. И больше не спросит, а будет переживать в себе.

Совсем недавно пришлось иметь дело с 14-летней девушкой, у которой была сильнейшая депрессия. Насмотревшись рекламы тампонов, она спросила маму об особенностях строения влагалища: как и что туда

вводится, что происходит затем, не порвется ли девственная плева и т.д. Но мама сумела уловить только одно: девочка интересуется сексуальными вопросами - и наказала ее. Между тем у дочери еще не было менструаций, о чем мама даже не знала. И когда первая менструация наконец пришла, девушка была в таком отчаянии, что уже начала готовиться к самоубийству. Лишь случайность остановила ее.

Вот и прикиньте, что лучше: молчать, не владея ситуацией и рискуя счастьем и здоровьем наследника, или преодолеть неловкость и суметь передать что-то, что поможет ему справиться с проблемой.





ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В ЖЕЛЕЗЕ

...В последнее время стала замечать, что "тянет" грызть сухие макароны, гречку. Да и слабость какая-то появилась. В общем, как это все можно объяснить? Наш фельдшер говорит: "Наверное, малокровие..." Что делать?

Ольга К. Приморский край.

- Ваш фельдшер, скорее, прав, - считает врач-гематолог **Сергей ЩЕКОЧИХИН**, заведующий отделением областной клинической больницы, отвечая на вопрос читательницы, - по-видимому, у вас, Ольга, довольно распространенное в нашей стране заболевание - железодефицитная анемия. Иногда ее называют малокровием, ранним и поздним хлорозом, бледной немощью. И это болезнь социальная, поскольку чаще встречается у детей, подростков, женщин детородного возраста. Социальная еще и потому, что рацион питания населения в последнее время сильно ос-

получить ежемесячный дефицит в 15-20 мг. Тем более если к тому же "сидят" на диетах!

Еще больше (700-800 мг) теряют женщины при родах и кормлении. И особенно внимательно нужно следить за собой в последующие беременности и роды.

Другой причиной для женщин и мужчин являются кровопотери из желудочно-кишечного тракта. Воспалительные процессы в тонком кишечнике - также опасны, поскольку нарушается процесс всасывания железа из пищи.

Анемии предшествует длительный период скрытого дефицита железа с четкими признаками снижения его запасов в организме. Это сухость и шелушение кожи, покраснение и болезненность языка, трещины на руках и ногах, в уголках губ, ломкость и слоистость ногтей. Затем вероятна мышечная слабость вплоть до невозмож-

ности удержать мочу при смехе или кашле. Неприятные вещи.

Дефицит железа ведет и к тем симптомам, которые указала Ольга. Это извращение вкуса. Больные едят мел, известь, сырые тесто, крупы, картошку, мясной фарш. Может также возникнуть пристрастие к запахам нефтепродуктов, растворителей, выхлопных газов автомобилей.

Ну а дальше появятся слабость, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, обмороки. Однако в любом случае надо немедленно обратиться к врачу. Только он либо подтвердит, либо исключит наличие заболевания.

В этом случае - только лече-

Можно ли садиться на диету с целью похудеть, если кормишь ребенка грудью?

Ольга МЕЛЬНИКОВА.
г. Моршанск
Тамбовской области.

Не стоит этого делать - садиться во время кормления на похудательные диеты! Да и вообще во время кормления (лактации) надо питаться так, чтобы это пагубно не отразилось на качестве и количестве молока. Кормящей подходит большинство диетологических рекомендаций для беременных (см. "Друг дома", № 5) с той только разницей, что в жидкости можно себя уже не ограничивать. Желателен также прием специальных витаминно-минеральных комплексов для беременных и кормящих.

Когда и как начинать худеть после родов? В первый год после рождения ребенка организм еще не пришел в себя - продолжается его эндокринная перестройка. Поэтому в этот период не надо садиться на низкокалорийные или несбалансированные диеты или принимать средства для похудения, даже если вы не кормите грудью. Но и в еде усердствовать не стоит - это устаревшее представление, что кормящая мама должна есть за двоих.

су или низкобелковая овощная диета) также нежелательны для молодой мамы.

А вот послеродовая двигательная активность вам поможет привести тело в порядок. В послеродовой период - как бы загружены вы ни были - неплохо бы изыскать время для небольших, 10-20-минутных, разминок. Можно начинать активно двигаться через 2-4 недели после родов - в зависимости от самочувствия. Если у вас уже есть дети, можно делать гимнастику и бегать наперегонки с ними, если нет - то в одиночку. Однако нагрузки не должны быть интенсивными, особенно для молодой мамы.

Но если в течение года после родов вы

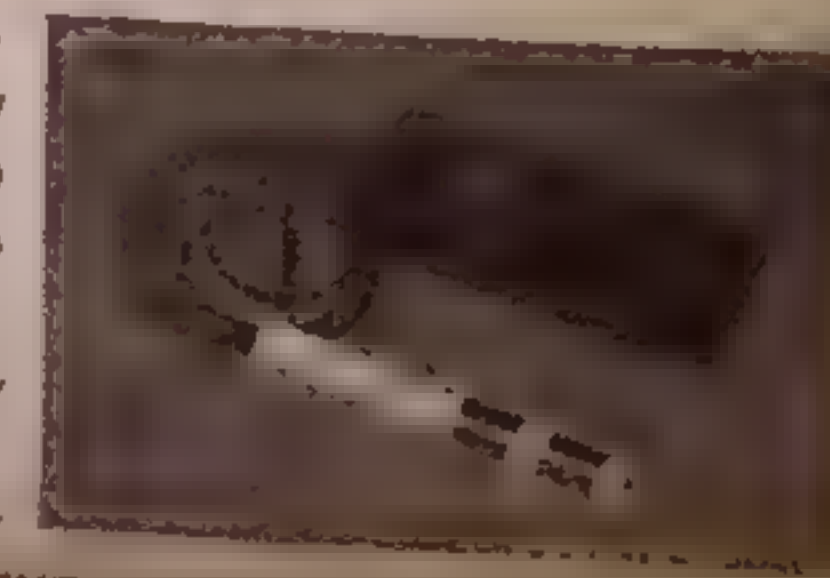
щевых добавок с целью снижения веса и физическая нагрузка в данном случае бесполезны.

Ольга ЗАЙКИНА,
кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ

Вы просто молодцы, что создали электростимулятор ЭСРВ-01. Сужу по себе. Лечил хронический простатит у уролога в своей поликлинике - результат нулевой. Вставлял по назначению 1,5 раза в день по двадцати процедур с ЭСРВ-01 поднимаюсь ночью один раз. И еще в одном вы оказались правы: насадка к ЭСРВ-01 в виде таблетки за щеку избавила меня от храпа. Большое спасибо за такого умелого "домашнего врача".

Есть у меня и другая проблема: простатит. Закладываю нос. Когда он заложен - болит голова, закапаю капли - но заложенность не проходит.



по-видимому, у вас, Ольга, довольно распространенное в мире заболевание - железодефицитная анемия. Иногда ее называют малокровием, ранним и поздним хлорозом, бледной немощью. И это болезнь социальная, поскольку чаще встречается у детей, подростков, женщин детородного возраста. Социальная еще и потому, что рацион питания населения в последнее время сильно оскудел...

Дело в том, что заболевание это характерно снижением в крови и тканях содержания железозлемента, необходимого для построения гемоглобина. Именно он составляет основную часть красной кровяной клетки - эритроцита, который участвует в доставке органам и тканям кислорода. А без последнего - нет нормальной жизнедеятельности организма. Дефицит железа и ведет к анемии и кислородному голоданию органов и тканей с последующим нарушением их функций.

Наиболее частой причиной малокровия являются кровопотери, особенно длительные, постоянные, хотя и незначительные. В этом случае организм теряет больше железа, чем получает с пищей, из которой может всосаться лишь незначительная часть его - максимум 2-2,5 мг. А женщины в силу физиологии, особенно при обильных кровопотерях, могут

ной фарш. Может также возникнуть пристрастие к запахам нефтепродуктов, растворителей, выхлопных газов автомобилей. Ну а дальше появятся слабость, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, обмороки. Однако в любом случае надо немедленно обратиться к врачу. Только он либо подтвердит, либо исключит наличие заболевания.

В этом случае - только лечение. Не слушайте советчиков, рекомендующих "поправить здоровье" за счет продуктов, богатых железом. Даже несмотря на то, что, например, лучше всего всасывается железо, содержащееся в мясе и мясопродуктах (кроме печени), этого недостаточно. Кроме того, большое количество яблок, гранатов или гречка не восполнят дефицита железа.

Основным методом лечения железодефицитной анемии является назначение препаратов железа, поскольку из них всасывается в 15-20 раз его больше, чем из пищи. И лечиться надо до полной нормализации гемоглобина (130 г/л, а у беременных - свыше 110 г/л) и продолжать поддерживающую терапию еще 2-3 месяца для пополнения запасов железа в тканях и создания его резервов.

Помните, само - не пройдет.

Записала Лана СЕЛОТОВА.

организм еще не пришел к себе - продолжается его эндокринная перестройка. Поэтому в этот период не надо садиться на низкокалорийные или несбалансированные диеты или принимать средства для похудения, даже если вы не кормите грудью. Но и в еде усердствовать не стоит - это устаревшее представление, что кормящая мама должна есть за двоих. Низкокалорийные диеты абсолютно не показаны кормящей маме, да и некормящей тоже - в первый год после родов не стоит ни голодать, ни недоедать. Допустимы только еженедельные разгрузочные дни. Несбалансированные диеты (например, белковое питание по Аткин-

зависимости от самочувствия. Если у вас уже есть дети, можно делать гимнастику и бегать наперегонки с ними, если нет - то в одиночку. Однако нагрузки не должны быть интенсивными, особенно для молодой мамы.

Но если в течение года после родов вы резко прибавляете в весе и ваша фигура на глазах "расплывается", рекомендую срочно обратиться к врачу-эндокринологу, поскольку такое состояние может быть вызвано синдромом послеродового ожирения. Прием пи-

электростимулятор ЭСРВ-01. Сушу по себе. Лечил хронический простатит у уролога в своей поликлинике - результат из книги Ветеринария № 1, 5 2 часа. После десяти процедур с ЭСРВ-01 поднялся ночью с кровати. И еще в одном вы оказались правы: насадка к ЭСРВ-01 в виде таблетки за щеку избавила меня от храпа. Большое спасибо за такого умелого "домашнего врача".

Есть у меня и другая проблема: постоянно закладывает нос. Когда он заложен - болит голова, закладывает уши - не знаю, как остановить течь из носа. Пришлите мне насадку к ЭСРВ-01 в виде зажима на слизистую перегородку носа. Слышал, что она избавит меня от этого недуга.

А. ПОПОВ, г. Новосибирск.

Цена ЭСРВ-01 - 600 руб., дополнительные насадки по 180 руб.

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59 (с 8 до 17 час.), тел. 536-94-18 (с 18 до 24 час.)

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55. ДД.

Подробности в интернете: www.KIRLENA.NAROD.ru

"Бендамед"
ДЛЯ ПОМОЩИ

У меня сильный запах изо рта. Как от него избавиться?

Сергей ДОНСКОЙ.
Ижевск.

Прежде всего сходите к стоматологу. Если зубы и слизистая полости рта у вас в порядке, скорее всего, запах идет не изо рта, а из желудка. Никакие "Рондо" и "Блендамед" тут не помогут - надо идти к гастроэн-

терологу или хотя бы к терапевту. Гнилостный запах изо рта в большинстве случаев вызван слабой работой желудка. Это в первую очередь и надо лечить.

После еды у меня во рту кисловатый привкус - неважно, что я ела. Что это такое?

Инна САВУШКИНА. Томск.

Скорее всего, у вас повышенная кислотность. Однако

без анализа желудочного сока лечение назначать нельзя. Поэтому обратитесь к врачу. Конечно, другие проявления повышенной кислотности - изжогу, болезненную реакцию на те или иные продукты - можно снимать самостоятельно, выпив "Маалокс", "Смекту" или хотя бы половину стакана некрепкого содового раствора. Но в любом случае лучше установить причину и устранить ее.

Андрей САСИН,
врач.

Вот какие советы дает врач-травматолог из Минска Алла ТАРТАК.

- При ожогах хорошо помогает такая мазь. Большую луковицу порежьте кубиками, поджарьте в 200 граммах подсолнечного масла в алюминиевой кастрюле до розового цвета, отожмите через тряпочку. Добавьте 15 граммов растопленного воска и муки, размешайте. Мазь должна иметь консистенцию густой сметаны. Это средство всегда можно быстро приготовить в доме.

Обожженное место сразу

ЕСЛИ НЕТ ЛЕКАРСТВА

Очень часто, порезав палец или получив небольшой ожог дома или на даче, мы не знаем, что делать, - нужные лекарственные средства в домашней аптечке не всегда находятся. Что же можно использовать в таких случаях из того, что всегда под рукой?

Облейте холодной водой и положите на него полотняную тряпочку с мазью. Меняйте компресс сначала через каждые 20 минут, а затем, когда боль утихнет, - через несколько часов. На следующий день также меняйте компресс несколько раз. Потом через день - до тех пор, пока рана не затянется. При таком лечении ожог заживает уже через неделю.

Быстро лечит ожоги и масло, приготовленное из желтка. Желток сваренного вкрутую яйца порубите и слегка обжарьте на сковороде без добавления жира. Через марлю отожмите масло. Его получится немного - всего несколько капель, но очень целебных. Ими и смажьте обожженное место.

Быстро заживают порезы настойки чистотела с календу-

лой, крапивы, прополиса. Запаситесь настойками заранее, особенно если у вас есть дети.

Смазывайте место пореза одной из них один-два раза в день. Если рана глубокая, наложите на нее два слоя марли, смоченной в любой настойке, и заклейте пластырем.

Настойка чистотела и календулы готовится таким образом: залейте столовую ложку мелко

нарезанной сухой травы чистотела и столовую ложку цветков календулы стаканом водки. Настаивайте в темном месте 15 дней, затем процедите.

Чтобы приготовить настойку прополиса, измельчите прополис и залейте спиртом в соотношении 1:10. Настаивайте в темном месте 15-20 дней. Каждые два-три дня взбалтывайте настойку.

Очень хорошо заживает раны и касторовое масло. Промойте рану, смажьте ее касторовым маслом, и она скоро затянется.

Записала
Марина ШАРУПО.

ЗНАКОМЬТЕСЬ, "ЭЛЕКТРОГОРЧИЧНИК"!

На последней всемирной выставке инноваций "Брюссель-Эврика" российское медицинское устройство награждено серебряной медалью.

Семейство тепловых физиотерапевтических устройств торговой марки "Елат" пополнилось новым изделием - **УЛЧТ-01** - "Устройством локальной четырехместной термотерапии". Пациенты окрестили изделие электрогорчичником. В самом деле, четыре нагревательных элемента очень похожи на листочки горчичников и также излучают тепло, только без неприятного жжения. Поэтому устройство **УЛЧТ** сразу понравилось детям, тем более что каждый может подобрать для себя комфортный режим. Польза от тепла очевидна: активизируются обменные процессы в сосудах и клетках. Нагревая, мы помогаем больному органу. Усилившийся кровоток способствует насыщению тканей кислородом, нормализации кислотно-щелочного равновесия, эвакуации продуктов воспаления и скорейшему выздоровлению. И заметьте, все это локально, целенаправленно, без нагревания всего организма. Теплоэлементы не остывают во время процедуры и будут одинаково горячими через любой промежуток времени.

Как и все аппараты и устройства Елатовского приборного завода, **УЛЧТ-01** отличается эффективностью, надежностью, безопасностью, простотой в применении, сертифицирован, успешно прошел испытания в известных клиниках страны и рекомендован к применению Минздравом РФ в лечебных учреждениях и домашних условиях.

Перечень заболеваний, при которых показано применение устройства локальной четырехместной термотерапии малогабаритного **УЛЧТ**, чрезвычайно широк. В первую очередь это заболевания дыхательных путей (фронтит, трахеобронхит, бронхит, трахеит, хроническая пневмония), заболевания органов брюшной полости и малого таза (гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь, цистит), заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, остеоартроз, миозит, бурсит), заболевания периферической нервной системы (неврит, невралгия), заболевания органов слуха (отит, мастоидит), травматология (вывих, гематома, перелом кости).

Приобрести **УЛЧТ-01** и другие аппараты торговой марки **ЕЛАТ** можно в магазинах "Медтехника", аптеках или прямо на заводе по адресу: Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Заказ 8941. Цена 2352 руб + 5%.

Тел. (09131) 43-829, 20-457.

Заказ по E-mail: epz@elat.ryazan.su; www.elamed.com

* В №№ 2 и 6 в статьях "Подарок всей семье", "Фея, ОРЗ и гайморит" следует читать "Стоимость устройства ФЕЯ ПГГ-01 с пересылкой около 760 рублей..."



Признаем честно, стопы ног нами недостаточно любимы и часто обделяются вниманием. Действительно, мы уже привыкли, что фотография на паспорт, отпечатки пальцев, ладоней, ушная раковина, радужная оболочка глаз, оттиск прикуса зубов запечатлевают нашу неповторимую индивидуальность. Не случайно наши бабушки советуют не доверять (и правильно!) глаза, ладони всяким гадалкам и хиромантам, дабы не открыть доступ к душе, к индивидуальности. А как же стопа? Ведь любая пара стоп неповторима, их оттиск или фото не менее индивидуальны, чем отпечатки пальцев (кстати, бугры и линии стопы рассказывают о человеке не меньше тех, что на ладони). Однако едва ли кто-нибудь узнает на фото свои ступни. Туфли или кроссовки - узнает, а вот стопы - нет.

Так вот пора вернуть стопам то внимание, которое они заслуживают!

Начнем с обуви, не забывая, что хорошая обувь - это та, которая адаптируется к ступне, а не наоборот. В жаркую погоду хороша легкая, максимально открытая, но хорошо держащаяся (не шлепающая и хлябющая) на ногах обувь. Очень полезно походить босиком по нагретой солнцем песчаной дорожке: на всей

стопе, на носочках, на пяточках, на внутренних и внешних краях стоп. Зимой то же самое можно проделать в спортивном зале или даже в офисе, сбросив обувь. Ну а в конце рабочего дня, чтобы снять утомление, можно выполнить несложные упражнения и приемы самомассажа, рекомендуемые в традиционной восточной медицине.

Левой рукой проведите 100 раз по подошве правой ноги; то же самое - правой рукой по левой подошве. Выполняется массаж сидя на стуле, положив ступню одной ноги на бедро другой. Эти движения снимают усталость, укрепляют мышцы и связки свода стопы, предотвращают развитие плоскостопия. Улучшается и общее самочувствие, ведь стопа - проекция зон, связанных со многими органами.

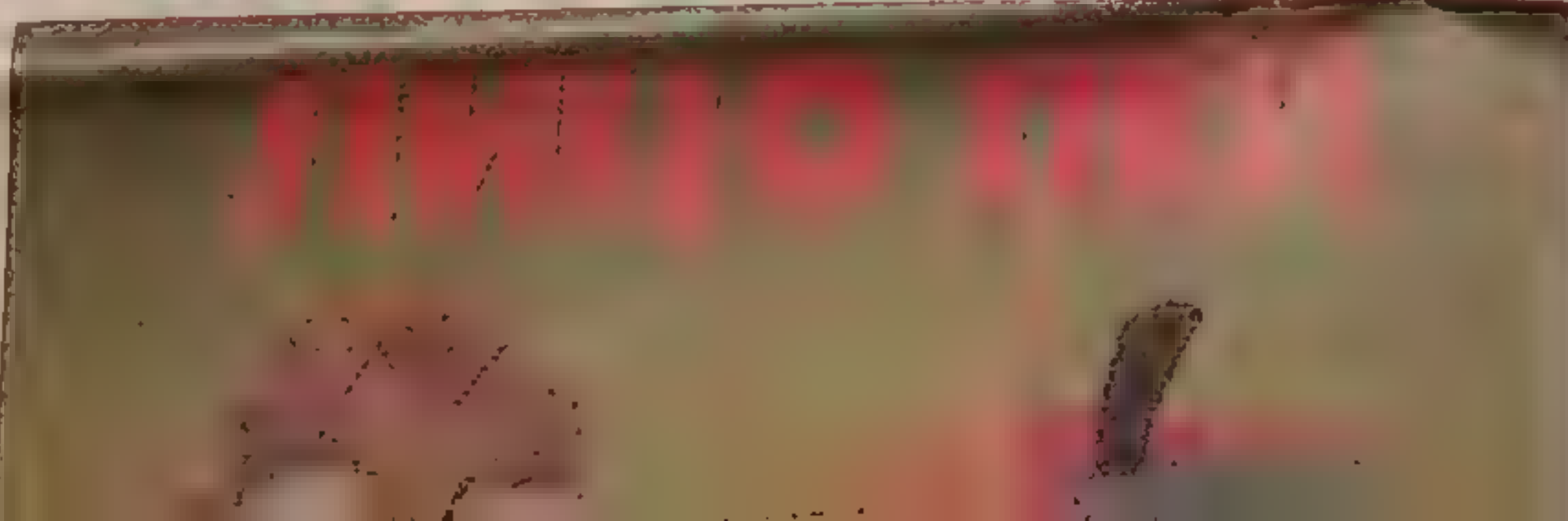
Сидя или лежа, сгибайте стопы в фаланговых или плюснефаланговых суставах, стараясь приблизить пальцы к подошве и напрягая связки свода стопы; движения сгибания и разгибания должны быть ритмичные, делать 30-50 раз. Это хорошие восстановительные упражнения, служащие, кстати, и профилактикой плоскостопия.

Сергей КОРШУНОВ,
врач лечебной физкультуры.

Каких только соков не увидишь сейчас на прилавках магазинов! Но все ли знают, что не меньше пользы они могут принести, если их употреблять не только для утоления жажды, но и для косметических целей?

Если правильно приготовить на основе того или иного сока

СОК ПЕЙ И НА



Объяснение такому состоянию до банальности простое. Все происходит из-за того, что ночи удлиняются, а дни укорачиваются. Ночью же любой живой организм тянет в сон, а за короткий день он физически не успевает взбодриться до конца. В результате все из рук валится, человек замыкается в себе, становится медлительным и вялым. Без солнечного света уходят бодрящие живительные силы, а холодные неоновые лампы дневного света только усиливают

длинные, а дни короткие, постоянно клонит в сон. И даже крепчайший кофе против него бессилён.

Но есть способ борьбы с этим снотворным гормоном. Главный враг мелатонина - свет, желательно солнечный. Поэтому надо использовать каждый удобный случай, чтобы прогуляться даже под скупым зимним солнцем. Помните, что есть еще и искусственный солярий. Он дорог, да и довольно...

...следует читать "Стоимость устройства ФЕЯ ПИТ-01 с пересылкой около 760 рублей..."

...тая, но хорошо держащаяся (не шлепающая и хлябющая) на ногах обувь. Очень полезно походить босиком по нагретой солнцем песчаной дорожке: на всей

...костопия.

Сергей КОРШУНОВ,
врач лечебной физкультуры.

Каких только соков не увидишь сейчас на прилавках магазинов! Но все ли знают, что не меньше пользы они могут принести, если их употреблять не только для утоления жажды, но и для косметических целей?

Если правильно приготовить на основе того или иного сока питательную маску для кожи или лосьон, то не потребуются тратить немалые суммы для приобретения дорогих косметических средств - ваша кожа всегда будет выглядеть молодо и красиво. Вот что советует доктор медицинских наук косметолог **Галина ЛАВРЕНЕВА.**

- В зимнее время людям с нормальной кожей можно рекомендовать умываться яблочным соком, смешанным с глицерином в соотношении 5:1. Эта процедура поможет коже стать более устойчивой к ветру и морозу.

Прекрасный эффект оказывает маска из равных частей сока яблока и моркови. К двум столовым ложкам этой смеси добавьте столовую ложку обезжиренного кефира и нанесите на кожу лица и шеи на двадцать минут. Смыть маску надо теплой водой.

Еще один рецепт - две столовые ложки свежего творога смешайте со столовой ложкой томатного сока. Держать надо двадцать минут, смыть маску теплой водой.

А вот эта маска усиливает кровообращение, улучшает обменные процессы, уменьшает сухость кожи и даже улучшает настроение. Готовится она так. Чайная ложка дрожжей разводится теплым молоком, к ней добавляется чайная ложка свежеприготовленного яблочного сока. Наносится на кожу лица и шеи и смывается прохладной водой.

А если в течение двадцати дней применять маску из яблочного сока, смешанного с оливковым маслом, накладывая ее на пятнадцать минут, ваша кожа омолодится.

СОК ПЕЙ И НА



Отбеливает и освежает кожу маска следующего состава: растолченный в ступке грецкий орех (ядро), столовая ложка сока апельсина и половина желтка. Наносится на кожу на полчаса и смывается теплой водой.

Для сухой кожи зимой особенно полезна маска, приготовленная из натертой на терке груши, столовой ложки сметаны и столовой ложки грейпфрутового сока. Держать ее надо полчаса и смыть теплой водой.

Для жирной кожи хороши маски из белка и грейпфрутового сока. Взбейте белок, добавьте две чайные ложки сока и половину чайной ложки растительного масла. Наносить на кожу лица послойно. Через полчаса смыть теплой водой.

Перед накладыванием маски полезно протирать лицо и шею фруктовым лосьоном - смешайте столовую ложку яблочного сока со столовой ложкой воды и чайной ложкой молока.

Хороший эффект дает про-

тирание кожи соком грейпфрута с глицерином в соотношении 5:1.

Отличный эффект дает маска из творожной массы, смешанной с порошком из корня солодки. Снимается салфеткой, смоченной в теплом молоке.

Двойной подбородок убирает горячая припарка из льняного семени, сваренного в молоке, - столовая ложка семени на стакан молока. Держать перед сном не менее получаса. После процедуры протереть кожу яблочным соком или кожурой от яблока. Делать так ежедневно в течение двенадцати дней три-четыре раза в год.

Избавиться от морщин помогает смесь яблочного сока с растительным маслом.

Огрубевшую кожу рук полезно смазывать смесью из равных частей глицерина и лимонного сока.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.

Объяснение такому состоянию до банальности простое. Все происходит из-за того, что ночи удлиняются, а дни укорачиваются. Ночью же любой живой организм тянет в сон, а за короткий день он физически не успевает взбодриться до конца. В результате все из рук валится, человек замыкается в себе, становится медлительным и вялым. Без солнечного света уходят бодрящие живительные силы, а холодные неоновые лампы дневного света только усиливают

длинные, а дни короткие, постоянно клонит в сон. И даже крепчайший кофе против него бессилён.

Но есть способы борьбы с этим снотворным гормоном. Главный враг мелатонина все-таки свет, желательнее солнечный. Поэтому надо использовать каждый удобный случай, чтобы прогуляться даже под скупым зимним солнцем. Помните, что есть еще и искусственный солярий. Он дорог, да и довольно громоздок, чтобы

КАК БОРОТЬСЯ С ЗИМНЕЙ УТОМЛЕННОСТЬЮ

тоску по солнцу и голубому небу. Хочется подольше поспать, но даже 2-3-часовая прибавка ко сну не приносит утренней свежести.

Многие из нас замечали, что зимой становится все труднее не только работать, но и просто сосредоточиться.

держат его в стандартной городской квартире. Но сейчас наплодилось множество платных оздоровительных центров, почти в

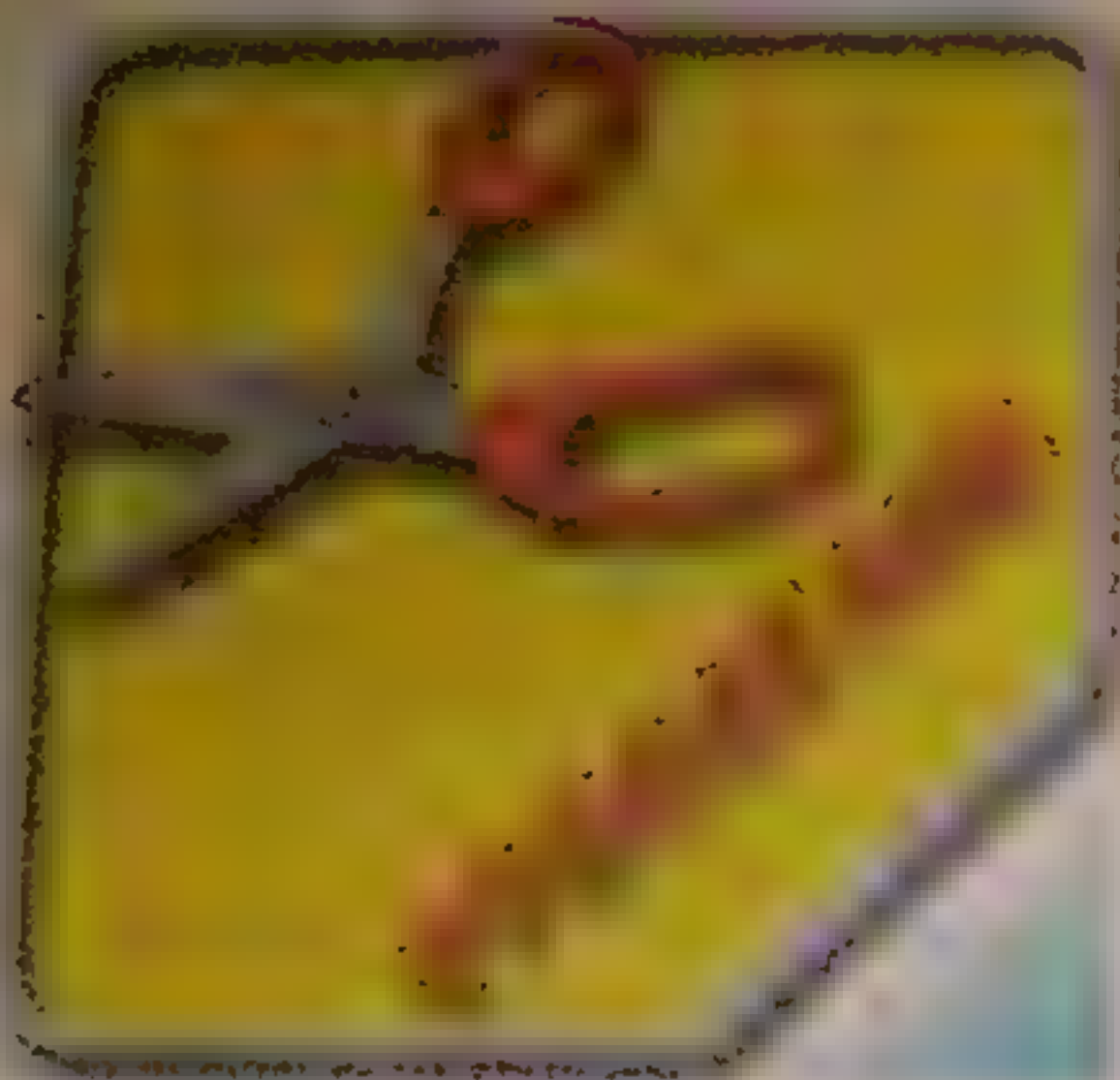
Если вас мучают нелепые ночные сны, которые зарождают у вас чувство тревоги, если вы замечаете, что к головной боли добавляется еще и болезненное ощущение в области сердца, знайте - это синдром полярного напряжения. Особенно остро он проявляется у тех, кто живет в Заполярье, но и жители более низких широт от него не застрахованы.

каждом из которых имеются солярии. И плата за абонемент там вполне доступная.

Имеется у мелатонина и внутренний противник. Это сератонин, который накапливается в организме во время крепкого сна и расходуется во время бодрствования. Поэтому делайте все, чтобы у вас был здоровый сон. Этому, в частности, способствуют прогулки перед сном и регулярные физические нагрузки. Кстати, аналог сератонина содержится в бананах, так что съедайте парочку на завтрак.

Татьяна ГУРЬЕВА.





КОРОТКИЙ ЖИЛЕТ РАЗМЕР 46-48

Вам потребуются 250 г хлопковой пряжи в 2 сложения; спицы № 5, крючок № 4.

Плотность вязания: 10x10 см = 15 п. x 12 р.

Ажур техникой "Круглые мережки": количество петель кратно 5+2 кромочные.

1-й ряд - лицевые петли.

2-й ряд - лицевые петли.

3-й ряд - кромочная, 3 накида, *1 лицевая 3 накида*, кромочная.

4-й ряд - кромочная, сбросить накид, *лицевую петлю переснять с левой спицы на



правую, сбрасывая идущий за ней накид (рабочая нить при этом за работой) - повторить 5 раз. Таким образом, на правой спице оказалось 5 вытянутых петель. Пересадите их на левую спицу и свяжите из 5 петель 5: л, н, л, н, л*, к.

5-й ряд - повторять с 1-го ряда.

Термины: 3 накида, или тройной накид, - обмотать рабочую нить вокруг спицы 3 раза, т.е. сделать 3 прямых накида.

Раппорт ажур с 1-го по 4-й ряд.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Наберите 152 петли и вяжите ажур "Мережки" 32 ряда, или 8 раппортов. Затем закройте петли для пройм и одновременно начните убавлять петли для скоса следующим образом:

33-й ряд (1-й ряд раппорта) - кромочная, 30 петель лицевых правой полочки; 15 петель закрыть (пройма), 60 петель лицевых (спинка), 15 петель закрыть (пройма), 30 петель лицевых (левая полочка), кромочная.

Затем вяжите только 30+2 кромочные петли левой полочки, делая скос выреза:

34-й, 35-й ряды - по рисунку раппорта.

36-й ряд - кромочная, первые из первых пяти петель не надо вязать 5 петель, а свяжите одну лицевую петлю. Остальные 25 петель вяжите по рисунку раппорта, в 37-м ряду в конце ряда сократите 1 петлю: не довязывая последнюю петлю и кромочную, накиньте кромочную на последнюю петлю и свяжите лицевой.

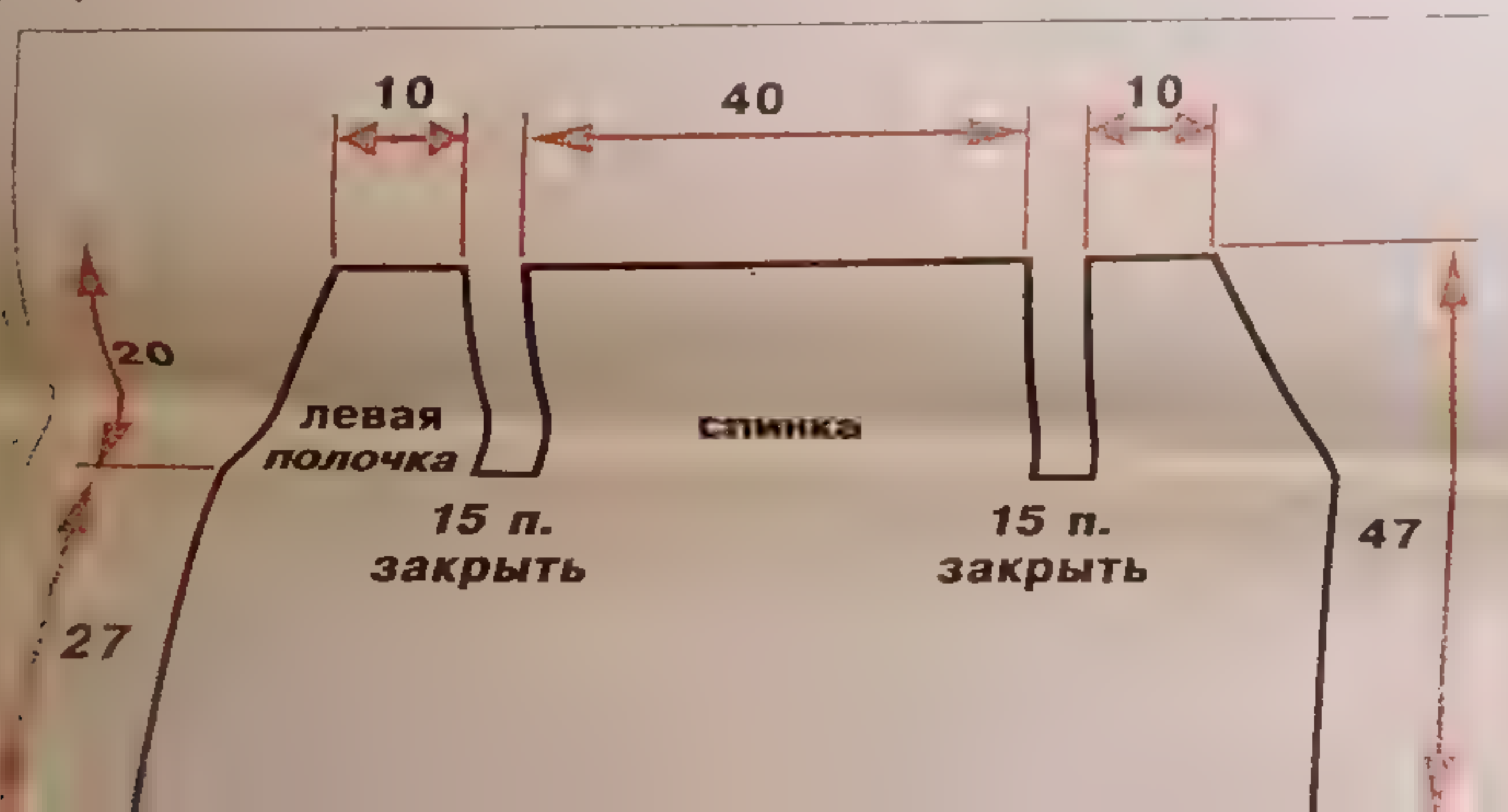
38-й ряд - лицевые.

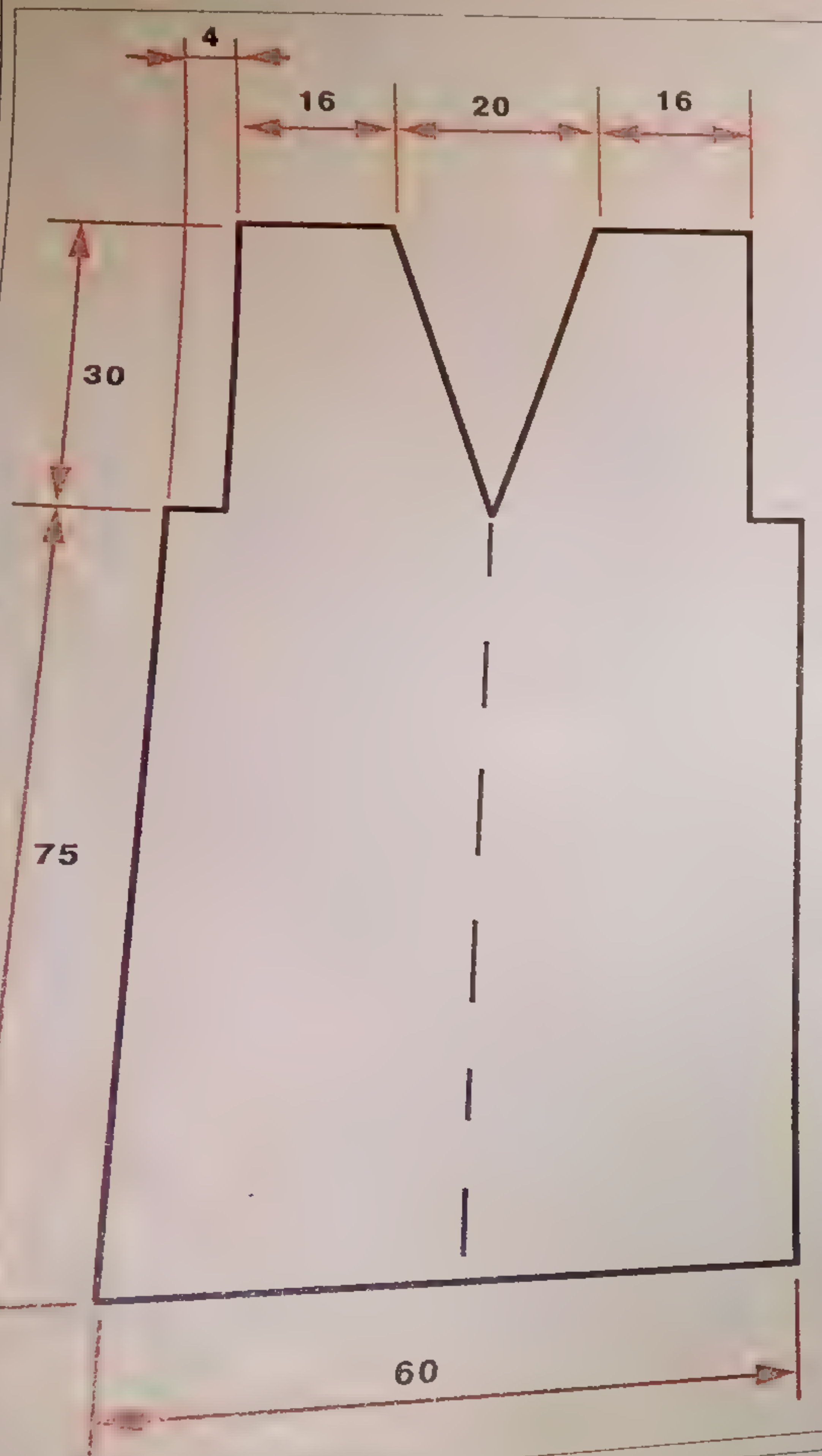
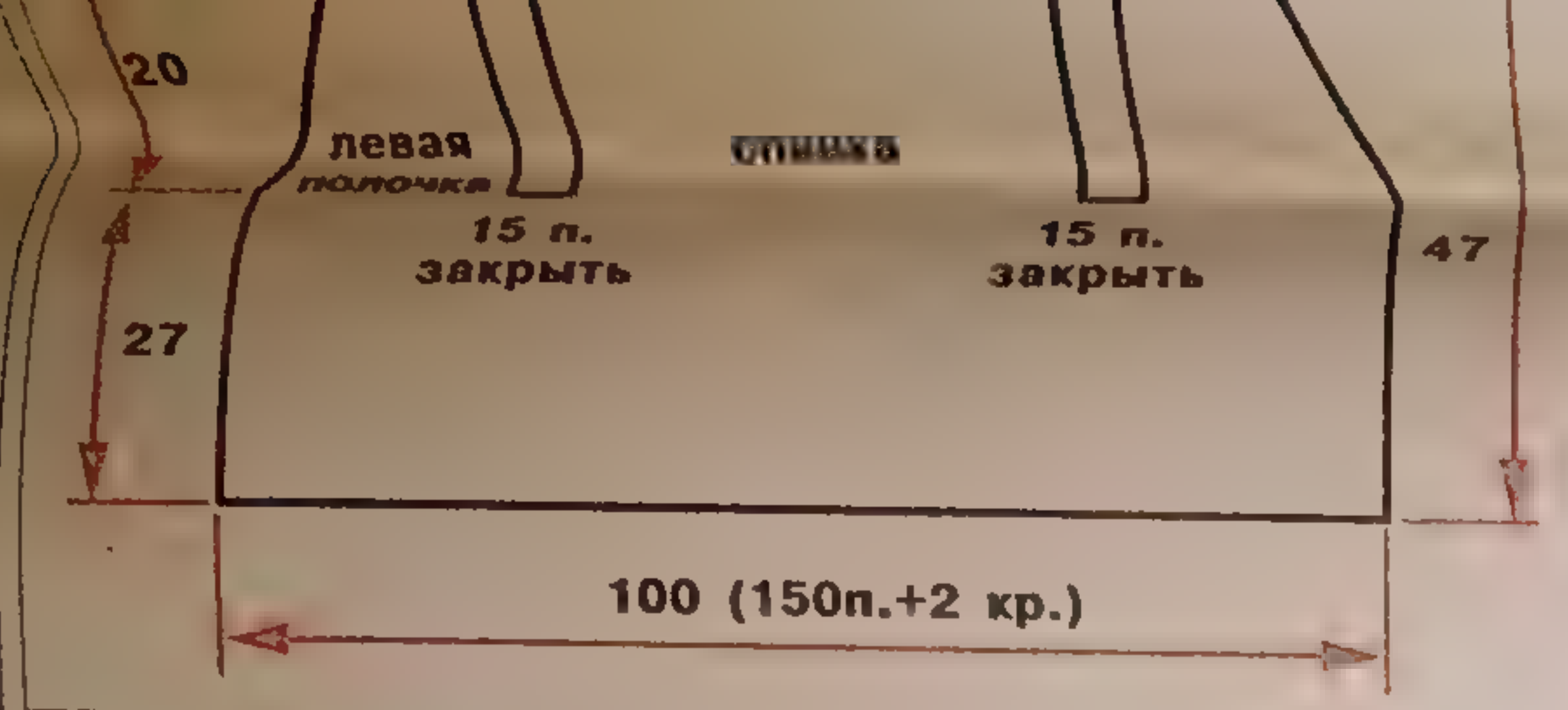
С 39-го по 43-й ряд - по рисунку раппорта.

Далее повторять с 36-го по 43-й ряд еще 2 раза. Оставшиеся 17 петель связать в высоту 8 рядов и закрыть.

Затем подсоедините рабочую нить и свяжите спинку равной по высоте рядов левой полочки.

Правую полочку вяжите симметрично левой, закрывая петли для скоса в конце ряда, делая из 5 петель одну, а в следующем ряду эту петлю в начале ряда вяжите вместе с кромочной.





Затем подсоедините рас-
сую нить и свяжите спинку рав-
ной по высоте рядов левой по-
лочке.

Правую полочку вяжите сим-
метрично левой, закрывая петли
для скоса в конце ряда, делая из
5 петель одну, а в следующем
ряду эту петлю в начале ряда
вяжите вместе с кромочной.

СБОРКА

Соедините плечевые линии трикотажным швом.
Обвяжите крючком столбиками без накида края жилет-
ки. По желанию второй ряд крючком обвяжите пико: 3
столбика без накида, 4 воздушные петли сомкнуть в
колечко и так далее повторять.

Свяжите цепочки из воздушных петель для шну-
ров-завязок, на конце которых сделайте кисти.

ДЛИННЫЙ ЖИЛЕТ РАЗМЕР 48-50

Вам потребуются 500 г
пряжи "Виста" (хлопок -
50 процентов, вискоза -
50 процентов) в два сло-
жения; спицы № 4, крю-
чок № 4.

АЖУРНАЯ ТЕХНИКА

Плотность вязания 10x10 см
= 18 петель x 22 ряда.

1-й ряд - кромочная, *2
петли лицевые, 1 накид, 2
вместе лицевой влево (за
задние дуги)*, 1 кромочная.

2-й ряд - кромочная, *2
петли изнаночные, 1 накид,
2 петли вместе изнаночной*,
1 кромочная.

3-й ряд - с 1-го ряда.

СПИНКА

Наберите 110 петель на
спицы № 4 и вяжите ажурное
полотно высотой 75 см. За-
тем закройте с двух сторон
по 8 петель для проймы. Вя-
жите еще 30 см в высоту.
Закройте все петли. Внима-
ние: петли закрывайте сла-
бо!

ПОЛОЧКИ

Наберите 62 петли и вя-
жите полотно высотой 75 см.
Затем закройте 8 петель для
проймы. Одновременно с
другой стороны начните за-

крывать петли для выреза гор-
ловины: в каждом 3-м ряду
по одной петле - после кро-
мочной в начале ряда вяжите
2 вместе лицевой (1-я убав-
ка); перед кромочной в кон-
це ряда 2 вместе изнаночной
(2-я убавка). Чередовать убав-
ки, через 30 см от начала
убавлений закрыть петли пле-
ча. При убавлении накид счи-
тать за одну петлю.

СБОРКА

Сшейте трикотажным
швом плечевые линии сво-
бодно, не затягивая. Следите
за совпадением дорожек по-
лочек и спинки. Обвяжите
крючком № 4 "рачьим шагом"
все изделие по периметру,
кроме низа. Нить для обвязки
возьмите в два раза толще, то
есть в 4 сложения.

Отпарьте жилет с изна-
ночной стороны через влаж-
ную ткань, не запаривая.

Соедините бока цепочкой
из воздушных петель, начи-
ная от проймы вниз: 4 воз-
душные петли сделайте от
полочки, прикрепите к спин-
ке полустолбиком, затем сно-
ва 4 воздушные петли, при-
крепите к полочке на 3 см
ниже и так далее. Оставьте
снизу разрезы 20-25 см.



Людмила
ОЛЕЙНИК.

КОТИК НА САЛФЕТКЕ

С помощью крючка вы очень легко можете связать такую замечательную салфетку, которой можно накрыть подушку-думку или просто положить на столик.

Для салфетки размером 50 на 50 см вам потребуется 100 г черной пряжи типа "Ирис" (4 клубочка по 25 граммов), крючок № 1,3-1,5 мм.

Описание работы. Свяжите цепочку из 199 воздушных петель и 3 воздушных петель подъема. Продолжите работу по схеме филейным узором. Для каждой пустой клеточки нужно вязать 1 столбик с накидом и 2 воздушные петли, для каждой заполнен-

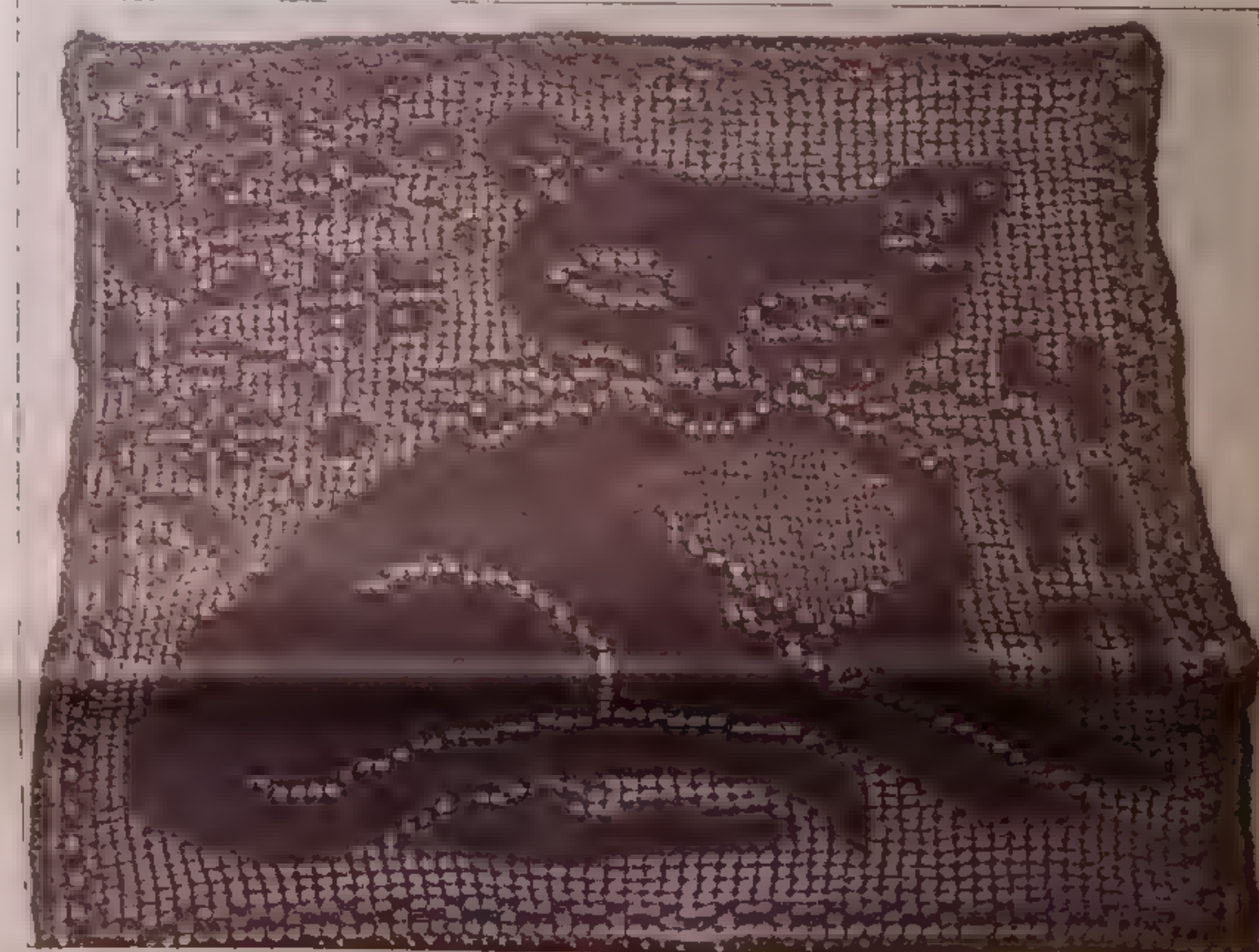
ной клеточки - 3 столбика с накидом. Каждый ряд начинайте с 3 воздушных петель подъема и заканчивайте 1 столбиком с накидом в воздушную петлю подъема предыдущего ряда.

Готовое изделие обвяжите столбиками с накидом, начиная с любого угла, сделав дополнительно 2 столбика с накидом для поворота.

По желанию можно обвязать фасонной каймой.

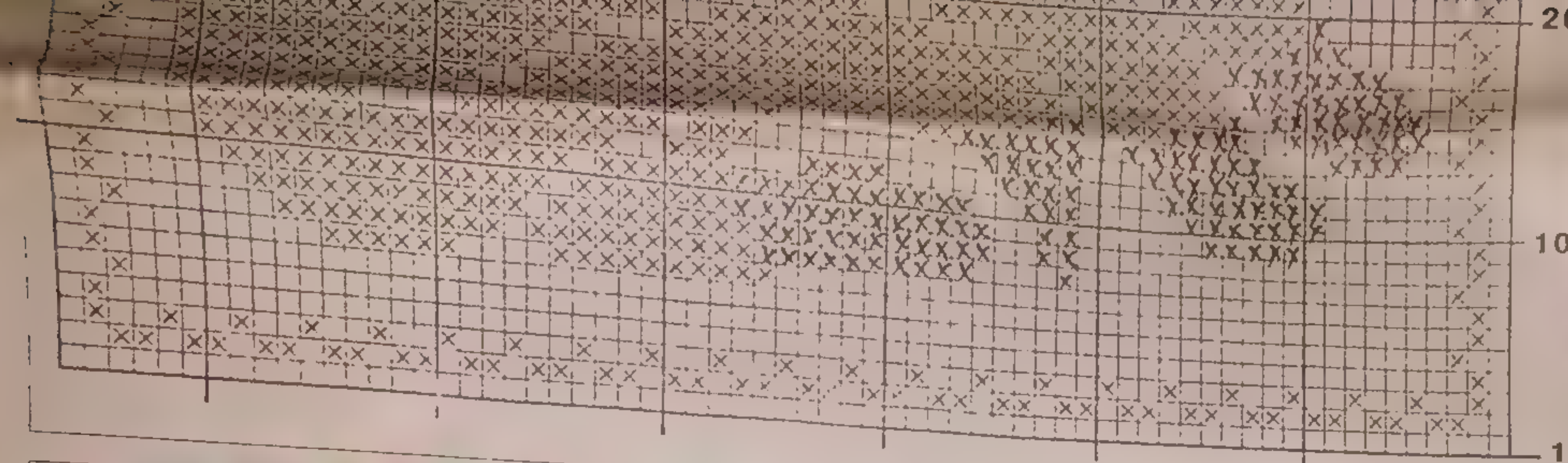
Готовую салфетку растяните, предварительно увлажнив и оставив до полного высыхания под влажной тканью.

Мария КОЗЛОВА.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | - столбик с накидом, 2 воздушные петли. | | - Столбик с накидом, воздушная петля, столбик с накидом, воздушная петля. |
| | - 3 столбика с накидом. | | |



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.

- | | | | |
|--|---|--|---|
| | - столбик с накидом, 2 воздушные петли. | | - Столбик с накидом, воздушная петля, столбик с накидом, воздушная петля. |
| | - 3 столбика с накидом. | | |

КВАДРАТНАЯ ПОДУШКА

Согласитесь, маленькая диванная подушечка делает вашу комнату гораздо уютнее. Оформить такие подушечки можно по-разному - с помощью аппликации или вышивки. А можно собрать из квадратиков.

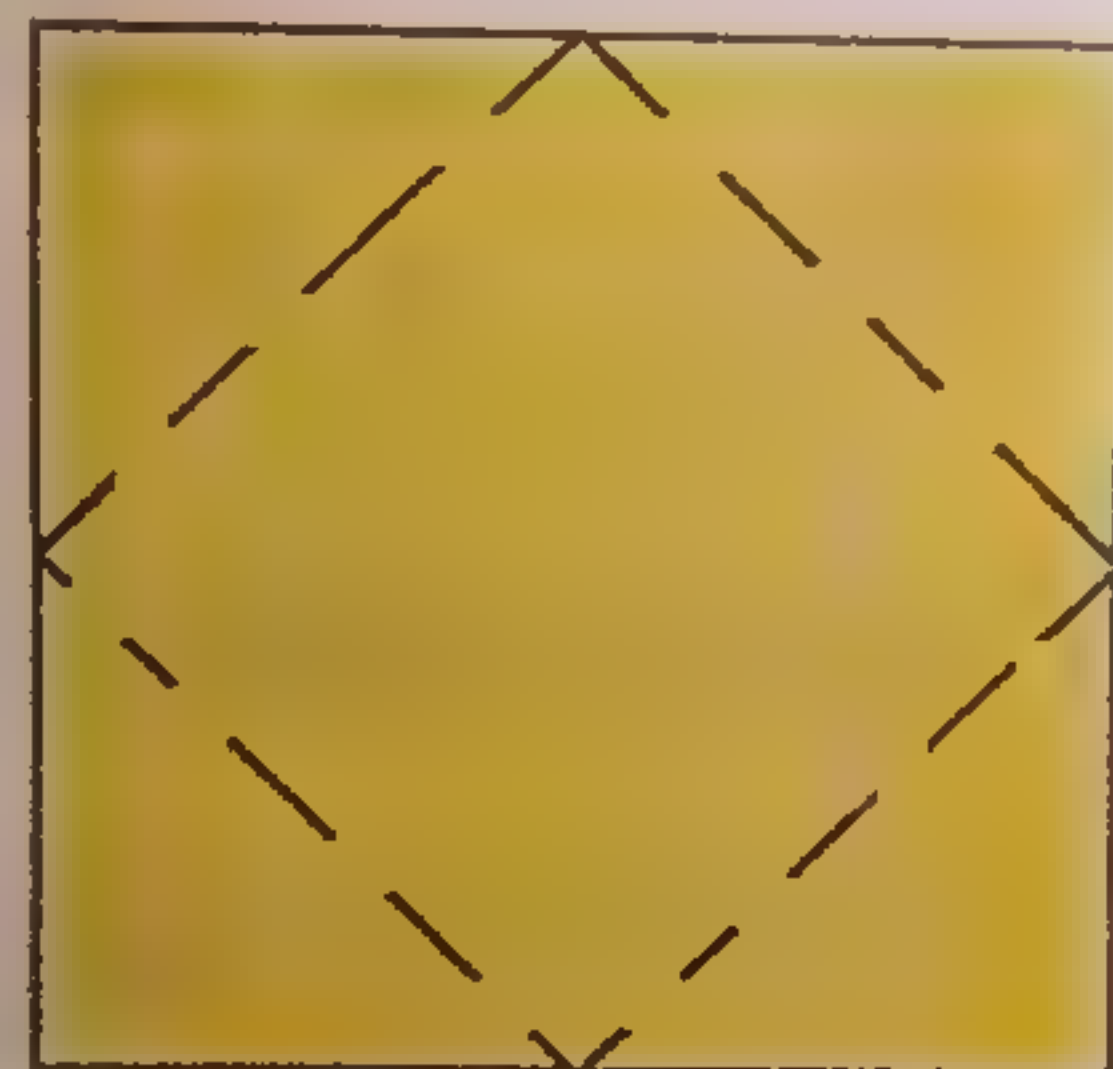


Рисунок 1

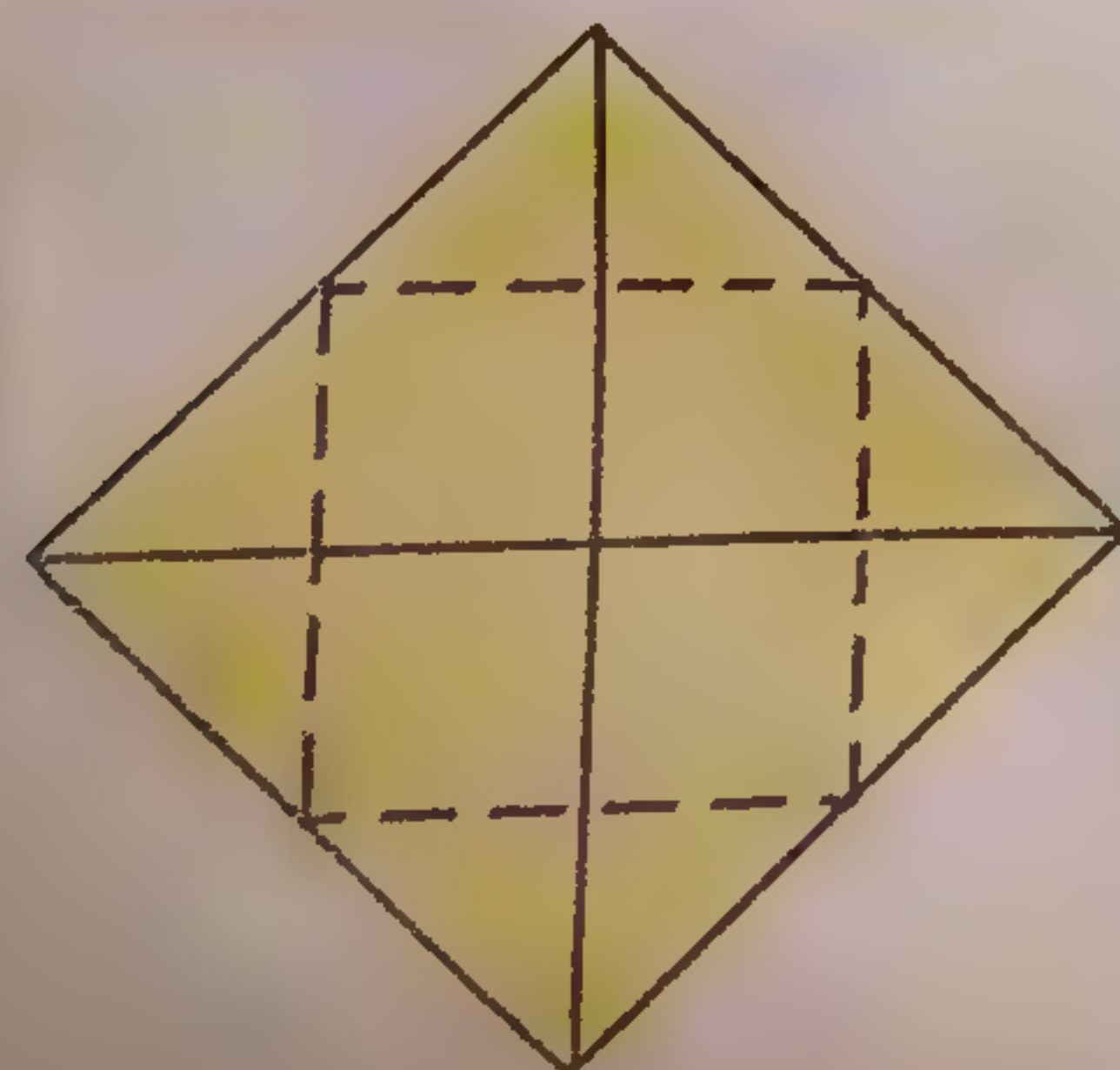
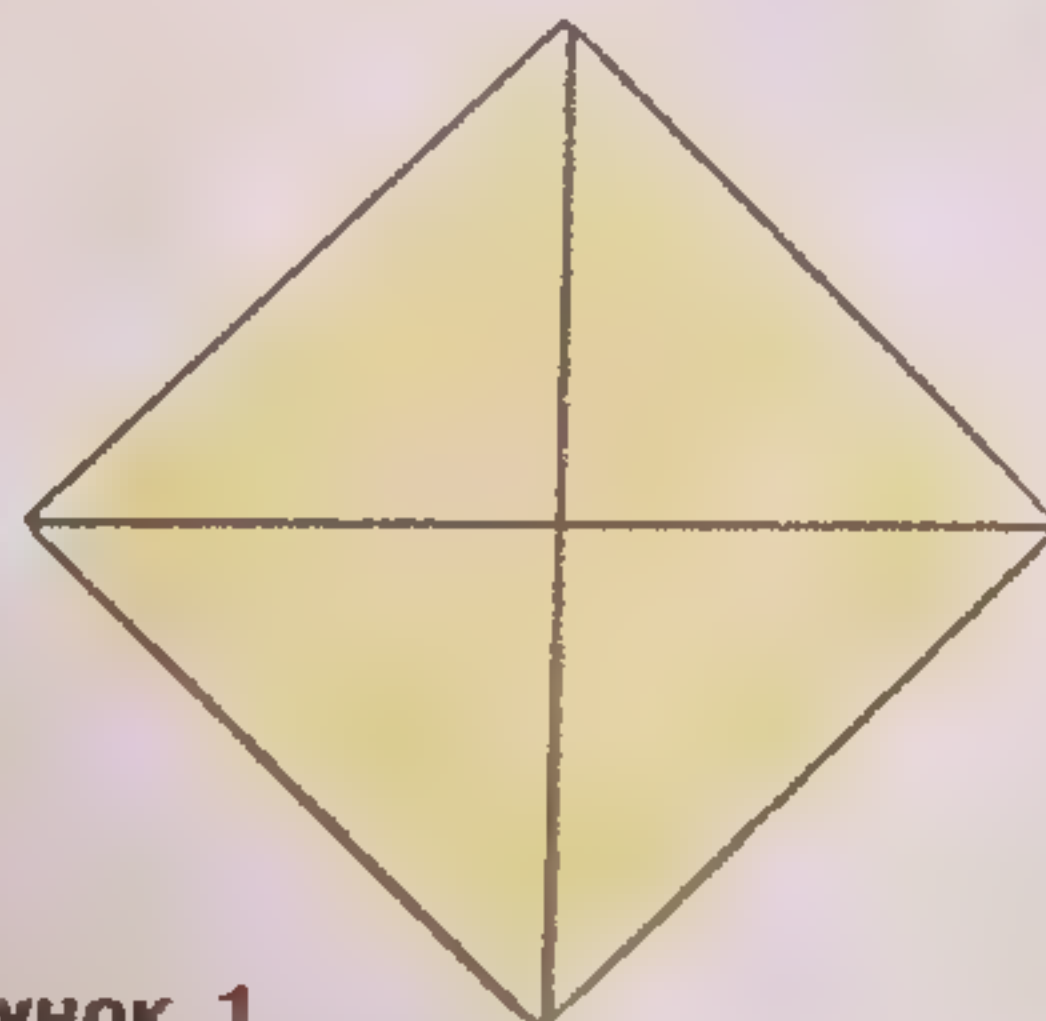


Рисунок 2

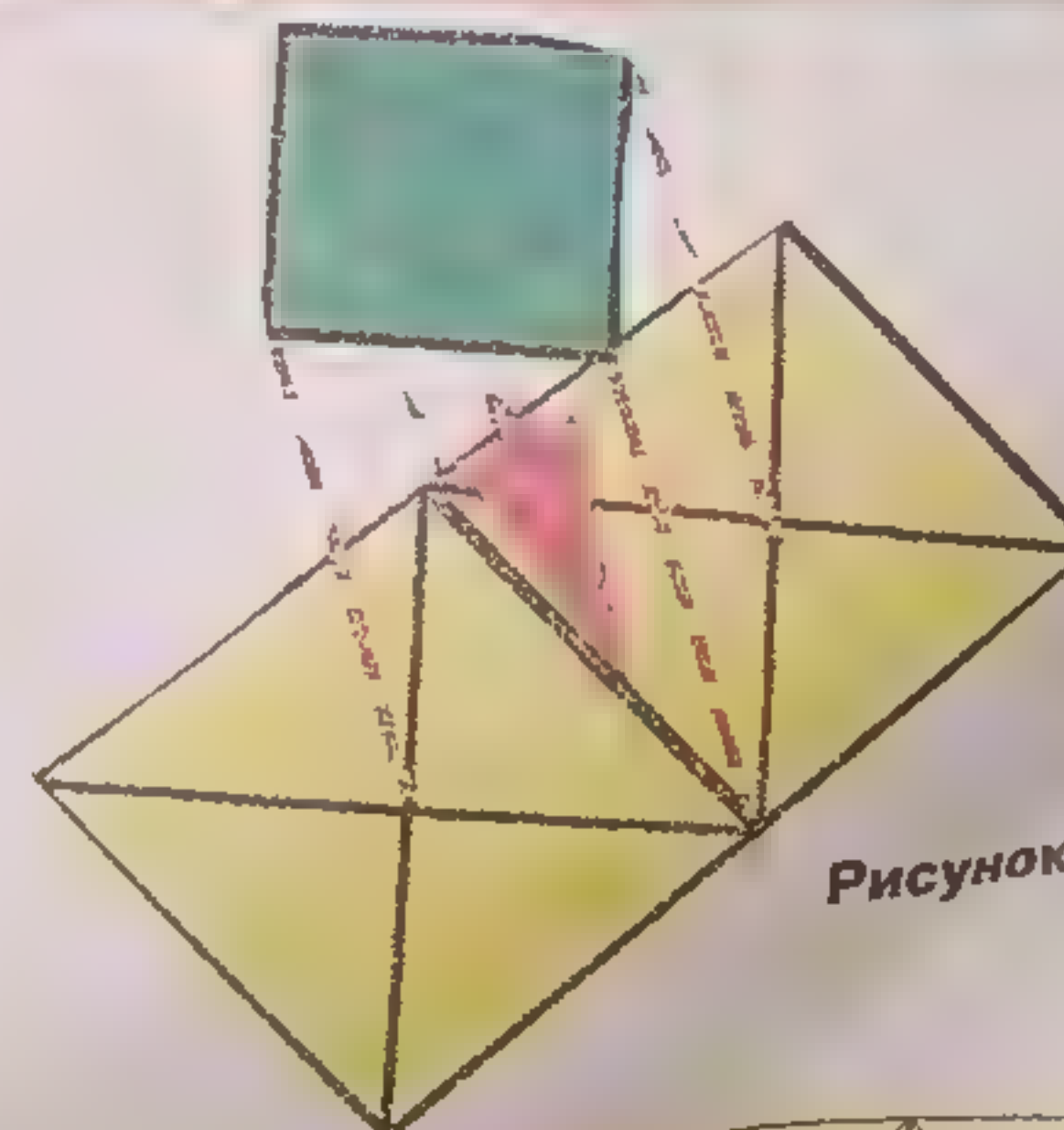
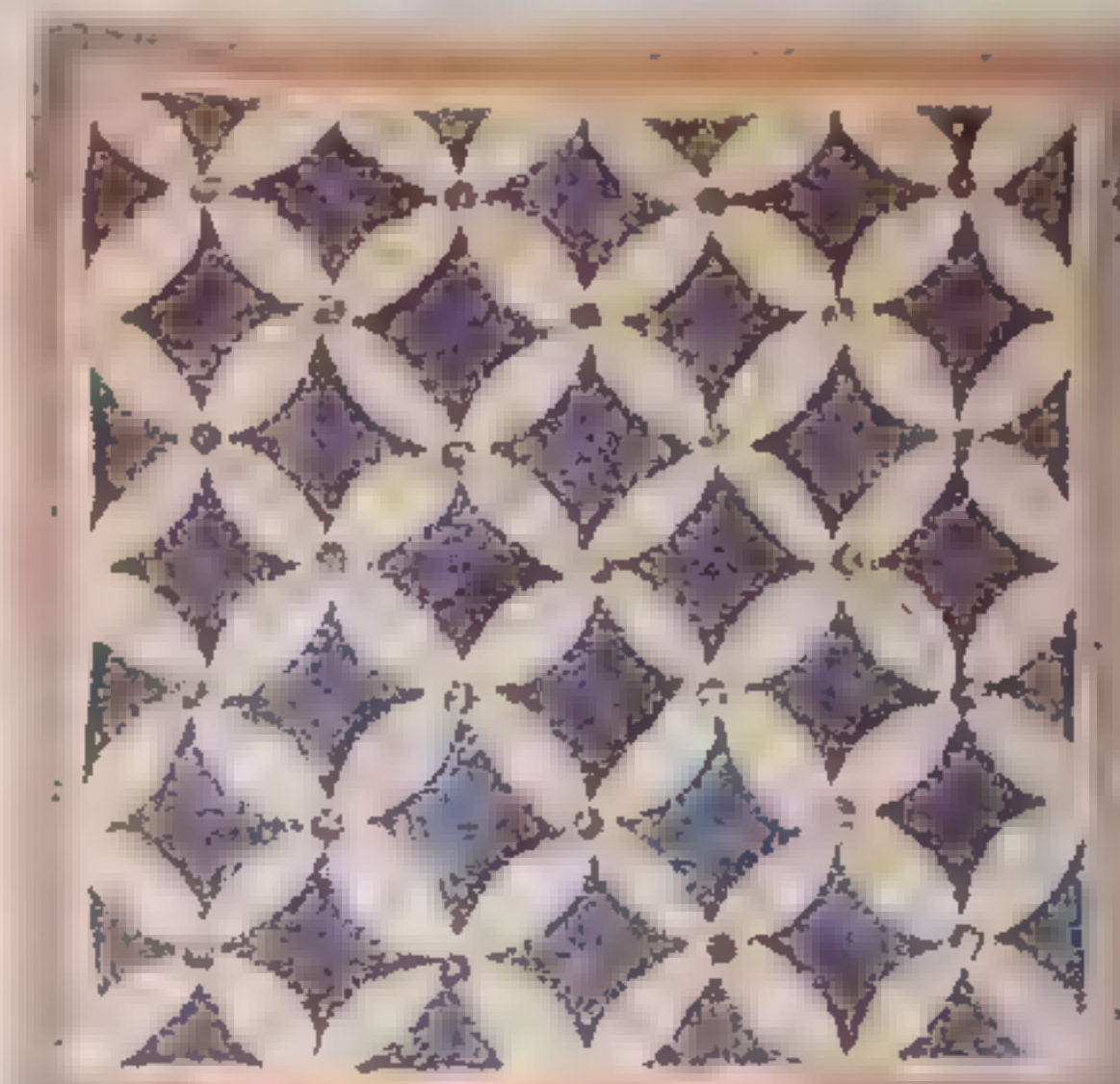
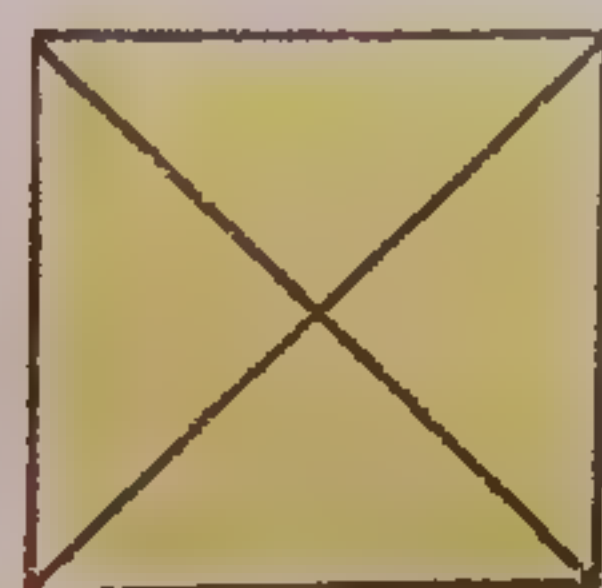
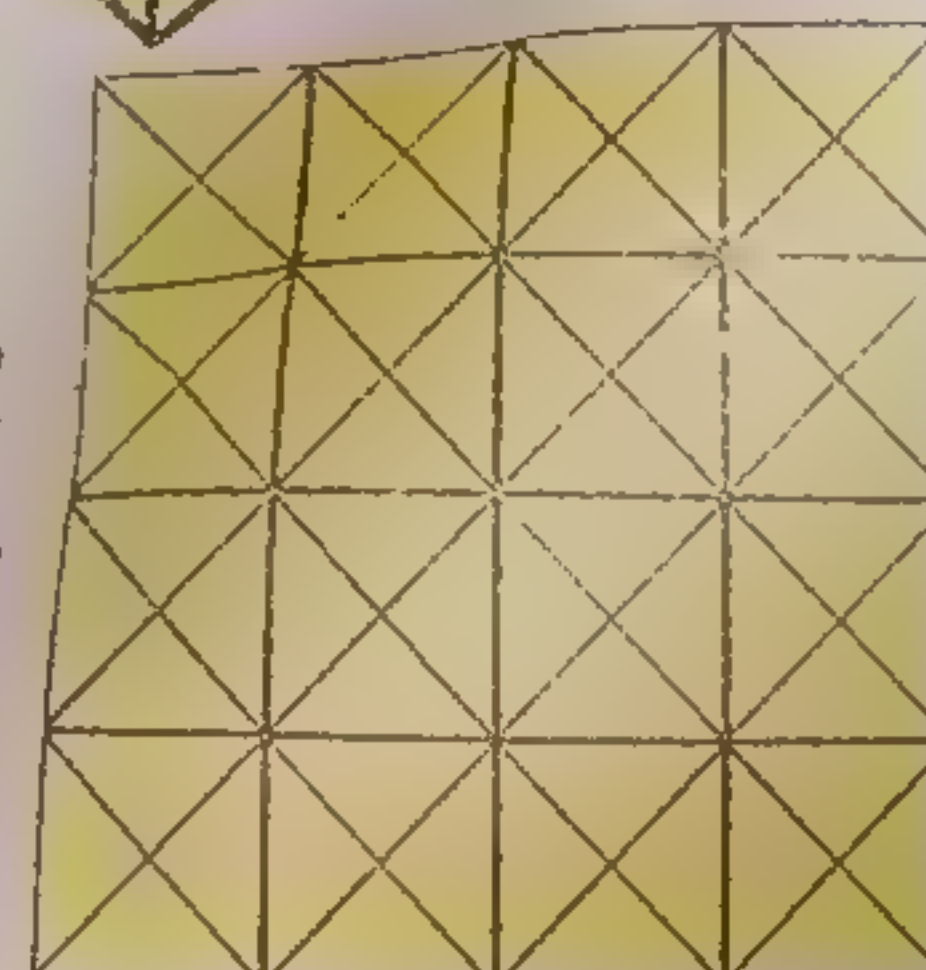


Рисунок 4

Рисунок 3

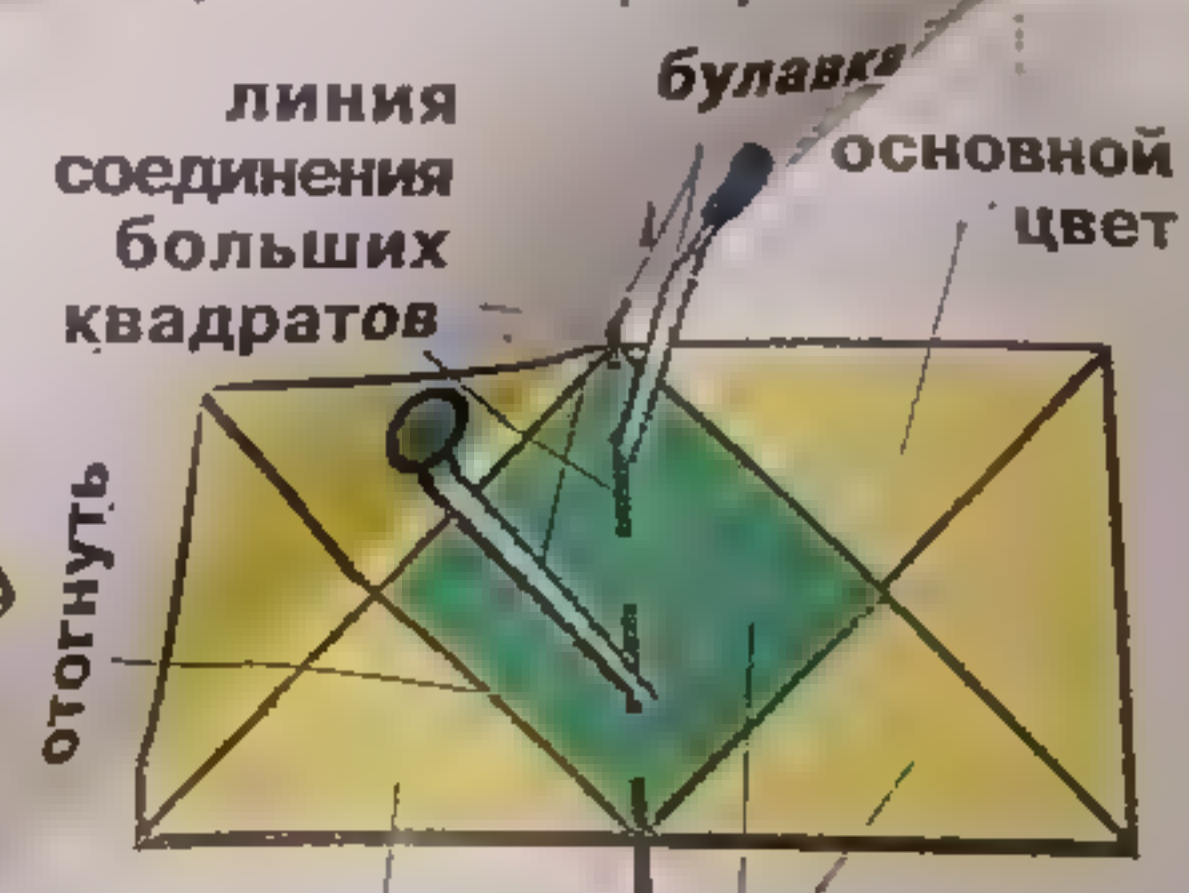


Для изготовления такой подушки вам потребуется 2 м ткани основного цвета (в нашем случае - это бежевая), 0,5 м ткани отделочного (зеленого) цвета, 2 м тесьмы, 25 пуговиц.

Вся работа выполняется вручную.

Из основной ткани нарежьте 16 квадратов размером 21 на 21 см. Из отделочной ткани нарежьте 24 квадрата размером 7 на 7 см и 16 треугольников со стороной 7 см.

Каждый квадрат основного цвета сложите конвертом (рисунок 1). Затем получившиеся конверты сверните еще одним конвертом (рисунок 2) и в центре скрепите нитью. Получившиеся 16 маленьких конвертов сшейте с изнаночной стороны в единое полотно (рисунок 3). После этого по линии соединения больших квадратов булавками прикрепите квадратики из ткани отделочного цвета (рисунок 4).



1-й квадрат 2-й квадрат
отделочный цвет

Отогните стороны больших квадратов (рисунок 5) и вручную пришейте их. В крайних рядах вместо квадратов отделочного цвета пришиваются треугольники. Теперь осталось пришить вторую часть наволочки. Затем оформите подушку маленькими пуговками и тесьмой.

Валентина ЖДАНОВА.



Рисунок 5





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ФАСОЛЕВЫЙ БАНКЕТ

ПЕРВЫЙ САЛАТ

Возьмите банку консервированной фасоли в собственном соку, обжарьте головку лука, мелко порежьте отварное мясо или вареную колбасу и тоже слегка поджарьте вместе с луком. Порежьте сваренное вкрутую яйцо. Залейте все майонезом, добавьте сухарики и хорошо перемешайте.

ВТОРОЙ САЛАТ

Отварите стакан фасоли, головку лука нарежьте кольцами и залейте уксусом.

Отварите 2 яйца, порежьте. Лук выньте из уксуса, перемешайте с остальными продуктами и заправьте майонезом.

ТРЕТИЙ САЛАТ

Стакан фасоли отварите и слейте на дуршлаг, добавьте зеленый лук, 2 столовые ложки мелко порезанной зелени. Заправьте 3-4 столовыми ложками растительного масла перцем и лимонным соком.

ЧЕТВЕРТЫЙ САЛАТ

Итак, 2 яйца взбейте со стаканом сахарного песка, влейте 2 столовые ложки растительного (без запаха) масла, добавьте 2 столовые ложки меда, чайную ложку соды и щепотку соли.

Все тщательно перемешайте и поставьте в более глубокую миску с водой (на водяную баню) на 5 минут. Сняв с огня, добавьте стакан муки (тесто должно быть жидким) и вновь поместите на водяную баню на 5 минут.

После этого добавьте еще стакан муки, теперь тесто должно получиться эластичным. Сразу разделите его на 5-7 кусочков и начинайте раскатывать коржи для торта.

Духовка должна быть уже готова. Каждый кусочек раскатывайте скалкой (периодически подсыпая муку) в тонкий-тон-

ТОРТ ДЛЯ КАПРИЗНОГО МУЖА

Мой любимый торт называется "Капризный супруг". Но сколько бы раз я его ни пекла - мой супруг был всегда доволен. Приготовление его только с первого раза кажется трудоемким, на самом же деле на торт уходит не больше часа. Я готовлю его накануне праздника и ставлю на ночь (плотно укутав целлофановым пакетом) в холодильник.

кий пласт и перенесите его на противень с помощью скалки. Пекутся коржи моментально - 30-60 секунд. Сразу же сняв с противня, обрежьте коржи в виде кругов (с помощью любой крышки) или же сделайте квадраты одинакового размера. По мере остывания они становятся "деревянными", пусть это вас не беспокоит! Главное - вове-

мя обрезать, иначе будут ломаться. Крем готовится из банки сгущенного молока и 250 г размягченного масла.

Тщательно смажьте каждый корж кремом. Верх посыпьте крошкой (я делаю ее из обрезков - в кофемолке). Осталось самое интересное - украсить торт. Наверное, он потому и назван так, что украшать его

можно как угодно, и на каждый праздник торт будет иметь свое новое лицо. Мой любимый вариант: поверх крошки обсыпая густо сахарной пудрой и по кругу укладывая безе - очень торжественно!

Можно также обильно натереть шоколад, а одну плитку разломить на кусочки и также уложить их по кругу или же обсыпать кокосовой стружкой, а сверху уложить мармелад.

Надеюсь, мой рецепт вам понравится.

Надежда СПИРИДОНОВА,
г. Кандалакша
Мурманской области.

Я хотела бы предложить рецепт коронного блюда моего мужа - "Окорочка с рулетом". Вообще-то он у меня прекрасно готовит, но это блюдо у него самое лучшее.

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

Вам потребуется: 2 окорочка, 1-2 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, одна морковь, репчатый лук. Для теста возьмите яйцо, полстакана воды, соль на кончике ножа, муки столько, чтобы тесто было густое, как на пельмени.

Два окорочка разделите на небольшие кусочки и обжарьте

САЛАТ "ПОЛЬСКИЙ"

Возьмите 0,5 кг печени, 3 соленых огурца, 2 луковицы, растительное масло, майонез.

Печень нарежьте мелкими кубиками, поджарьте на масле. Обжарьте на масле мелко нарезанные соленые огурцы. Поджарьте до золотистого цвета мелко рубленный лук. Все смешайте, заправьте майонезом.

САЛАТ "ВЛЮБЛЕННЫЙ"

Приготовьте 300 г грудки цыпленка, 4 маринованных сладких зеленых перца, по одному - крас-

нень и желтый. 4 яйца, по 200 г

САЛАТ "УЛЫБКА ВЕСНЫ"

Потребуется 400 г твердого сыра, по 200 г свежих огурцов и яблок, майонез, черный молотый перец, соль.

Сыр нарежьте мелкими кубиками, огурцы - кружочками, яблоки - дольками, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

САЛАТ "СНЕЖНОЕ ЧУДО"

Возьмите 400 г морской капусты, большую луковицу, 4 яйца, 300 г отварной курицы, 200 г

САЛАТ "ИЗЮМИНКА"

Вам потребуется отварная курица, по полстакана изюма и рубленых орехов, 2 апельсина, майонез.

Курицу и апельсины нарежьте мелкими кубиками. Выкладывайте продукты слоями: курица, изюм, орехи, апельсин, майонез.

САЛАТ "ГУРМАН"

Возьмите 500 г отварного мяса разных сортов (говядина, свинина, филе курицы, индейки), 300 г маринованных огур-

ТРЕТИЙ САЛАТ

Стакан фасоли отварите и откиньте на дуршлаг, добавьте зеленый лук, 2 столовые ложки мелко порубленного зеленого лука. Заправьте 3-4 столовыми ложками растительного масла, перцем и лимонным соком.

ЧЕТВЕРТЫЙ САЛАТ

500 г отварной фасоли переложите в салатницу и залейте соусом. Для его приготовления истолките 100 г ядер грецких орехов, несколько зубчиков чеснока, 100 г репчатого лука, добавьте соль, красный молотый перец, зелень. Все перемешайте и разведите уксусом или лимонным соком.

Мария БАТАЛИНА.
г. Красный Кут
Саратовской области.

БЛЮДО

Вам потребуется: 2 окорочка, 1-2 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, одна морковь, репчатый лук. Для теста возьмите яйцо, полстакана воды, соль на кончике ножа, муки столько, чтобы тесто было густое, как на пельмени.

Два окорочка разделите на небольшие кусочки и обжарьте на растительном масле с томатной пастой и чесноком. Приготовленное тесто раскатайте в пласт, натертую морковь и мелко резанный лук рассыпьте по тесту, посыпьте перцем. Сверните рулет. Разрежьте на пластины толщиной 2 см, сложите в сковороду с окорочками, залейте водой и тушите до готовности. Подавая, посыпьте зеленью.

Елена ЗАБЛОЦКАЯ.
пос. Николаевка
Красноярского края.

ШОКОЛАДНАЯ ЯРОСЛАВНА**ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ**

Для теста возьмите стакан молока, пачку маргарина, стакан сахара, 2-3 столовые ложки какао. Все это смешайте и варите до закипания. Остудите, добавьте 3 яйца, 3 стакана муки, пол чайной ложки соды. Все перемешайте, разделите на 2 части, выпекайте коржи.

Затем приготовьте заварной крем. Полстакана молока, 2-3 столовые ложки муки, полстакана сахара, 3 яйца смешайте и варите на медленном огне, постоянно помешивая до образования первых пузырьков. Остудите, добавьте 50 г сливочного масла и пачку ванилина, взбейте.

Промажьте коржи, верхний - красочно оформите.

ТОРТ "ЯРОСЛАВНА"

Нужно взять по стакану сметаны и сахара, 2 желтка, по четверти чайной ложки соли и соды.

Все тщательно разотрите в миске, добавьте столовую ложку топленого масла, ванильный сахар, 12 столовых ложек муки, 10 измельченных орехов. Тесто выложите на подогретый смазанный маслом противень и выпекайте при 180-200 градусах. Пока корж остывает, приготовьте крем: стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 желтка разотрите, отдельно взбейте белки от 2 яиц в крепкую пену, добавьте 2-3 чайные ложки сахара и соедините с масляной массой. Торт разрежьте на две части. Один корж положите на большое блюдо, пропитайте сиропом (полстакана виноградного сока и 2 чайные ложки сахара), намажьте половиной крема, положите второй корж, покройте оставшимся кремом.

Ольга ЦВИНГЕР.
пос. Оныл
Пермской области.

Печень нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на масле. Обжарьте на масле мелко нарезанные соленые огурцы. Поджарьте до золотистого цвета мелко рубленный лук. Все смешайте, заправьте майонезом.

САЛАТ "ВЛЮБЛЕННЫЙ"

Приготовьте 300 г грудки цыпленка, 4 маринованных сладких зеленых перца, по одному - красному и желтому, 4 яйца, по столовой ложке рубленой зелени и сливочного масла, растительное масло, сок лимона, по одной луковице и моркови, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, чайную ложку горчицы, черный молотый перец, соль.

Грудку цыпленка нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите, добавьте две трети лимонного сока. Снимите с плиты. Яйца взбейте, посолите, поперчите, добавьте зелень. На сливочном масле испеките омлет, остудите, нарежьте кубиками. Перец нарежьте кусочками, лук - кольцами, морковь - соломкой, добавьте кукурузу. Все смешайте. Оставшийся лимонный сок, горчицу и растительное масло перемешайте, заправьте салат, дайте настояться.

САЛАТ "РЕЗЮМЕ"

Вам потребуется курица, крупный персик, яблоко, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока (без сахара).

Курицу сварите, остудите, снимите кожу, освободите от костей, порежьте на мелкие кусочки, сбрызните лимонным соком. Персик очистите от кожицы, выньте косточку. Яблоко очистите от кожуры и сердцевин. Персик и яблоко нарежьте ломтиками, соедините с курицей, заправьте смесью майонеза со сгущенным молоком. Поставьте в холодильник на один час. Салат украсьте дольками апельсина.

САЛАТ "ПТИЧИЙ БАЗАР"

Возьмите 400 г мяса курицы, 300 г свежих огурцов, майонез, соль.

Вареное мясо птицы нарежьте мелкими кусочками, огурцы -

сыра, по 200 г свежих огурцов и яблок, майонез, черный молотый перец, соль.

Сыр нарежьте мелкими кубиками, огурцы - кружочками, яблоки - дольками, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

САЛАТ "СНЕЖНОЕ ЧУДО"

Возьмите 400 г морской капусты, большую луковицу, 4 яйца, 300 г отварного рыбного филе, майонез.

Все порежьте, перемешайте, заправьте майонезом, чтобы получился белый "снежный" порошок.

САЛАТ "ЛЕТО ПРОШЛО"

Для салата нужно: 200 г мелких макаронных изделий (ракушки, спиральки, рожки), 2-3 яйца, банка зеленого горошка или кукурузы, 2 соленых огурца, 200 г соленых грибов или маленькая баночка консервированных, 150-200 г мясных изделий (копчености, вареная колбаса или сосиски), большое несладкое яблоко.

Отварите макаронные изделия до готовности, слейте воду и охладите. Яйца отварите, нарежьте кубиками. Мелко нарежьте остальные овощи, грибы и колбасные изделия, добавьте яблоко, горошек или кукурузу. Все перемешайте и добавьте 3 столовые ложки майонеза, при желании - немного неострого кетчупа.

САЛАТ "МОЗАИКА"

4 яблока и 5 вареных морковок нарежьте кубиками, смешайте с банкой зеленого горошка, заправьте майонезом.

САЛАТ "ГРИБНОЙ"

Возьмите 150 г риса, 2 яйца, 50 г зеленого лука, 200 г маринованных грибов, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки.

Рис отварите, охладите, смешайте с нарезанными кружочками вареными яйцами, измельченным луком, ломтиками грибов. Заправьте смесью сметаны и майонеза, украсьте рубленой петрушкой.

Курицу и апельсины нарежьте мелкими кубиками. Выкладывайте продукты слоями: курица, изюм, орехи, апельсин, майонез.

САЛАТ "ГУРМАН"

Возьмите 500 г отварного мяса разных сортов (говядина, свинина, филе курицы, индейки), 300 г маринованных огурцов, 2 головки репчатого лука, 2 яблока, майонез, 2 чайные ложки лимонного сока, соль и перец.

Мясо нарежьте тонкими узкими полосками типа лапши, овощи и фрукты натрите на терке, полейте соком, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

САЛАТ "ТЕТ-А-ТЕТ"

Пол чайной ложки сухой горчицы, 3 столовые ложки 3-процентного винного уксуса, полстакана оливкового масла, стакан измельченной зелени сельдерея. Выдержите в холодильнике час. Добавьте нарезанные соломкой ветчину, грибы, яблоки, смешайте все с майонезом. Переложите салат в блюдо, украсьте дольками вареного картофеля, свеклы, зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Возьмите 3-4 ломтика черствого хлеба, 200 г колбасного сыра, 2-3 зубчика чеснока, банку майонеза, стакан вареной фасоли, соль, перец, сливочное масло.

Хлеб нарежьте мелкими кубиками, обжарьте в сливочном масле, остудите. Перемешайте с нарезанным кубиками сыром и фасолью, измельченным чесноком. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.

САЛАТ "МИШКА"

Уложите слоями измельченное вареное куриное мясо, рубленые грецкие орехи, нарезанные кубиками апельсины, измельченный лук. Залейте салат майонезом, украсьте зеленью петрушки.

Алла КРИЦКАЯ.
Краснодар.

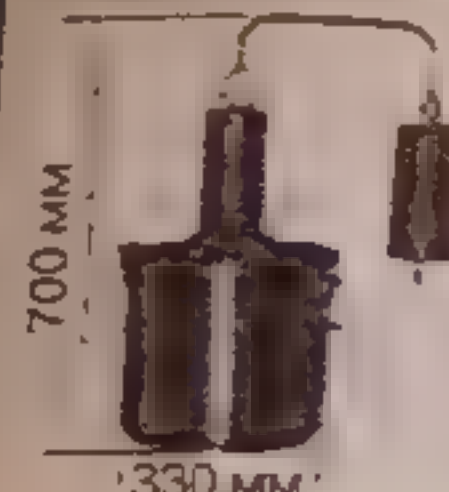
5 лет экономично хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование
Для тех, в ком не умерла искра творчества!
 Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки, бутылка ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА
 Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР
 Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕС.
 Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
 Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



ПОМИДОРЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции вам потребуются 4 крупных помидора, 6 столовых ложек майонеза, соль, черный молотый перец, половина кочанного салата, 75 г шампиньонов, столовая ложка лимонного сока, 250 г разных овощей, четверть длинного огурца, один сладкий болгарский перец.

Помидоры вымойте, обсушите и срежьте у каждого "крышечку". Извлеките сердцевину.

Картофель сварите в мундире. Очистите и нарежьте ломтиками. Разогрейте бульон. Залейте картофель бульоном, добавив уксус, растительное масло, посолите, поперчите, дайте настояться.

Лук нарежьте кубиками, огурец и редис - тонкими ломтиками. Добавьте к картофелю. Рыбу вымойте, потушите, приправьте лимонным соком, солью и перцем. Обваляйте рыбу в муке, затем во взбитых яйцах и в панировочных суха-

РЫБКА С ОВОЩАМИ

ну и протрите ее через сито, собрав отдельно сок. Майонез смешайте с томатным соком, добавьте черный перец. Салат очистите, вымойте, тщательно отряхните от капель и порежьте полосками. Грибы отварите, мелко порежьте. Остальные овощи (лук, морковь, все остальные выберите на свой вкус) мелко порежьте и про- бланшируйте в подсоленной воде 2-5 минут. Огурец и болгарский перец вымойте, очистите соответственно от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками. Овощи и грибы добавьте в соус. Заполните этой

рыб. Обжарьте филе в топленом масле и подавайте вместе с салатом.

ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЛОСОСЕМ

Вам потребуется 200 г муки, 3 яйца, 130 г сливочного масла, 3 пучка зеленого лука, 200 г ломтиков копченого лосося, 250 г сметаны, молотый черный перец.

Из муки, яйца, щепотки соли и 100 г сливочного масла замесите тесто. Поставьте его на 30 минут в холодильник. Зеленый лук нарежьте тонкими кольцами и пассеруйте его на растительном масле.

ОБЕД ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

Дмитрий БУХОВЕЦ работает водителем Минского троллейбусного депо, а в свободное время любит готовить. Свои "фирменные" блюда он предлагает приготовить мужчинам для своих любимых в день 8 Марта.



ЦЫПЛЯТА З СМЕТАНЕ "СЛАДКАЯ ПАРОЧКА"

На двух цыплят вам потребуется стакан сметаны, 2 столовые ложки сухарей, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 картофелины, луковица.

Для салата: полкилограмма зеленого салата, 4 столовые ложки сметаны, яйцо, пол столовой ложки 9-процентного уксуса, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Подготовленные тушки цыплят вначале отварите до полуготовности, посыпьте сухарями, солью и перцем. Добавьте нарезанный колечками пассерованный лук, нарезанный брусочками картофель, залейте сметаной и запекайте до образования аппетитной поджаристой корочки по всей поверхности приготовляемого блюда.

Цыплят подайте на стол с картофелем и зеленым салатом, заправленным сметаной, уксусом, сахаром, солью, рубленным яйцом и полейте сметаной, в которой они запекались.

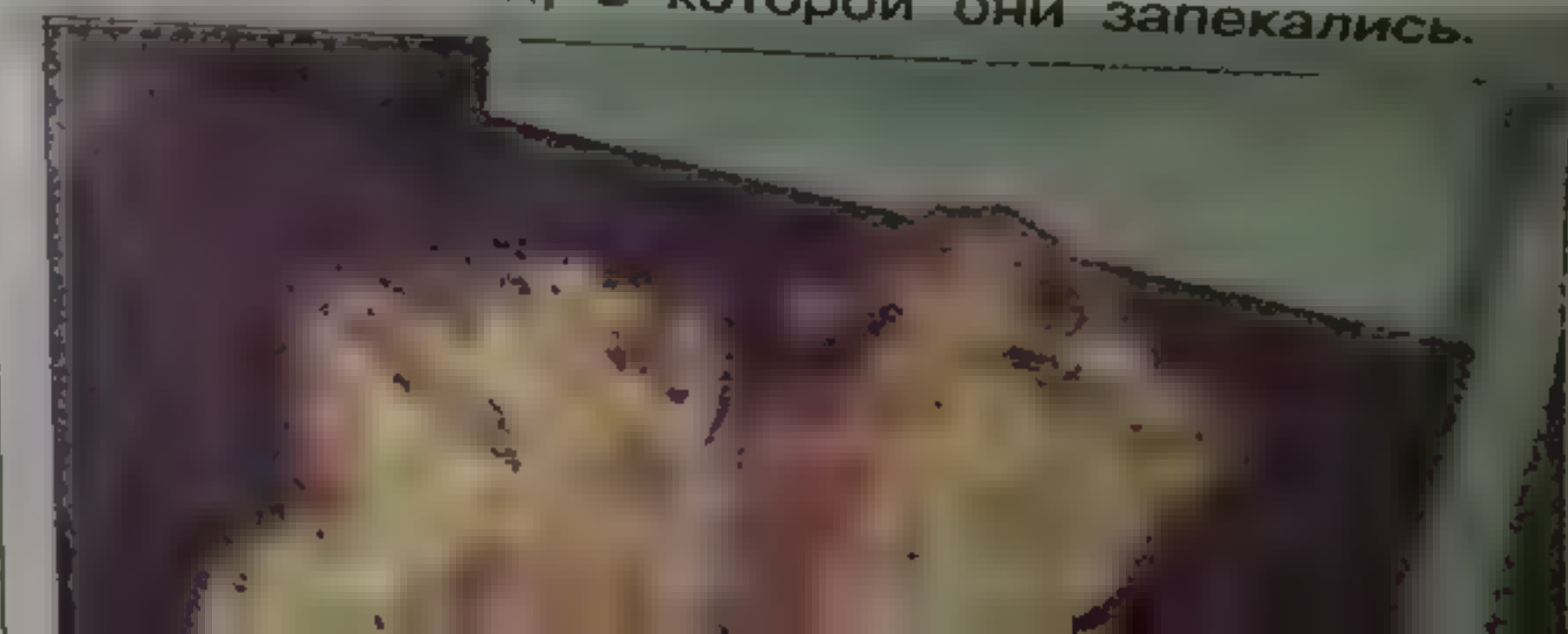
ВАФЕЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ С КРЕМОМ "НЕЖНОСТЬ"

Для теста подготовьте 250 г муки, 5 желтков, 5 целых яиц, 250 г сахара, 100 г сметаны, 100 г сливочного масла.

Для крема - 125 г сливочного масла, 125 г сахара, желток, 5 столовых ложек молока.

Разотрите добела желтки и целые яйца с сахаром, добавьте сметану, распущенное теплое сливочное масло и легко смешайте. Замесите тесто, вливая в муку приготовленную смесь понемногу, чтобы не было комочков.

Электровафельницу разогрейте, смажьте растительным маслом внутри, вливайте в нее ложку теста и быстро опускайте крышку. Коржи выпекайте с обеих сторон 3-4 минуты, затем снимайте и быстро накручивайте на деревянную палочку толщиной 2 см. Коржи тут же застывают, и готовую вафельную трубочку снимайте с палочки. Таким образом выпекайте всю массу.



отряхните от капель и порежьте полосками. Грибы отварите, мелко порежьте. Остальные овощи (лук, морковь, все остальные выберите на свой вкус) мелко порежьте и про- бланшируйте в подсоленной воде 2-5 минут. Огурец и болгарский перец вымойте, очистите соответственно от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками. Овощи и грибы добавьте в соус. Заполните этой массой помидор и, накрыв "крышечкой", разложите на блюде.

ФИЛЕ КАМБАЛЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ САЛАТОМ

На 4 порции возьмите 450 г картофеля, 2 столовые ложки винного уксуса или лимонного сока, 2 яйца, 125 г мясного бульона, 6 столовых ложек растительного масла, луковицу, огурец, 5 редисок, 4 порции филе камбалы, 50 г муки, 150 г панировочных сухарей, 3 столовые ложки топленого масла, соль, перец.

ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЛОСОСЕМ

Вам потребуется 200 г муки, 3 яйца, 130 г сливочного масла, 3 пучка зеленого лука, 200 г ломтиков копченого лосося, 250 г сметаны, молотый черный перец.

Из муки, яйца, щепотки соли и 100 г сливочного масла замесите тесто. Поставьте его на 30 минут в холодильник. Зеленый лук нарежьте тонкими кольцами и пассеруйте его минуты 3 в сливочном масле. Посолите, поперчите, остудите. Копченого лосося нарежьте узкими полосками, перемешайте с луком. Сметану смешайте с оставшимися двумя яйцами, посолите, поперчите. Противень смажьте жиром и выложите на него раскатанное тесто, приподнимите края. Разложите кусочки лосося с луком и залейте яичной смесью. Выпекайте 30 минут при 200 градусах до золотистого цвета.

Олеся НИЛОВА.
Красноярск.

Возьмите молодую курочку, начините ее фаршем. Для его приготовления потрошки мелко порежьте. Добавьте среднюю луковицу, порезанную кусочками, несколько долек рубленого чеснока, щепотку сахара, а вместо соли положите пару бульонных кубиков, посыпьте черным молотым перцем, все перемешайте и соедините с мукой, добавив в эту смесь холодной воды. Масса должна быть не жидкая и не сильно густая. По густоте напоминает домашнюю сметану. Ложкой наполните этим фаршем курицу и ниточкой зашейте горлышко и нижнее отверстие, чтобы при варке не растекалось.

Когда вода в кастрюле закипит, положите курочку. Пока она варится, приготовьте домашнюю лапшу. Готовую курицу достаньте, уложите на блюдо. Из бульона приготовьте суп-лапшу. Подавайте суп-лапшу, сдобренную зеленью.

Когда гости или вся семья съели по тарелочке супа, курочка режется у всех на глазах. Шея - хозяину, гузка - хозяйке, крылышки дочерям, чтоб замуж скорее вылетали, если не замужем. Ноги - сыновьям, чтоб крепкими и сильными были, а мягкое белое мясо на грудке (филе) - малым детям.

Кто не кушал такого обеда, попробуйте, не пожалеете, до чего ж вкусно получается.

Инна ХИТАЙЛОВА.
г. Новошахтинск Ростовской области.

Для крема - 125 г сливочного масла, 125 г сахара, желток, 5 столовых ложек молока.

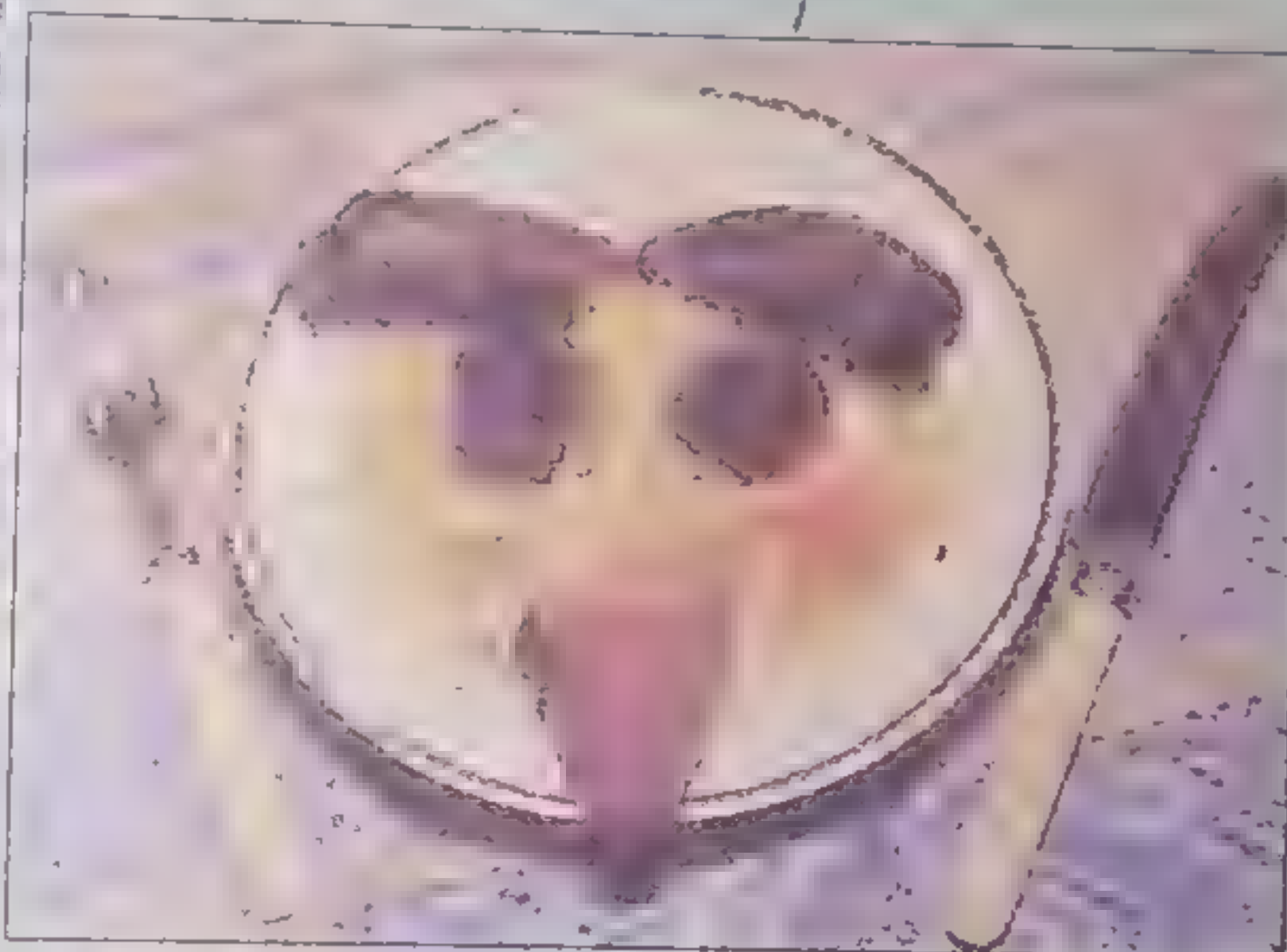
Разотрите добела желтки и целые яйца с сахаром, добавьте сметану, распущенное теплое сливочное масло и легко смешайте. Замесите тесто, вливая в муку приготовленную смесь понемногу, чтобы не было комочков.

Электровафельницу разогрейте, смажьте растительным маслом внутри, вливайте в нее ложку теста и быстро опускайте крышку. Коржи выпекайте с обеих сторон 3-4 минуты, затем снимайте и быстро накручивайте на деревянную палочку толщиной 2 см. Коржи тут же застывают, и готовую вафельную трубочку снимайте с палочки. Таким образом выпекайте всю массу.

Затем приготовьте крем: разотрите сливочное масло, сахар, яичный желток, молоко и хорошенько взбейте.

Готовые вафельные трубочки заполните кремом.

ЗАКУСКА "ЗАБАВНАЯ РОЖИЩА"



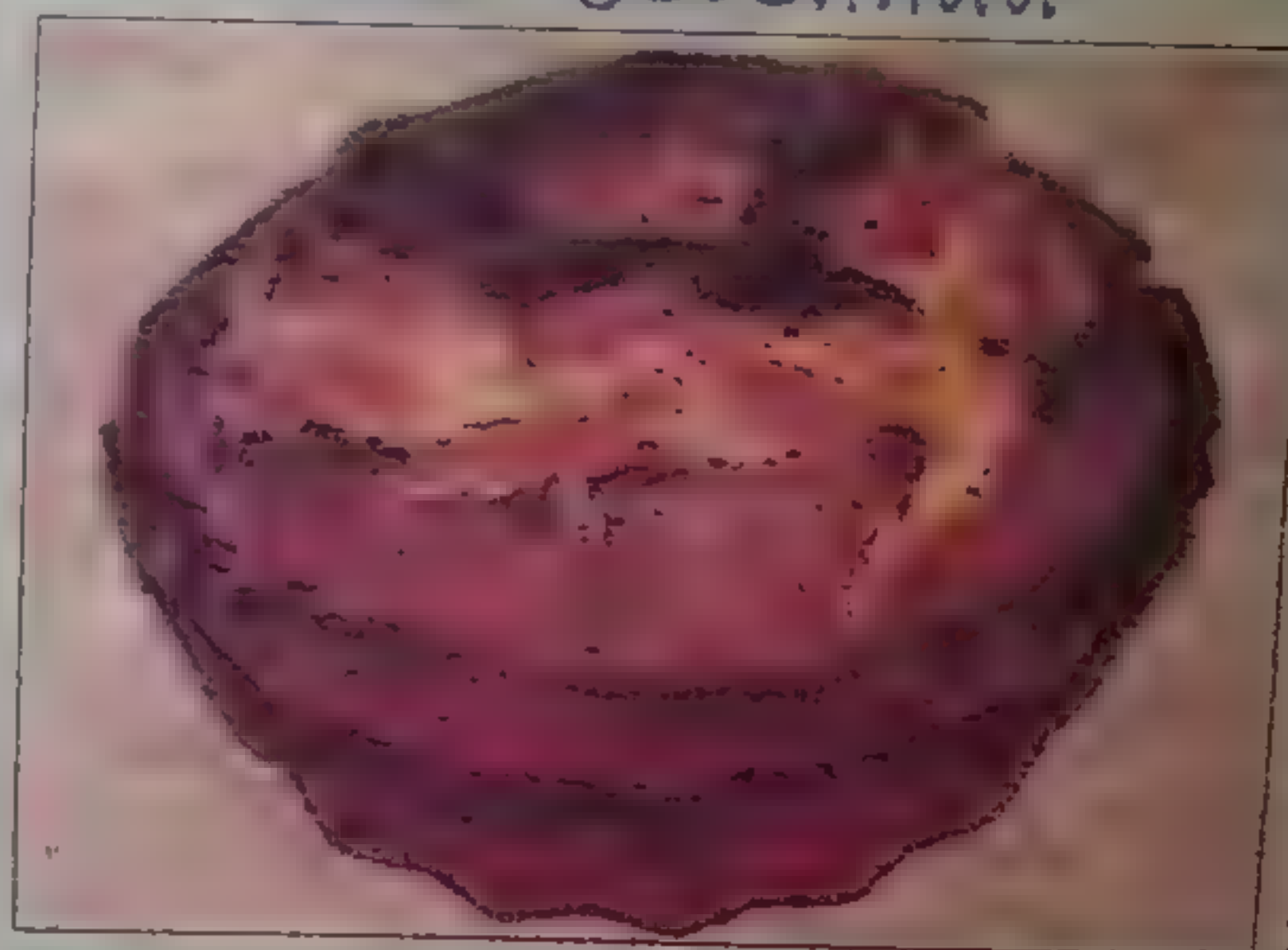
Это блюдо могут легко приготовить даже те мужчины, кто вообще не умеет стряпать. Возьмите две колбаски (крестьянские), отварите их в подсоленной воде и обжарьте в сотейнике со всех сторон в масле до образования румяной корочки. Сделать салат из свежей капусты, лука и моркови вы, конечно, сумеете. Открыть банку сливового компота - вообще не проблема. Теперь - "художественное оформление": колбаски - брови, сливы - глаза, аккуратный ломтик хлеба - язык. Трудно сказать, придется ли по вкусу в столь праздничный день это блюдо вашей любимой, но рассмеется она наверняка.

картофель, залейте сметаной и запекайте до образования аппетитной поджаристой корочки по всей поверхности приготовляемого блюда.

Цыплят подайте на стол с картофелем и зеленым салатом, заправленным сметаной, уксусом, сахаром, солью, рубленным яйцом и полейте сметаной, в которой они запекались.



КЕКС "ЗЕЛЕННЫЙ"



На 600 г муки понадобится 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3 яйца, 30 г дрожжей, полстакана воды, 5 г соли, 50 г изюма, 25 г цукатов, 2 г ванилина.

Разведите теплой водой дрожжи, всыпьте муку и замесите тесто, дайте ему подойти в течение часа. Тем временем разотрите добела сливочное масло с сахарной пудрой и яйцами. Полученную массу, а также соль и ванилин добавьте в тесто и хорошо вымесите, потом добавьте изюм и снова вымесите. Массу выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса, дайте ей подойти, а затем выпекайте 45 минут. Верх кекса можно посыпать жареным очищенным миндалем, цукатами и сахарной пудрой.





МЯГКОЕ МЕСТО

Самое комфортное место в доме - диван. Каждого так и тянет на него присесть, а может - и прилечь. Идеальный вариант, когда мягкая мебель не только удобна, но и красива.

всегда прилагается паспорт на обивочную ткань. В нем описывается состав материала, подтверждается, что он пропускает воздух, не вызывает аллергии, прошел "сигаретный" тест. Кроме того, дается качественная характеристика ткани, понятная, однако, только специалисту. И наконец, там есть советы, как правильно ухаживать за данным материалом.

К сожалению, нам нечасто удается выделить отдельную



комнату под гостиную, спальню, кабинет. Хорошо, если есть детская, но спальню зачастую совмещают с гостиной. В таком случае кровать заменяет раскладной диван - он выглядит презентабельней, легче трансформируется, благодаря чему вписывается даже в небольшие пространства малогабаритных квартир.

От "механизма трансформации" зависит срок жизни дивана. Самый простой и дешевый - раскладной диван, у которого к каркасу приделаны шарниры и откидные ножки. Западные, а с неко-

Механизм "седафлекс" - разновидность "французской раскладушки", напротив, выдержит любую нагрузку и считается самым прочным и надежным. Впрочем, и стоит он в 3-4 раза дороже других.

"Выкатной" тоже славится высоким качеством. Оснащенный таким механизмом диван раскрывается так: сначала вытаскивается за царгу (нижняя лицевая панель) сиденье, состоящее из двух частей, расположенных одна над другой. Третья часть становится подголовником, она прячется в спинке. Этот механизм, как и "седафлекс", устанавливают в дорогих моделях.

Проще всего -



знакомая всем "книжка". Поднимаешь сиденье до щелчка, спинка откидывается назад, сиденье опускается. Главный недостаток такого дивана - его не-

уровня производства модели.

Прежде чем покупать, диван нужно проверить в действии. Разложить-сложить пару раз, обратить внимание на ложе - достаточно ли оно ровное, мягкое ли и упруг матрас, не слишком ли тонок. Лучше всего, конечно, немного полежать или хотя бы посидеть на диване - меньше вероятности промахнуться.

Бывает, диван начинает скрипеть едва ли не с первых дней поселения в доме, что портит все удовольствие от покупки. Впрочем, можно было понять это еще в магазине, определив, из чего сделан каркас. Это не очень просто, но реально.

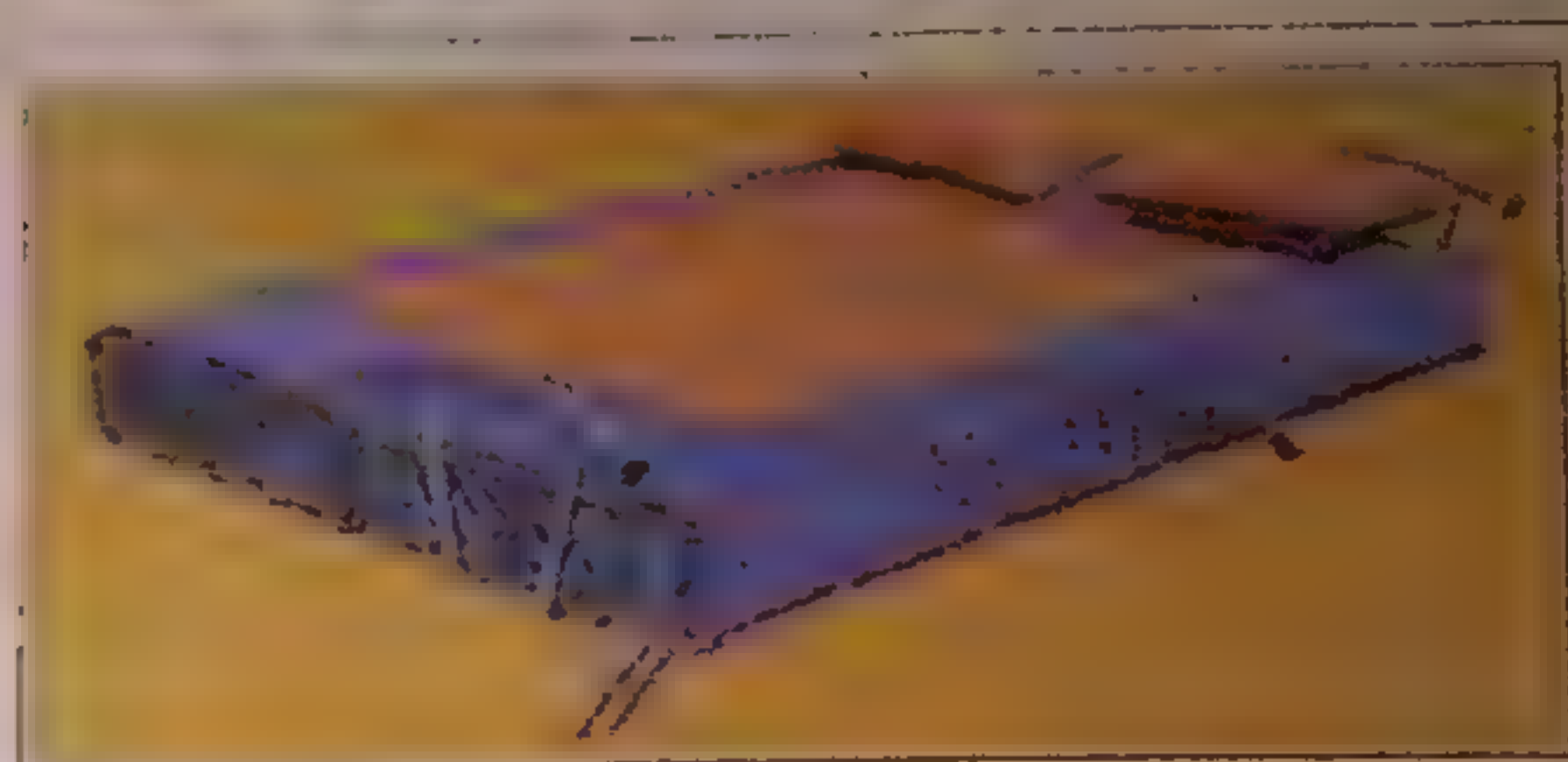
Так, мебель из ДСП и из деревянного бруса очень тяжелая. Но чаще всего каркас делают комбинированным: дерево в сочетании с фанерой. Как утверждают специалисты, удельная прочность фанеры гораздо больше, чем у дерева и тем более у ДСП. Если каркас деревянный, стоит поинтересоваться, из какой именно породы дерева он сделан. Самые твердые - дуб, орех, бук, ясень и красное дерево. Они баснословно дороги и используются в



ев лучше качественный поролон, чем дешевые пружины.

Поролон бывает разных марок: стандартный, жесткий, мягкий, высокоэластичный (латексный) и т.д. При изготовлении мебели каждый тип имеет свое назначение. Например, в местах, где нагрузка предполагается большая, и поролон должен быть более плотным. Однако сегодня это правило не соблюдают многие отечественные мебельщики - невыгодно. Ведь цена поролона растет пропорционально его плотности, и зачастую изготовители берут для производства той или иной детали поролон недостаточно высокой плотности, компенсируя это большей жесткостью. Кажется, что материал действительно плотный и упругий, но через пару месяцев он начнет сминаться, а через пару лет вообще превратится в бесформенную тряпочку. Удобная мебель должна быть мягкой, но упругой. Добиться такого эффекта позволяет определенная конструкция сиденья, например так называемый "сендвич" (по-другому, "слоеный пирог"). Сверху должен проходить слой поролона меньшей плотности и жесткости, снизу - более упругий.

В мебельной "начинке" используются также разного рода материалы из синтетических волокон. Самый распространенный - синтепон (синтетическая вата), - им обычно накрывают поролон, чтобы придать мебели дополнительную мягкость и рельеф.



Чаще всего мы выбираем диван по обивке. Для этого, как правило, используются флоки, велюры, жаккарды и шениллы.

Одни из самых дешевых - **флоки и велюры**. Внешне они очень похожи - мягкие и бархатистые. Но если велюр - это обычный тканый материал из ворсистой нити, то флок производится несколько сложнее. При этом на синтетическую основу с клейкой поверхностью электростатическим способом наносят капроновый или нейлоновый ворс. К сожалению, и флок, и велюр со временем вытираются.

Несколько дороже обивка из **жаккардов и шениллов**. Благодаря сложному рисунку и шелковистому блеску жаккардовая ткань выглядит торжественно и благородно. Шенилл - тот же жаккард, только с вплетением ворсистой нити. Гвоздь сезона - клетчатые шениллы в сочетании с однотонными. Эти материалы достаточно прочны. Особенно ценно то, что в них много натуральных волокон - хлопка, шерсти, шелка, льна. Однако без синтетики обивочным тканям не обойтись. Именно она придает им прочность.

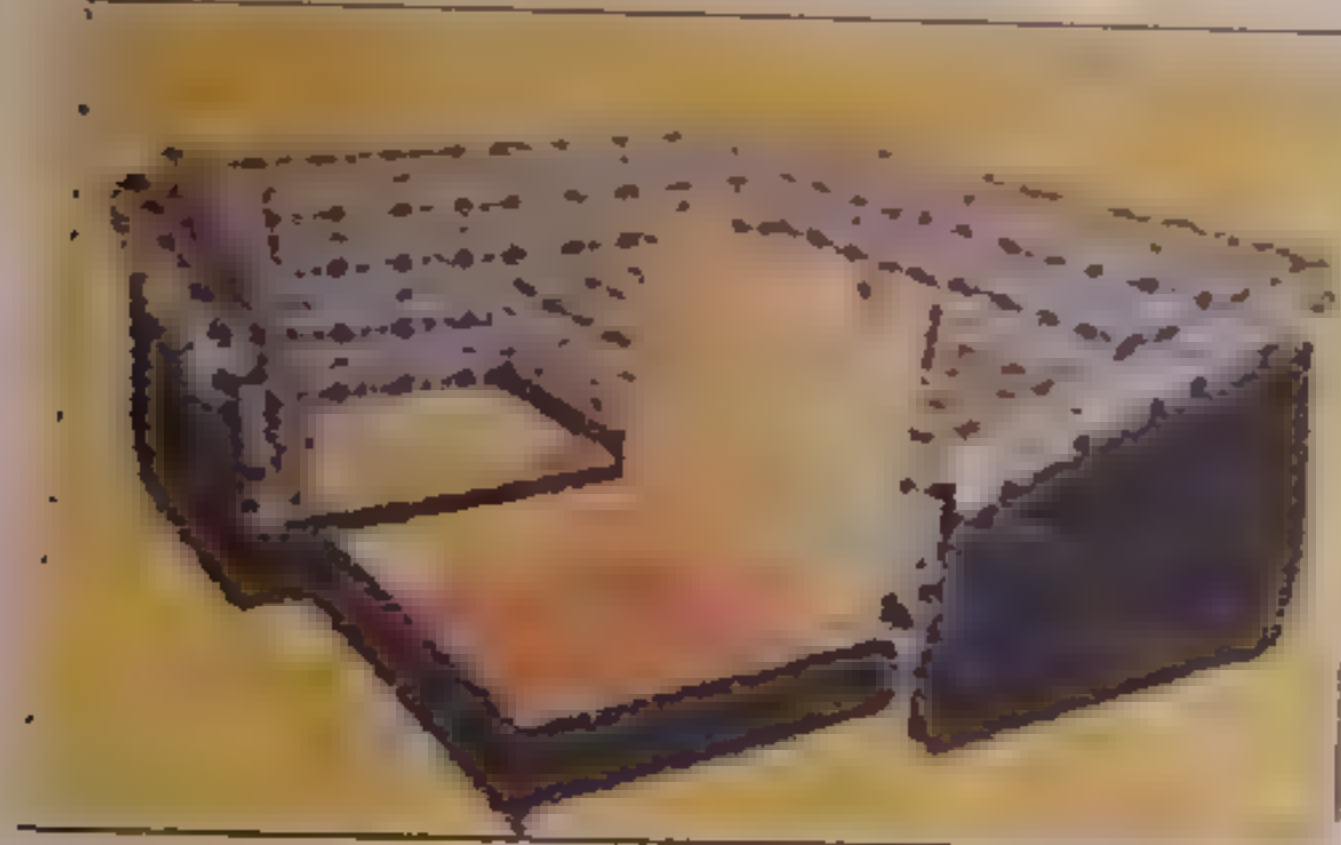
Наиболее престижна кожаная обивка. Шикарные диваны обивают телячьими, козьими и овечьими (юфть) шкурами. Они должны быть эластичными, оригинальной небольшой формы, без складок, с равномерным бархатным блеском.

Любая обивка хо-

бенно ценно то, что в них много натуральных волокон - хлопка, шерсти, шелка, льна. Однако без синтетики обивочным тканям не обойтись. Именно она придает им прочность.

Наиболее престижна кожаная обивка. Шикарные диваны обтягивают телячьими, козьими и лошадиными (юфть) шкурами. Они должны быть эластичными, одинаковой небольшой толщины, без складок, с равномерным бархатным блеском.

Впрочем, любая обивка хороша... пока новая. Посадили пару пятен, прожгли сигаретой - и диван уже не радует. Чистка и реставрация дороги и утомительны. Проще купить мебель со съемными чехлами. При необходимости их снимают с дивана, чистят, стирают или меняют на другие (вместе с мебелью можно купить запасной комплект чехлов).



Можно попробовать обивку с пропиткой - тефлон или скотчгард. Ткань может быть любая, даже самая дешевая (хотя с пропиткой она заметно подорожает).

Такой обивке не страшны ни жирные пятна, ни пыль, ни вода, а может быть - даже кошачьи когти. Вот только определить на глазок, пропитан ли материал, практически невозможно. Остается поверить на слово продавцу.

Кстати, к хорошей мебели

заменяет раскладной диван - он выглядит презентабельней, легче трансформируется, благодаря чему вписывается даже в небольшие пространства малогабаритных квартир.

От "механизма трансформации" зависит срок жизни дивана. Самый простой и дешевый - раскладной диван, у которого к каркасу приделаны шарниры и откидные ножки. Западные, а с некоторых пор и ведущие российские мебельщики используют более сложный и совершенный механизм: к складному металлическому каркасу-раме прикрепляются так называемые латы - слегка выпуклые пружинящие пластины из дерева. Их еще называют ортопедическими - благодаря им позвоночник лежащего остается прямым. Вся эта конструкция образует основание ложа.

Существует больше десятка различных вариантов "превращений" дивана в кровать. Чаще всего попадаются так называемые "книжка", "французская раскладушка", "аккордеон", "выкатной" и "дельфин". Все остальные (за редким исключением) - это их разновидности.

"Французская раскладушка" напоминает обычную раскладушку - ее ложе изготавливается из брезента, укрепленного рейками. Этот механизм не предназначен для каждодневного раскладывания. Металлическая сетка быстро приходит в негодность и начинает скрипеть. "Французскую раскладушку" обычно устанавливают на "гостевые" модели. В сложном виде такой диван очень компактен и не занимает много места.

знакомая всем **"книжка"**. Поднимаешь сиденье до щелчка, спинка откидывается назад, сиденье опускается. Главный недостаток такого дивана - его не поставишь вплотную к стене, иначе его трудно раскладывать. Кроме того, замки-защелки часто ломаются.

Европейская альтернатива нашей "книжке" - **"кушетка"**. В ней сиденье выдвигается вперед, а спинка ложится на его место. Еще один усовершенствованный аналог "книжки" - **"клик-кляк"**. В нем предусмотрено дополнительное положение спинки - "релакс", благодаря которому человек может находиться в состоянии полужа. Диваны типа "книжки" идеальны для маленьких комнат - даже в разложенном виде они не занимают много места. А главное - им не требуется дополнительное пространство перед собой, в отличие, скажем, от дивана с механизмом **"аккордеон"**. Он, правда, раскладывается с необычайной легкостью - поднимаешь сиденье до щелчка, и спальное место само выезжает вперед. Но в тесноте "аккордеону" не развернуться.

В угловых диванах используется механизм **"дельфин"**. Манипуляции при раскладывании напоминают движения ныряющего дельфина, отсюда и название. Если в такой конструкции применены пружины-автопроводчики, это показатель высокого



мебели класса "люкс". Достаточно прочный каркас из березы стоит на порядок дешевле. Однако обычно на фабриках используют самые "хлипкие" и дешевые хвойные породы. И это не так плохо, когда древесина нормально просушена. В противном случае в один "прекрасный" момент диван становится кособоким. Так что лучше пощупать древесину и фанеру и заодно проверить, достаточно ли они гладкие. Тщательная обработка поверхности всех деталей каркаса - признак его хорошего качества.

Учтите, если основные детали каркаса крепятся на шурупах, а не на болтах, диван быстро расшатается. А для того чтобы мебель не скрипела, стыки деталей должны быть проклеены.

Свой "вклад" в скрипучесть дивана нередко вносят пружины - их качество подчас не выдерживает никакой критики. Кроме того, по правилам пружинный блок нужно накрывать многослойным "покрывалом" из фетра, войлока, поролона, ватина и прочих материалов. А это удовольствие далеко не всем по карману. Поэтому в ряде случа-

и жесткости, снизу - боковой упругий.

В мебельной "начинке" используются также различного рода материалы из синтетических волокон. Самый распространенный - синтепон (синтетическая вата), - им обычно накрывают поролон, чтобы придать мебели дополнительную мягкость и рельефность. В низкосортной мебели, как правило, такой прокладки нет.

В дорогих моделях вместо синтепона используют современные волокнистые материалы более высокого класса - уникорл, дюрафил, термостар и другие, изготовленные на основе синтетического волокна холлофайбер. Это волокно в форме спиральной пружины, в отличие от синтепона (у него волокно прямое) быстро восстанавливается после того, как было смято, и служит гораздо дольше. Правда, и стоит раз в пять дороже.

Кстати, цена мягкой мебели сегодня напрямую зависит от качества используемых при ее производстве материалов. Причем самое "ценное" - это обивка. На нее приходится 60-80 процентов себестоимости вещи. А диапазон цен на обивочные материалы весьма широк: от 150 рублей до 1,5 тысячи рублей за метр. Если учесть, что на диван в среднем уходит 10-15 метров, то целиком он должен стоить как минимум 5-6 тысяч. Слишком низкая цена заставляет сомневаться, все ли с диваном в порядке.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

Бригаде строителей я поручил отделку дома вагонкой, которую я приобрел заранее на рынке стройматериалов. Мастера, правда, придрались к качеству материала и записали это в квитанции. Но я им не поверил - решил, что они просто хотят с меня "слупить" побольше денег. Работу сделали вовремя, я полностью расплатился, но вскоре вагонка потрескалась. Я предъявил фирме претензию по поводу качества выполненной работы и потребовал безвозмездно устранить недостатки, ведь гарантийный срок еще не истек. Мне отказали. Стоит ли обращаться за защитой в суд?

Игорь ЛЕОНИДОВ. Санкт-Петербург.

Лучше смотреть надо

Думается, тут суд вам вряд ли поможет. Ведь у ответчиков есть квитанция с записью о том, что заказчик был предупрежден о низком качестве купленного им материала. И экспертиза, скорее всего, подтвердит, что трещины образовались в результате использования плохо обработанной вагонки. А ст. 35 Закона РФ "О защите прав потребителей" освобождает исполнителя от ответственности, если заказчик был проинформирован относительно свойств предоставленного им материала, которые могут повлечь повреждение изготовленной исполнителем вещи.





ДОЛГАЯ ПАМЯТЬ

Улучшите свои способности к запоминанию

Действие механизма памяти можно разделить на три этапа: сбор информации и передача ее в мозг через органы чувств; процесс запоминания; воспроизведение так называемого следа памяти. Все-возможные объективные и субъективные факторы могут по-разному влиять на эти процессы.

Вспомните, бывали ли вы в таких ситуациях? У вас экзамен или, допустим, собеседование, тестирование. Вам нужен хороший результат. Но от волнения все вылетает из головы, и вы не можете ответить на самые простые вопросы. А потом недоумеваете: как же так, я ведь все знал. Или: вам необходимо что-то вспомнить, это очень важно, но никак не удается извлечь из памяти нужную информацию. Вы нервничаете, из-за "провала" в памяти не можете продолжать работу.

Обычно виновником пробелов в памяти являются стрессы, когда нарушается активность нервных клеток и блокируются процессы запоминания и воспроизведения информации.

Второй враг памяти - алкоголь. И если после пережитого стресса память обычно восстанавливается, то в результате частого и неумеренного употребления спиртного процессы нарушения памяти необратимы.

Пагубно влияет на память и нездоровый образ жизни: недосыпания, неправильное питание, курение, длительное употребление определенных лекарств. И напротив, каждый может совершенствовать свою память и сохранять ее до глубокой старости. Специальные упражнения и методики помогут вам сознательно формировать "след памяти".

Мы обладаем памятью кратковременной и долговременной. Развивать и ту и другую помогают ассоциации и воображение. Хорошая тренировка для ассоциативного мышления - разгадывание кроссвордов и ребусов, изучение иностранных языков, когда запоминание большого количества слов облегчается ассоциативным рядом: звучание - значение. А наилучший союзник ассоциаций - воображение. Даже самое абсурдное, оно помогает лучше запомнить собственно содержание текста, фразу, слово. Развивая память, старайтесь использовать все данные нам природой органы чувств. Для этого можно поупражняться. Например, возьмите в руки какой-нибудь плод - яблоко, сливу, персик... Почувствовав его тяжесть, проверьте, одинаково ли он весит на обеих ладонях. Определите цвет или гамму его цветов. Ощутите подушечками пальцев, гладкий он или шершавый. Понюхайте. Прибавляет ли запах новый нюанс к формирующемуся восприятию? Надкусите плод, осознайте его вкус и сочность. Наконец, съешьте и оцените: испытываете ли вы чувство удовлетворения или ожидания обманули вас?

Тренируйте кратковременное запоминание. Например, прогуливаясь по улице, посмотрите на номер припаркованной машины, закройте глаза, воспроизведите его в памяти, откройте и

проверьте, правильно ли вы запомнили набор цифр и букв.

Концентрируйтесь на том, что происходит в данный момент. Например, во время беседы с кем-либо не только говорите и слушайте, но и обращайтесь внимание на стиль и сочетание цветов одежды собеседника, на запах его косметики, на детали декора помещения. А какие звуки сопровождают ваш разговор? Может быть, играет музыка или шумит за окном дождь? Возможно, как раз эти детали помогут припомнить важную информацию, прозвучавшую из уст вашего собеседника.

И еще несколько практических советов, чтобы изучаемый материал долго сохранился в памяти.

Для самого важного отводите первые часы (или минуты) учебного времени. Или наоборот - последние. Если все одинаково важно, в конце подведите итоги по пунктам.

Не заучивайте то, что не понимаете. Попробуйте разобрать материал "по полочкам" и сознательно усвоить его. Призовите на помощь ассоциации.

Определенный информационный материал, напротив, целесообразно объединить в единое целое.

Хорошо известна роль повторения в учении. Но и здесь нужна система. Учите сегодня - первое повторение утром, второе - через неделю, третье - через месяц.

В процессе учебы концентрируйте внимание. Не позволяйте мысли растекаться по древу. Лучше сделать перерыв - и опять за дело.

"Светлая голова" - это здоровый мозг. А мозгу, чтобы быть здоровым, требуются бор и железо. Бор - микроэлемент, отвечающий за четкость биологических функций мозга. Больше всего бора в орехах, поменьше - в брокколи, персиках, яблоках и грушах, в винограде. Проблемы с памятью может решить диета, построенная на продуктах, содержащих железо. Много железа в красных овощах, красном мясе, в сое и ее производных, а также в моллюсках.

По материалам журнала
"Poradnik domowy"
подготовила Наталья ГРИБЕИЮК.

СПРЯТАТЬСЯ У МАМЫ ОТ ЗАБОТ

Последнее время мне постоянно снится покойная мать. Я очень боюсь, так как слышала, что это к смерти...

Анна Д. Чебоксары.

Действительно, есть такое поверье: если снится покойный друг или родственник, значит, вроде как к себе зовет. На самом деле это не совсем так. Понятно, что родители - едва ли не самые близкие люди для большинства из нас. И в основном общение с родителями продолжает ассоциироваться у людей с детством. То есть с тем временем, когда человеку было комфортно под родительской опекой, когда он ни за что не отвечал, когда решением всех бытовых проблем, неурядиц занимались мама с папой.

Бывает так, что на нас наваливается куча проблем, что мы устаем от повседневных забот, болезней. И подсознательно пытаемся спрятаться, уйти от того, что нас "достало". Так что большинство психологов и психотерапевтов считают, что частое появление в снах родителей - некий сигнал о том, что люди с трудом справляются с навалившимися проблемами. Мы как бы стараемся уйти в детство, переложить часть груза на чужие плечи, ибо тащить все это стало невозможно. Поэтому появления покойных родителей в снах бояться не надо. А вот оглядеться, трезво оценить свои возможности стоит. Может быть, вам просто следует отдохнуть, или в семье, на работе назревает конфликт, который вы подсознательно ощущаете и которого боитесь... В любом случае не особо верьте в плохие приметы - большинство снов отражают наши реальные проблемы, и решить их соответственно можно, не прибегая к мистике.

Алексей ИВАНОВ,
психолог.

употребления спиртного, процессы нарушения памяти необратимы.

Пагубно влияет на память и нездоровый образ жизни: недосыпания, неправильное питание, курение, длительный прием определенных лекарств. И напротив, каждый может совершенствовать свою память и сохранять ее до глубокой старости. Специальные упражнения и методики помогут вам сознательно формировать "след памяти".

шершавый. Понюхайте. Прибавляет ли запах новый нюанс к формирующемуся восприятию? Надкусите плод, осознайте его вкус и сочность. Наконец, съешьте и оцените: испытывали ли вы чувство удовлетворения или ожидания обманули вас?

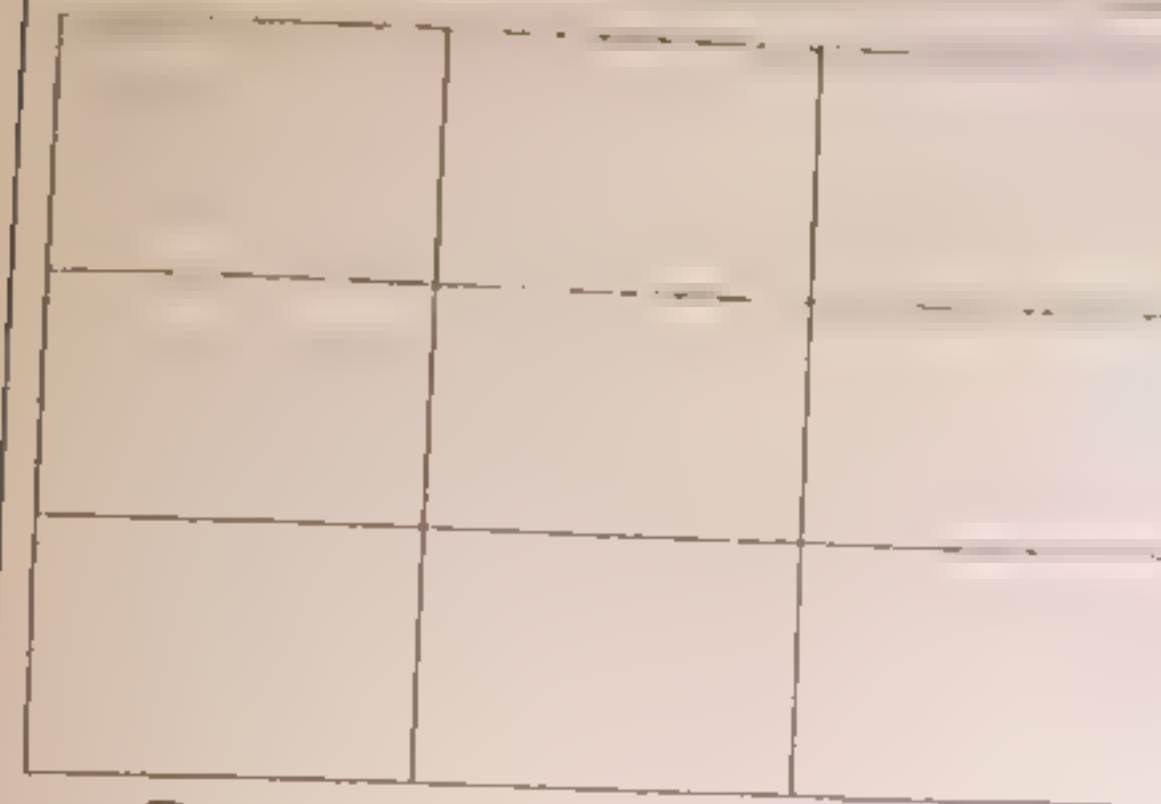
Тренируйте кратковременное запоминание. Например, прогуливаясь по улице, посмотрите на номер припаркованной машины, закройте глаза, воспроизведите его в памяти, откройте и

мент, отвечающий за четкость биоэлектрических функций мозга. Больше всего бора в орехах, поменьше - в брокколи, персиках, яблоках и грушах, в винограде. Проблемы с памятью может решить диета, построенная на продуктах, содержащих железо. Много железа в красных овощах, красном мясе, в сое и ее производных, а также в моллюсках.

По материалам журнала
"Poradnik domowy"
подготовила Наталья ГРИБЕЮК.

бояться не надо. А вот оглядеться, трезво оценить свои возможности стоит. Может быть, вам просто следует отдохнуть, или в семье, на работе назревает конфликт, который вы подсознательно ощущаете и которого боитесь... В любом случае не особо верьте в плохие приметы - большинство снов отражают наши реальные проблемы, и решить их соответственно можно, не прибегая к мистике.

Алексей ИВАНОВ,
психолог.



Результат этого ремейка оказался неожиданным - цветные глянцевые снимки по сравнению с пожелтевшей от времени фотографией смотрелись как банальные фотки. Вроде бы та же самая улица, но освещение немного другое, место съемки чуть-чуть не то, дома стоят как-то странно и т.п. Получается, что тот неизвестный господин со смешной камерой-гармошкой "обставил" фотолюбителя, вооруженного современной фототехникой.

Зачастую удачную фотографию от совершенно неинтересной отличают именно такие важные мелочи. Поэтому, поймав в видискателе камеры нужный объект, не торопитесь нажимать на кнопку затвора. Подумайте о том, на что фотографу повлиять проще всего, - о композиции. Само слово композиция означает соединение, составление. Но как правильно соединить объект с фоном или несколько объектов друг с другом? Этому посвящены сотни, если не тысячи книг по искусствоведению. Начинающим фотографам для начала следует запомнить правило "двух третей".

Все очень просто, мысленно разделите кадр на три части двумя линиями. Сначала вертикаль-

КОМПОЗИЦИЯ КАДРА

Продолжаем уроки фотографии

Счастливый, но не очень опытный обладатель новенькой "навороченной" камеры однажды решил повторить снимок, сделанный неизвестным фотографом еще в самом начале XX века. На фотографии была запечатлена живописная московская улочка, почти не тронутая временем за минувшее столетие.



Фото 1

ными, а затем горизонтальными, как на рисунке. Глаз человека устроен таким образом, что объекты, расположенные вдоль этих линий или на их пересечении, привлекают наибольшее внимание. Типичный пример: бескрайнее поле, разноцветным ковром простирающееся до самого горизонта (фото 1). Поскольку в данном случае нас интересует поверхность земли, усеянная одуванчиками, то мы выделяем

для нее именно две трети кадра.

Проверим другие способы построения композиции. Прикройте ладонью нижнюю часть снимка так, чтобы небо и поле занимали бы одинаковую площадь. Неубедительно маленькое получилось поле и необоснованно большое небо. А теперь, наоборот, закроем верхнюю треть фотографии - мы видим группу одуванчиков, растущих неизвестно где.



Другой пример - девушка на фоне цветника (фото 2). Вы уже без труда можете догадаться, что она находится на линии, разделяющей кадр на треть и две трети. Вообще если вы снимаете одиночный объект, то никогда не помещайте его в центр кадра. Если сомневаетесь, то попробуйте прикрыть правую часть данного изображения. Но почему в этом случае человек смотрит вправо, если основная группа растений находится перед ним? Если у зрителя возник подобный вопрос, значит, фотограф сделал что-то неправильно.

Если в кадре находится несколько объектов, то их рекомендуется располагать на вершинах простых фигур: неправильного треугольника, параллелограмма, трапеции, по периметру овала или вдоль изящно изогнутой линии. Эти закономерности легко просматриваются на картинах художников-классиков. Кста-

ти, первыми фотографами в большинстве своем были именно художники. При съемке они использовали те же принципы, которые применялись для написания картин. Возможно, именно поэтому старинные фотографии, сделанные на примитивном оборудовании, вполне могут конкурировать с современными фотоизображениями.

Гелий СВЕТОВ.



Своими руками

ЛОСКУТНЫЙ ШУТ

Я работаю учителем младших классов, и на уроках труда мы с моими ребятами часто мастерим забавные игрушки. Например, вот такого шута.

Соедините детали игрушки, сшив их с изнанки швом через край. Пришейте колпак, соединяя стежками нижнюю сторону колпака с линией, отмеченной на чертеже пунктиром.

Из листа поролона вырежьте основу, разместите на ней с обеих сторон сшитые детали, закрепите булавками, сметайте и обшейте тесьмой.

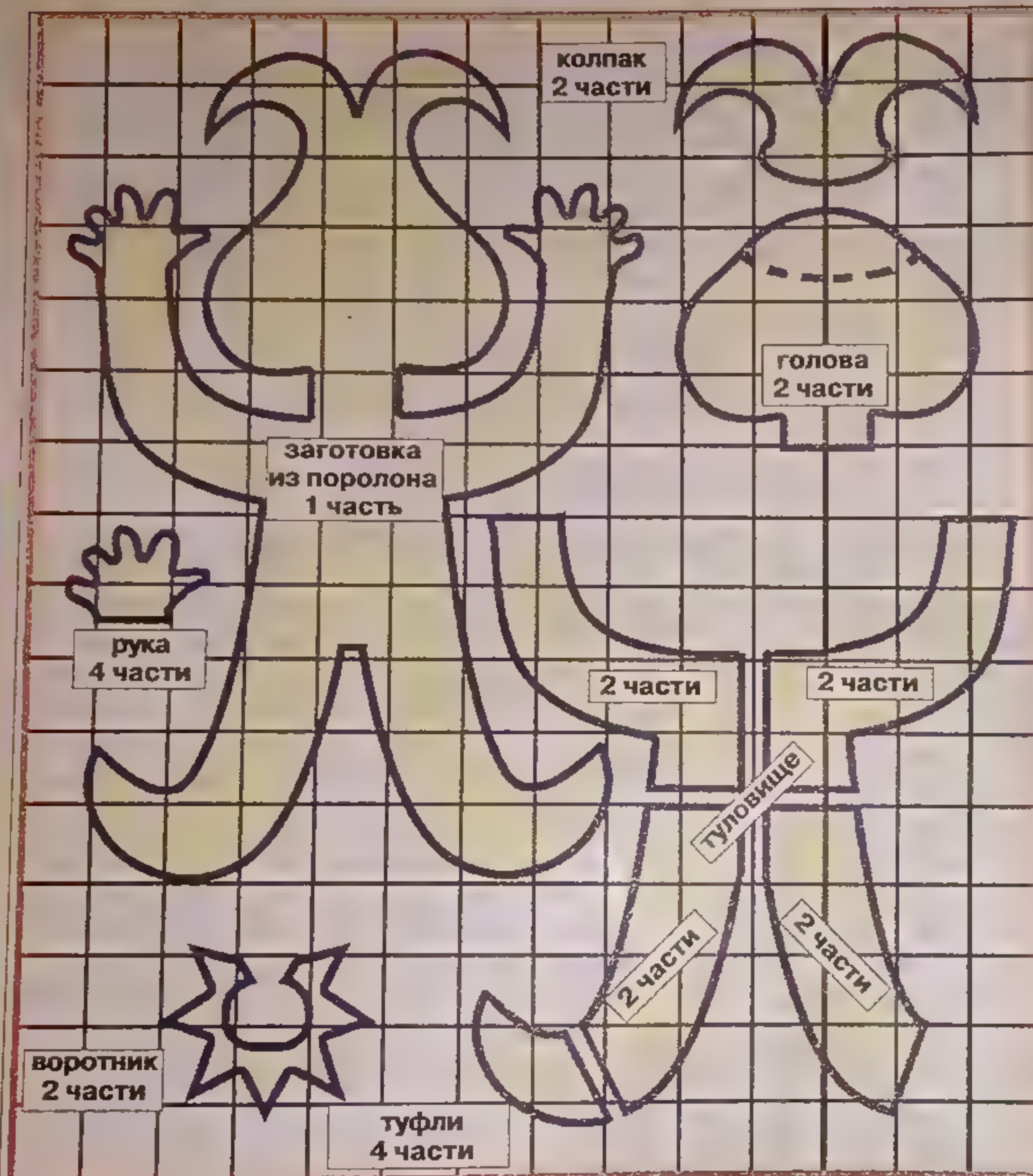
Сметайте и сшейте обе части воротника с изнаночной стороны, оставив незашитой линию шеи. Выверните воротник налицо. Внутреннюю часть зашейте швом "через край". Воротник проутюжьте и пришейте по линии шеи.

Из яркой шерсти сделайте маленькие помпончики и оформите ими воротник, рукава и колпачок. Если нет возможности сделать из шерсти, выполните шарики из кусочков меха. Можно взять кусочки ткани, набить ватой и стянуть по краям.

Теперь осталось оформить лицо. Волосы можно сделать, пришив кусочек меха или свя-

зав вытянутые петли из шерстяных ниток. Глаза вырезаются из картона и раскрашиваются гуашью. Рот и щеки тоже можно нарисовать красками. Носик делается так же, как и бубенчики на воротник. Впрочем, оформить лицо можно и с помощью пуговиц или вышивки. Как кому больше нравится.

Зинаида ЯКОВЛЕВА.



Для того чтобы сшить игрушку, нужно взять лоскуты различных тканей (лучше хлопчатобумажной). Но по своему опыту могу сказать, что игрушка смотрится симпатичнее, когда лоскуточки с мелким рисунком. Еще нужно взять поролон толщиной 1,5-2 см (это будет основа игрушки).

Сначала вырежьте из плотной

бумаги 2 части головы, 2 части колпака, 4 части руки, 4 детали туфли, 8 частей туловища. Сделав прибавки на швы, выкроите эти же детали из ткани. Из ткани же выкраивается воротник. Все лоскутные детали (кроме воротника) наклейте на бумажные детали. Впрочем, можно, подогнув припуски, приметать по краю швом "вперед иголку".

К сожалению, очень часто дефекты дикции действительно здорово осложняют подросткам жизнь, затрудняя общение. Вот что советует в этом случае врач-психотерапевт кандидат медицин-

СТРАШНАЯ БУКВА

Я не выговариваю букву "р". Я очень стесняюсь, меня все презирают и обижают. Расскажите, как научиться выговаривать эту

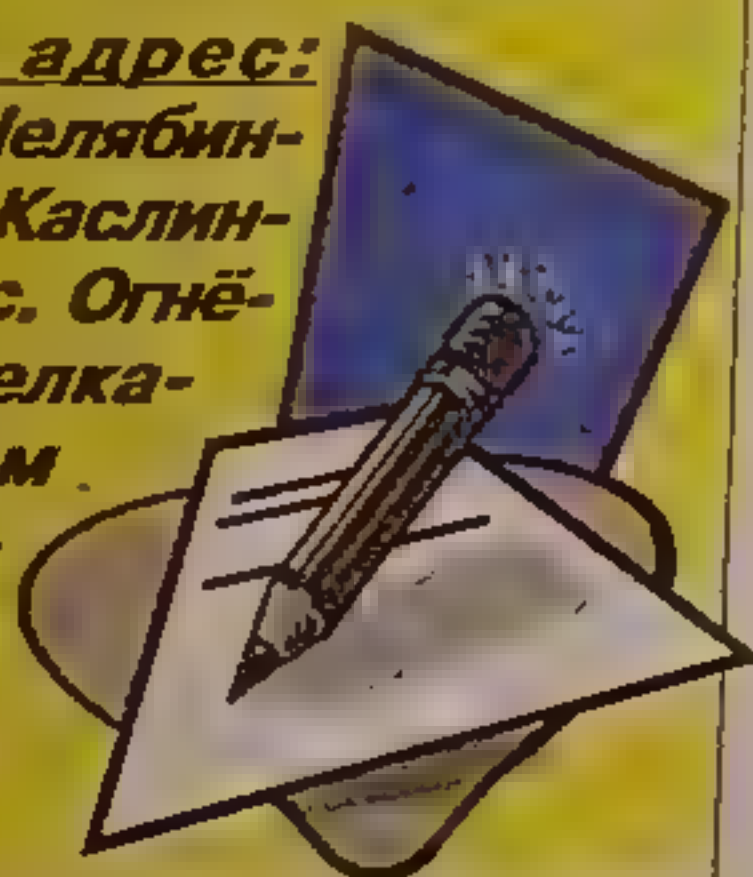
7. Поднять язык к верхним зубам, широко открыть рот и



Напишите мне письмо

Привет всем! Меня зовут Сергей. Мне 14 лет. Я люблю рисовать. Люблю ходить с дедом на рыбалку и в лес. Дед у меня охотник. Люблю смотреть телевизор и играть в "Денди". Но больше всего я люблю читать интересные книги. Пишите мне все, кому понравился фильм "Брат" и "Брат-2".

Мой адрес:
456851, Челябинская обл., Каслинский р-н, с. Огнёво, ул. Белкина, дом 2, Устьянцеву Сергею.

Поварешка
СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Мне 15 лет. У меня три сестры и шесть братьев. Наша мама всему нас учит, и все мы умеем готовить. Вот те блюда, которые я делаю сама.

РЕЦЕПТЫ

Моя 15 лет. У меня три сестры и шесть братьев. Наша мама всему нас учит, и все мы умеем готовить. Вот те блюда, которые я делаю сама.

"лягушки"

Возьмите 2 варенные картофелины, большую луковицу, 500 г отварной говядины или свинины. Для теста - 2 яйца, воды и муки столько, чтобы тесто получилось, как густая сметана. Мясо и картофель нарежьте соломкой, лук - полукольцами. Залейте все тестом, поперчите, посолите. На разогретую сковороду выкладывайте столовой ложкой эту массу и пеките, как оладьи. Готовые лепешки-"лягушки" уложите на блюдо и посыпьте луком или укропом. Есть это блюдо можно как холодным, так и горячим, можно полить сметаной.

ПРАДЕДУШКИН ПИРОГ

Вам потребуется дрожжевое тесто, картофель, сало, репчатый лук.

Половину теста раскатайте, уложите на противень. На тесто слоями выложите тонко нарезанные сало и сырой картофель. Посолите, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком и накройте еще одним слоем сала. Затем раскатайте оставшееся тесто и закройте им пирог, края тщательно защипите. Наколите его вилкой в нескольких местах, дайте постоять 20 минут и выпекайте в духовке минут 30-40. Готовый пирог смажьте маслом и дайте постоять минут 10. Затем разрежьте на куски и ешьте горячим.

Бера РАСТОРГУЕВА.
г. Слободской
Кировской области.

длиной 1,5-2 см (это будет основа игрушки).
Сначала вырежьте из плотной

тканью. Впрочем, можно сделать припуски, приметать по краю швом "вперед иголку".

лицо. Волосы можно сделать, пришив кусочек меха или свя-

СТРАШНАЯ БУКВА

Я не выговариваю букву "р". Я очень стесняюсь, меня все дразнят и обижают... Расскажите, как научиться выговаривать эту противную букву.

Аня П. Волгоградская область.

Очень хороший способ - стать отличницей. Ну если не круглой, то хотя бы по паре предметов. Во-первых, это придает уверенности в себе, в своих силах - ведь приятно знать, что хоть что-то ты можешь делать лучше других. А во-вторых, это полезно сделать по чисто практическим соображениям: если ты будешь знать какой-то урок лучше остальных, то у тебя наверняка кто-нибудь захочет списать. А дразнить того, у кого "передираешь" контрольную или домашнее задание, как-то вроде и неудобно...

А если уж буквально все твои одноклассники и соседи не дают тебе прохода, постарайся найти новую компанию, куда ты сможешь войти "с нуля", в которой тебе не придется ломать сложившийся стереотип отношения к себе. Лучший выход - какой-нибудь кружок, спортивная секция; клуб по интересам. Вряд ли в секции или кружке единомышленники будут смеяться над тобой. Скорее, наоборот - там ты найдешь много новых друзей.

А научиться говорить "страшную" букву не так уж и сложно - было бы желание и терпение. Вот что советует логопед **Наталья БОДРОВА**:

- Затрудненность в произношении происходит в основном от того, что у человека слабые мышцы языка. А укрепить их не так уж сложно. Вот несколько упражнений, которые укрепят губы и язык.

1. Открыть рот, удержать в спокойном состоянии несколько секунд.

2. Открыть рот, поднять кончик языка к верхним зубам, удерживать в таком положении несколько секунд.

3. Сделать "заборчик" (растянуть губы в улыбке, показать зубы), повторить несколько раз.

4. Сделать губы "трубочкой" (вытянуть губы вперед).

5. Чередовать "трубочку" и "заборчик".

6. Открыть рот, высунуть язык, делать движения языком налево-направо.

7. "Почистить" зубы языком (водить языком по верхним и нижним зубам).

8. "Облизать варенье" (открыть рот, облизать языком губы).

9. Сделать язык широким.

10. Сделать язык узким.

11. Чередовать "узкий", "широкий" язык.

Следующая группа упражнений специально для обучения произношению буквы "р".

1. Открыть рот, поднять кончик языка к верхним зубам и удерживать в таком положении несколько секунд.

2. Открыть рот и подвигать языком вверх-вниз.

3. Пощелкать языком ("лошадка").

4. Открыть рот, облизать верхнюю губу кончиком языка.

5. Открыть рот и болтать языком вверх-вниз и вправо-влево.

6. "Покрасить" небо языком; водить языком по нёбу и произносить звук "а-а-а".

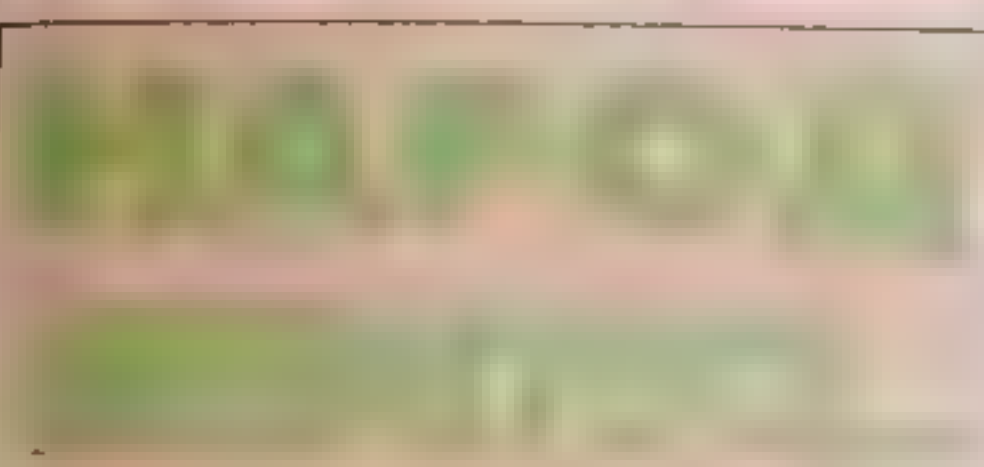
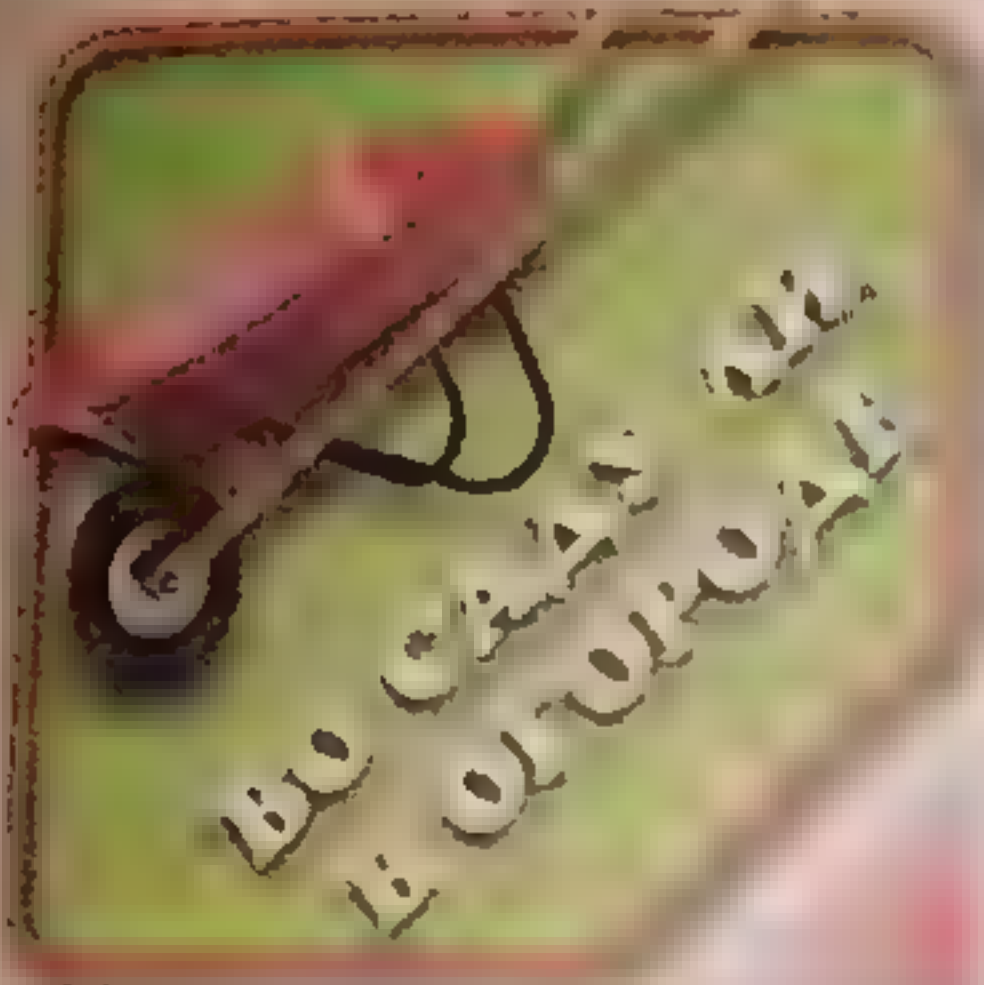
7. Поднять язык к верхним зубам, широко открыть рот и произносить "д-д-д-д", быстро двигая пальцем под языком.

Вместо пальца можно использовать что-нибудь другое, например детскую соску или напальчник, набитые ватой. Как только вместо "д-д-д" будет получаться "р-р-р", надо нажимать при движении под языком все слабее, стараясь произносить "р" без дополнительной механической стимуляции. Как только тебе это удастся, попробуй произносить слова с буквой "р" в середине. И старайся, чтобы звучало не "мат-р-р-р-рос", к примеру, а "мат-р-ос", не "д-р-р-р-рова", а "д-р-ова", то есть звук "р" должен органично вписываться в звучание слова.

Лучше, конечно, заниматься этим под руководством врача-логопеда, но даже если в вашей районной поликлинике такого специалиста нет, при желании можно попробовать овладеть "злой" буквой самостоятельно. И уж если совсем-совсем ничего не будет получаться, все-таки найди врача-логопеда и проконсультируйся с ним. Возможно, у тебя коротковата "уздечка" - такая тоненькая жилочка под языком, и ее нужно надрезать. Не бойся - это не страшно, не опасно и почти совершенно не больно.

И напоследок еще один совет. Каждый день старайся высунуть язык подальше, пытаясь коснуться кончика носа, - это прекрасно развивает гибкость языка, что очень важно для правильной дикции.

Подготовил
Алексей ТУМАНОВ.



Можно ли применять голубиный помет для удобрения овощных и плодовых растений?

Сергей КУЗНЕЦОВ.
Липецк.

Голубиный помет применяется в основном для жидких подкормок, а также для приготовления компоста. Свежим пометом, как, впрочем, и другими видами навоза, удобрять не рекомендуется, потому что содержащийся в них аммиак может повредить корневую систему растений. Чтобы приготовить настой для подкормки, нужно взять бочку или другую подходящую емкость, наполнить ее наполовину пометом и долить доверху водой. Помет настаивают в течение 1-2 недель, при этом его периодически помешивают. Непосредственно перед поливом раствор разбавляют в 3-4 раза. Такое удобрение содержит все необходимые питательные вещества. Больше всего в нем содержится соединений азота, присутствуют соли фосфора и калия, а также всевозможные микроэлементы. Плодовые и овощные растения пометом удобряют раз в 10-12 дней.

Как избавиться от проволочника? Уж очень силь-

ЧЕРТОВ ПЛЮЩ

Изящная форма и оригинальная окраска листьев, гибкие длинные побеги, которым можно придавать желаемое положение и направление, - все это дает возможность использовать сциндапсус в качестве ампельного растения при оформлении любого помещения.

В комнатных условиях обычно выращивают два вида, отличающихся между собой окраской листьев. У сциндапсуса золотистого листья с желтоватыми или белыми штрихами, а у сциндапсуса расписного кожистые темно-зеленые листья с размытыми серебристыми пятнами.

В Британии сциндапсус в народе носит название "чертов плющ", а в США он известен как "золотой лотос".

Очень красиво сциндапсус смотрится в подвесной вазе на фоне однотонных стен или около окна на кронштейне. Его хорошо сочетать в одном сосуде с вертикально растущими растениями, например сансивьерией, драценой, бегонией или шефлерой.

Сциндапсус не слишком требователен к уходу. Лучше всего он растет в светлом поме-

щении с влажным воздухом при температуре 19-20 градусов. Сциндапсус способен расти и в притененном месте. Однако слишком темное место может привести к тому, что листья потеряют свою декоративную окраску и станут абсолютно зеленого цвета, а их рост практически прекратится.

Летом сциндапсусу требуются обильный полив и подкормки каждые две недели обычным удобрением для цветов. В зимний период поливайте поменьше. Между поливами давайте подсохнуть верхнему слою почвы, не допуская полной пересушки земляного кома. Недостаточный полив в период роста приводит к появлению коричневых пятен на поверхности и по краям листьев.

При проветривании комнаты уберите своего питомца по-



дальше от сквозняка. Сциндапсус также чрезвычайно чувствителен к резкому понижению температуры ниже 12 градусов. Переувлажнение почвы может вызвать опадение листьев.

Размножение сциндапсуса обычно не вызывает трудностей. Лучший период для укоренения - начало роста, совпадающее с весенним периодом. В качестве черенков возьмите отрезки стеблей с 2-3 листьями. Их можно укоренить просто в стакане с водой либо в мелком

керамзите, песке, торфе. После укоренения посадите черенки по несколько штук в горшок, наполненный смесью равного количества листовой, глинистой, дерновой земли, торфа и песка.

Укорененные черенки могут прекрасно расти несколько лет без пересадки, нужно только периодически прищипывать концы стеблей для усиления ветвления.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



ЗВЕЗДА ДЛЯ

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

У всех комнатных растений периодически возникают такие же проблемы, как и у обычной домашней мебели, - со временем они покрываются пылью. Но смахнуть ее с растений бывает достаточно сложно, особенно если листья мелкие и многочисленные.

Конечно, можно время от времени опрыскивать растения или обрабатывать специальным блеском для листьев. Однако этого недостаточно. Полностью удалить пыль с растений можно лишь одним способом - смыть большим количеством воды. Летом это сделать достаточно просто, нужно лишь во время дождя выставить растение на улицу, а если его нет, облить из обычной садовой лейки. Зимой подоб-

ной пленкой, иначе струи воды могут ее размыть. Если листья очень грязные, особенно это касается тех растений, которые находятся на кухне, то сначала их можно протереть мягкой тряпочкой или губкой. В качестве моющего средства желательно использовать хозяйственное или детское мыло. После этого листья нужно тщательно промыть несильной струей теплой воды. Если листья

рекомендуется, потому что содержащийся в них аммиак может повредить корневую систему растений. Чтобы приготовить настой для подкормки, нужно взять бочку или другую подходящую емкость, наполнить ее наполовину пометом и долить доверху водой. Помет настаивают в течение 1-2 недель, при этом его периодически помешивают. Непосредственно перед поливом раствор разбавляют в 3-4 раза. Такое удобрение содержит все необходимые питательные вещества. Больше всего в нем содержится соединений азота, присутствуют соли фосфора и калия, а также всевозможные микроэлементы. Плодовые и овощные растения пометом удобряют раз в 10-12 дней.

Как избавиться от проволочника? Уж очень сильно он повреждает картофель.

Николай ВОСТРЯКОВ.
г. Коломна
Московской области.

Проволочником обычно называют личинки жуков-щелкунов. Они похожи на небольших (1,5-1,7 см) тонких гусениц светло-желтого цвета. Проволочники живут в верхнем слое почвы. Период их превращения в жуков - от 2 до 5 лет. Все это время личинки питаются различными корнеплодами. Особенно страдают от них картофель и морковь. Проволочники прогрызают в подземных органах этих растений длинные ходы. В результате клубни загнивают, и урожай существенно снижается.

Бороться с личинками жука-щелкуна трудно, но возможно. Прежде всего следует позаботиться о своевременной обработке почвы. Глубокая осенняя перекопка и своевременное известкование сдерживают размножение и жуков, и личинок. Ранней весной можно предпринять более активные меры - выловить часть личинок при помощи приманок. Для этого небольшие кусочки картофеля или моркови следует закопать на глубину 5-10 см. Место, где находится приманка, обязательно отметить палочкой, иначе ловушка превратится в кормушку. Через несколько дней приманки выкапывают. Обычно на них собирается немало проголодавшихся за зиму личинок. Подобный способ борьбы можно применять на протяжении всего лета.



У нас в доме растет очень необычное растение. Каждый год оно цветет крупными красивыми цветами. Однако мы не знаем, как называется наш чудесный цветок. Может, вы определите?

Семья КОТЕГОВЫХ. Оренбург.

Этот цветок, похожий на обыкновенную садовую лилию, называется гиппеаструм. В переводе на русский название означает "кавалерская звезда". Судя по всему, первооткрыватели этого растения сравнили цветы гиппеаструма с одним из почетных орденов своего времени.

В диком виде гиппеаструм обитает в тропических и субтропических районах Америки. В то же время он прекрасно растет и в обычных домашних условиях. Цветет растение очень эффектно - в конце зимы или в самом начале весны. Но чтобы в луковице сформировались генеративные почки, уход за гиппеаструмом должен быть особым.

Сразу после распускания бутонов цветочные стрелки рекомендуют срезать для того, чтобы все питательные вещества направлялись исключительно в листья и корни. Кстати, развитие листьев гиппеаструма в начале роста замедлено, и только после окончания цветения они достигают своей нормальной величины. В это время растение нужно обильно поливать и раз в декаду подкармливать комплексным удобрением для комнат-

ных цветов. Летом происходит разрастание луковицы и запасание питательных веществ для цветения. В начале осени полив гиппеаструма следует сократить, а потом и вовсе прекратить. В

результате листья начнут постепенно увядать, и у растения наступит период зимнего покоя. При этом луковицу можно выкопать и содержать при температуре 10-15 градусов тепла. В этот период в луковице происходит окончательное формирование генеративных почек, из которых впоследствии и будут развиваться цветоносы. В середине января луковицы гиппеаструмов можно высаживать в почву. При этом их следует заглублять только наполовину или на две трети высоты, иначе точка роста может загнить. Из хорошо развитой луковицы могут появиться 2 или даже 3 цветоноса.

Впрочем, возможен и другой способ зимнего содержания гиппеаструмов, при котором листья остаются зелеными. Но в этом случае растение должно находиться при пониженной температуре (15-18 градусов) и в условиях хорошего освещения. Полив в период зимнего покоя должен быть минимальным, только чтобы не завяли листья. Подобный способ обычно применяют в том случае, если растение выращивают в условиях зимнего сада, на теплой веранде или застекленном балконе.

У всех комнатных растений периодически возникают такие же проблемы, как и у обычной домашней мебели, - со временем они покрываются пылью. Но смахнуть ее с растений бывает достаточно сложно, особенно если листья мелкие и многочисленные.

Конечно, можно время от времени опрыскивать растения или обрабатывать специальным блеском для листьев. Однако этого недостаточно. Полностью удалить пыль с растений можно лишь одним способом - смыть большим количеством воды. Летом это сделать достаточно просто, нужно лишь во время дождя выставить растение на улицу, а если его нет, облить из обычной садовой лейки. Зимой подобные водные процедуры невозможны, поэтому комнатные цветы следует хотя бы раз в месяц мыть под душем.

Перед этим закройте поверхность почвы полиэтиле-

новой пленкой, иначе струи воды могут ее размыть. Если листья очень грязные, особенно это касается тех растений, которые находятся на кухне, то сначала их можно протереть мягкой тряпочкой или губкой. В качестве мощного средства желательно использовать хозяйственное или детское мыло. После этого листья нужно тщательно промыть несильной струей теплой воды. Если листья растений нежные, то вместо душа можно воспользоваться обычным пульверизатором. Опрыскивайте растение до тех пор, пока с листьев не начнет стекать вода.

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как размножается пальма юкка?

Наталья ЗАМУЛА.
г. Междуреченск
Кемеровской области.

Вопреки распространенному мнению юкка - это не пальма. Это растение относится к семейству агавовых. Размножается юкка очень легко. Достаточно срезать верхнюю часть стебля с листьями и поставить его в воду. Через некоторое время черенок укоренится. Лишенное верхушки материнское растение вскоре начнет формировать новые побеги, от чего его внешний вид становится весьма причудливым и оригинальным.

Для выгонки следует выбрать наиболее крупные луковицы. Ведь формирование цветоносов происходит большей частью за счет запасных питательных веществ. Луковицы сажают в небольшие горшки или ящики. Окончательное формирование цветочных почек происходит в конце осени и начале зимы. В этот период луковицы должны находиться при температуре близкой к нулю. В январе растения можно внести в теплое и светлое помещение. Как скоро зацветет растение, зависит от его сортовых особенностей. Поэтому для выгонки лучше использовать раннецветущие сорта.

Расскажите о зимней выгонке лилий.

Валентина СОЛОВЬЕВА.
г. Ахехово
Рязанской области.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома"
- агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**





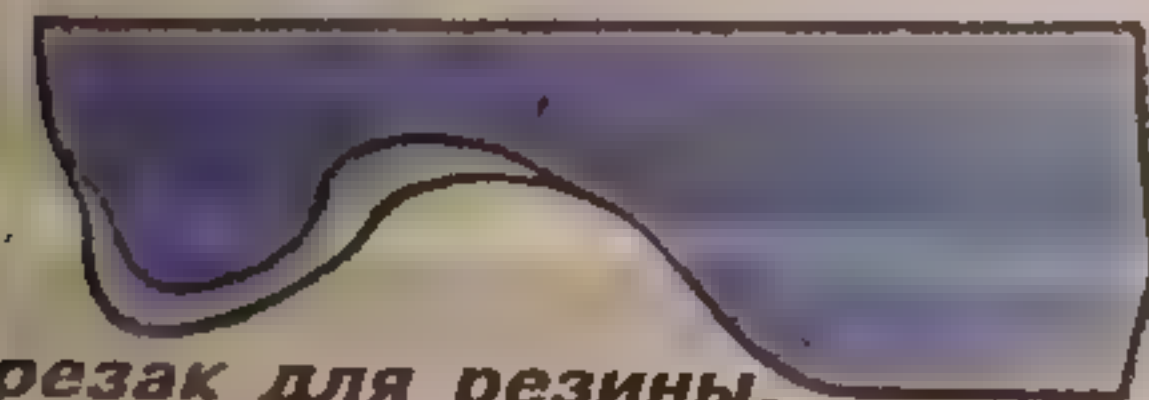
РЕЗАТЬ ПРОЩЕ

Хочу поделиться своим изобретением для резки линолеума, пластика и других листовых материалов.

Обычно их режут, прикладывая резак к линейке. Но хорошо провести разрез не всегда удастся. То резак уйдет, то линейка случайно сдвинется. Поэтому я держу дома несколько оправок разной длины. Делаются они из двух стальных полосок шириной 30-40 и толщиной 2-3 мм. Полоски скрепляются на концах двумя поперечинами. Когда надо провести разрез, я соединяю две металлические планки, оставляя между ними щель по ширине лезвия ножа или резака, кладу на разрез



резак для оргстекла, фанеры, ДВП



резак для резины, линолеума

заемый материал и по щели провожу идеально ровный разрез.

Кстати, лучше пользоваться не ножом, а специальным резак. Конструкция и примерные размеры оснастки, формы резачков - на рисунках.

Юрий СКОБЕЛЕВ.
г. Волоколамск
Московской области.



НАДО СУМОМ

Как известно, драка настоящему мужчине чести отнюдь не прибавляет. Однако в наше время порой можно волею неволей оказаться наблюдателем, а то и участником вдруг возникшей заварушки с рукоприкладством на улице. Как вести себя в этом случае? Вот что советует чемпион Белоруссии и Европы по греко-римской борьбе Борис РАДКЕВИЧ.

В начале конфликта попытайтесь любым способом снизить агрессию его инициатора: заставьте отвечать на свои вопросы, уведите и присядьте вместе с ним на лавочку где-нибудь в сквере. В конце концов, если на перемирие он не идет, дайте понять, намекайте, что за себя постоять сумеете. Если же дело дошло до рукоприкладства, вспомните о своем законном праве на самооборону, но не забывайте, что она должна соответствовать характеру угрозы. Как подручное средство в целях самообороны можно использовать аэрозольный баллончик, но направлять его нужно в лицо. Кольцо с внушитель-

ным количеством ключей, зажигалка, зажатые в кулак, сделают удар более увесистым. Кроме того, не стойте, как изваяние, на одном месте: прыгайте, бегайте, уклоняйтесь от ударов. И не молчите, постарайтесь привлечь внимание окружающих, например, криком: "Пожар!" И деритесь не до победы, а до возможности уйти.

Если вы оказались наблюдателем драки, не проявляйте чрезмерного любопытства - можете также пострадать. В разгар драки не пытайтесь выполнить миссию благородного миротворца - вам может крепко достаться не только от хулиганов, но и от прибывшего наряда милиции, который, по крайней мере, вначале, не станет разбираться, кто прав, а кто виноват.

Если в момент нападения на вас хулиганов с вами рядом оказались женщины и дети, пусть немедленно уходят в освещенное людное место, звонят в милицию, всеми доступными способами привлекают внимание окружающих. Ваши спутники-мужчины, надеюсь, не оставят вас в беде, а вместе вы займете круговую оборону и оперативно организуете взаимодействие. Теперь один совет для тех, кто захочет разнять дерущихся: хватать за руки и оттащить надо не своих, а чужих.

Записал Николай КУЦ.

Рисунок 1



КОЛЯСКА-ВЕЗДЕХОД

В прошлом году я читал в "Друге дома" материал о том, как сделать лыжи для коляски. Тогда не обратил на него



- гайка-барашек

КУОИ

резак для резины,
линолеума

резаком. Конструкция и при-
мерные размеры оснастки,
формы резаков - на рисунках.
Юрий СКОБЕЛЕВ.
г. Волоколамск
Московской области.

ет чемпион Белоруссии
и Европы по греко-римс-
кой борьбе Борис РАД-
КЕВИЧ.

зы. Как подручное средство в
целях самообороны можно ис-
пользовать аэрозольный бал-
лончик, но направлять его нуж-
но в лицо. Кольцо с внушитель-

вет для тех, кто захотел рас-
мат дерущихся: хватать за руки
и оттащить надо не своих, а
чужих.
Записал Николай КУЦ.

Рисунок 1



КОЛЯСКА-ВЕЗДЕХОД

В прошлом году я чи-
тал в "Друге дома" материал
о том, как сделать лыжи для
коляски. Тогда не обратил на него
внимания, а этой зимой столкнулся с
аналогичной проблемой: протолкнуть коляску
на колесах по нечищенной улице сложно. И вот
что я придумал.

Сделал четыре хомутика (рисунок 1), взял
детские лыжи, просверлил в каждой по четы-
ре дырочки и теперь при необходимости став-
лю коляску на лыжи и креплю их винтами с
головками впотай и гайками-барашками к коле-
сам (рисунок 2). На лыжах, кстати, и по ступенькам
коляску затаскивать легче.

Анатолий ГАРШИН. Оренбург.



- гайка-барашек

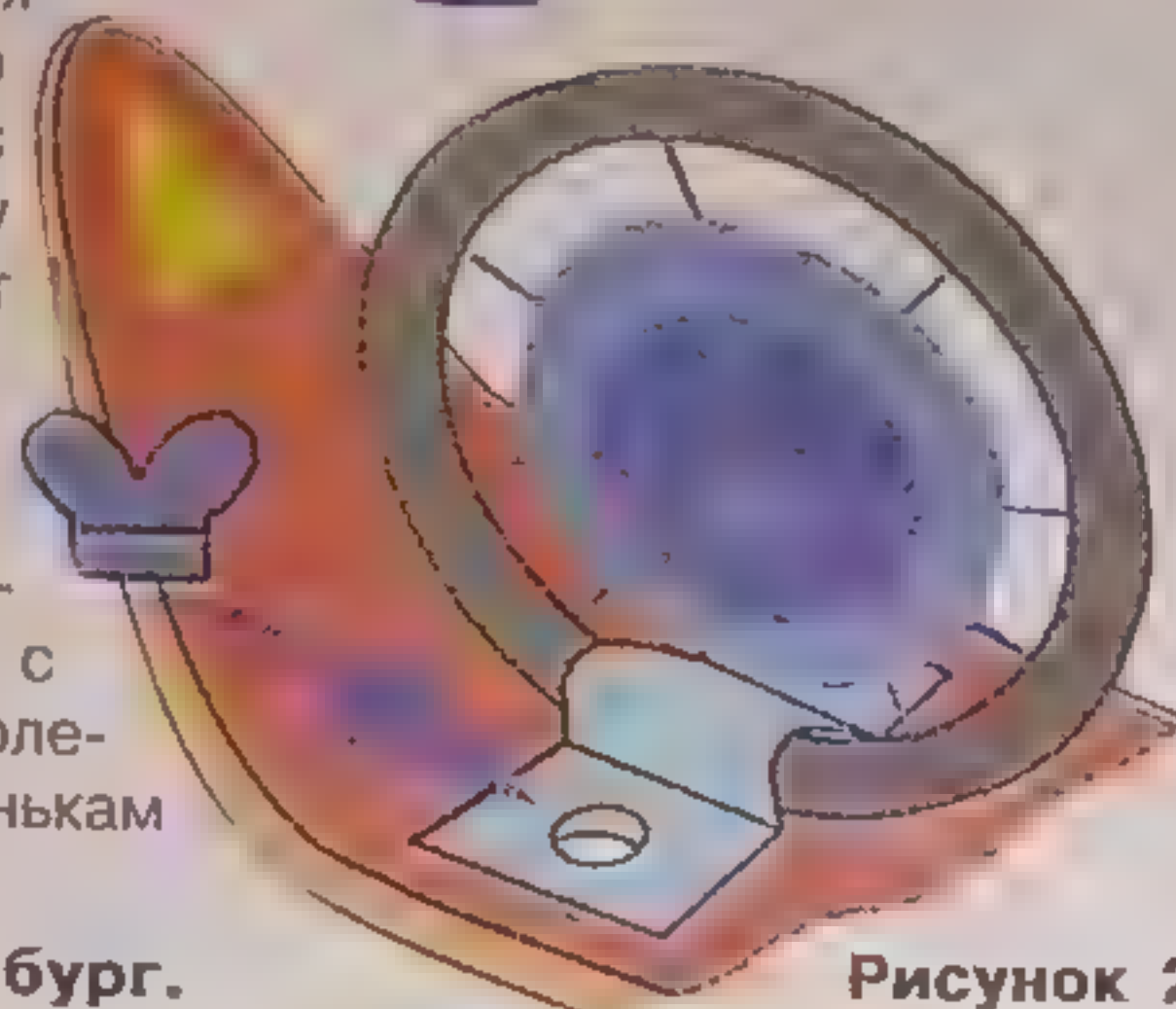


Рисунок 2

отверстие отверстие отверстие
под ось для для
колеса фиксатора крепления

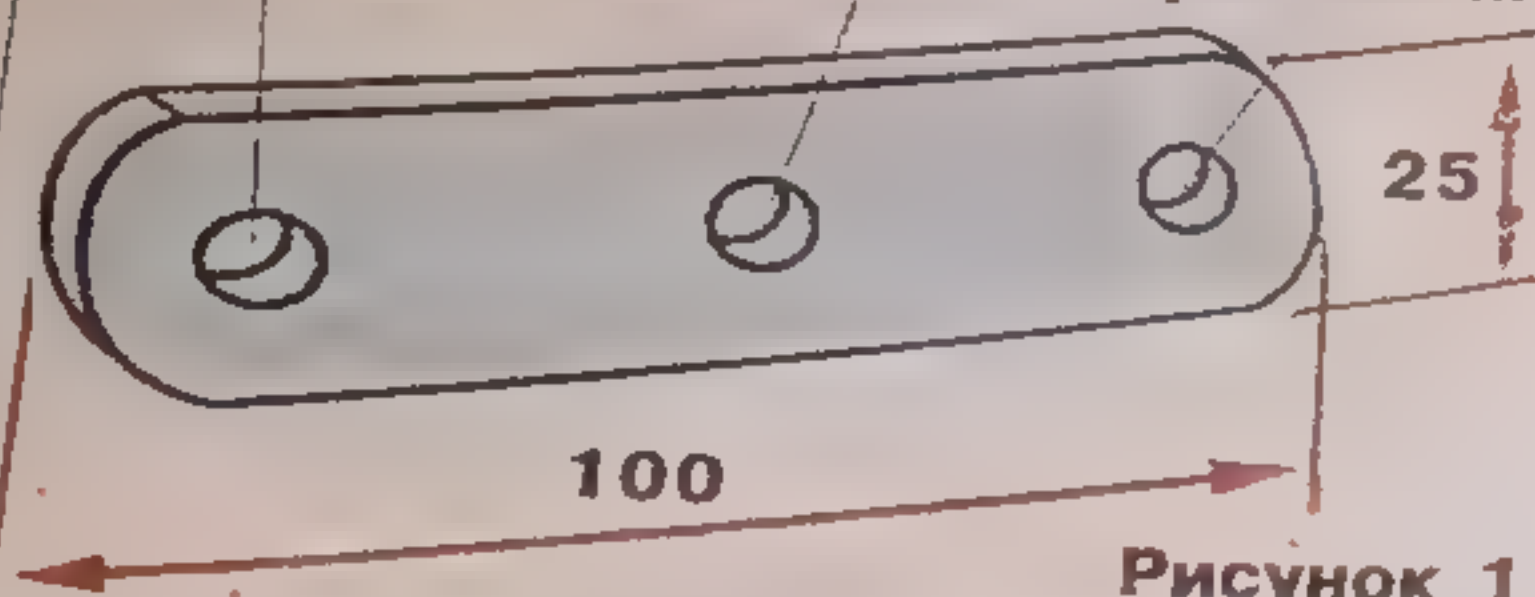


Рисунок 1

вид сверху

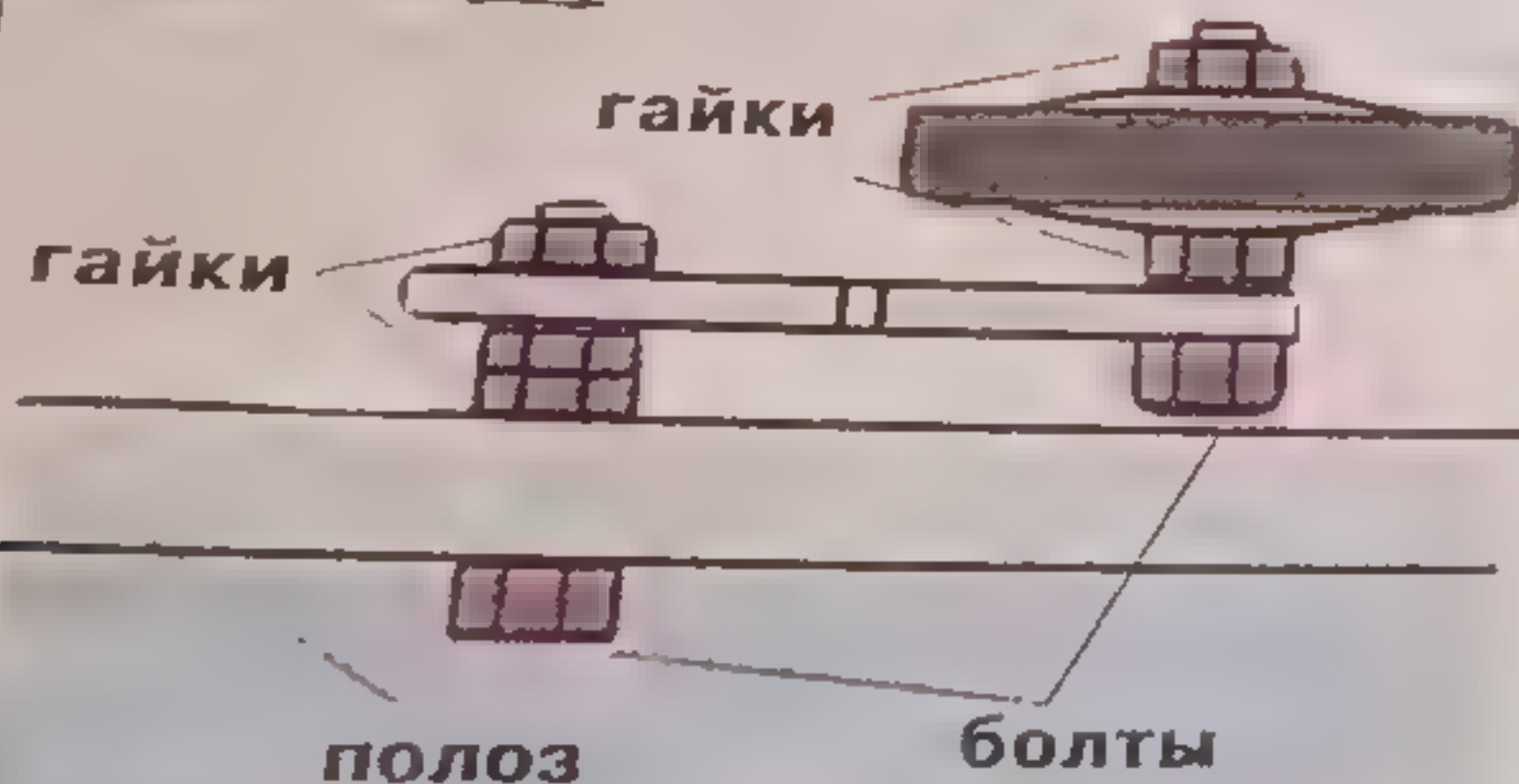


Рисунок 2

сложенные (сзади) и
разложенные шасси

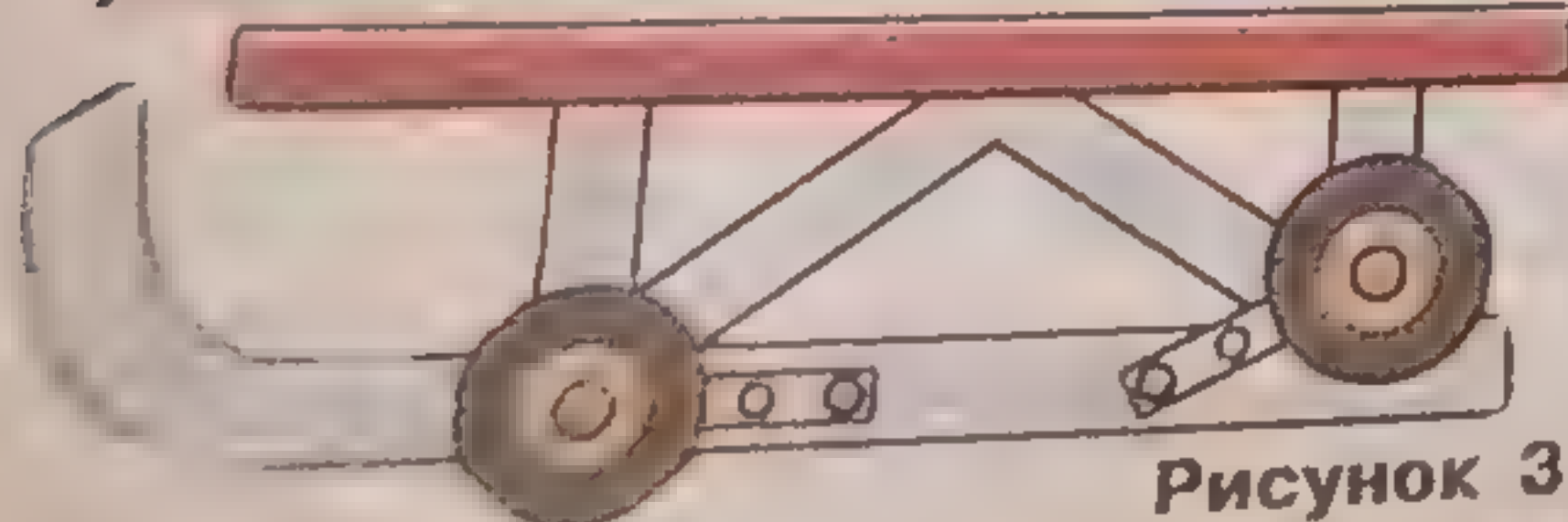


Рисунок 3

КАК У САМОЛЕТА

Наверное, моя идея придется по душе
многим папам-горожанам, которые возят
своих детишек на санках. Известно, улицы
у нас то чистят, то нет. Поэтому то ребенка
за собой в санках по снегу тащишь, то его
вместе с санками под мышкой по асфаль-
ту. Поэтому почему бы не оборудовать
санки складным шасси, как у самолета?

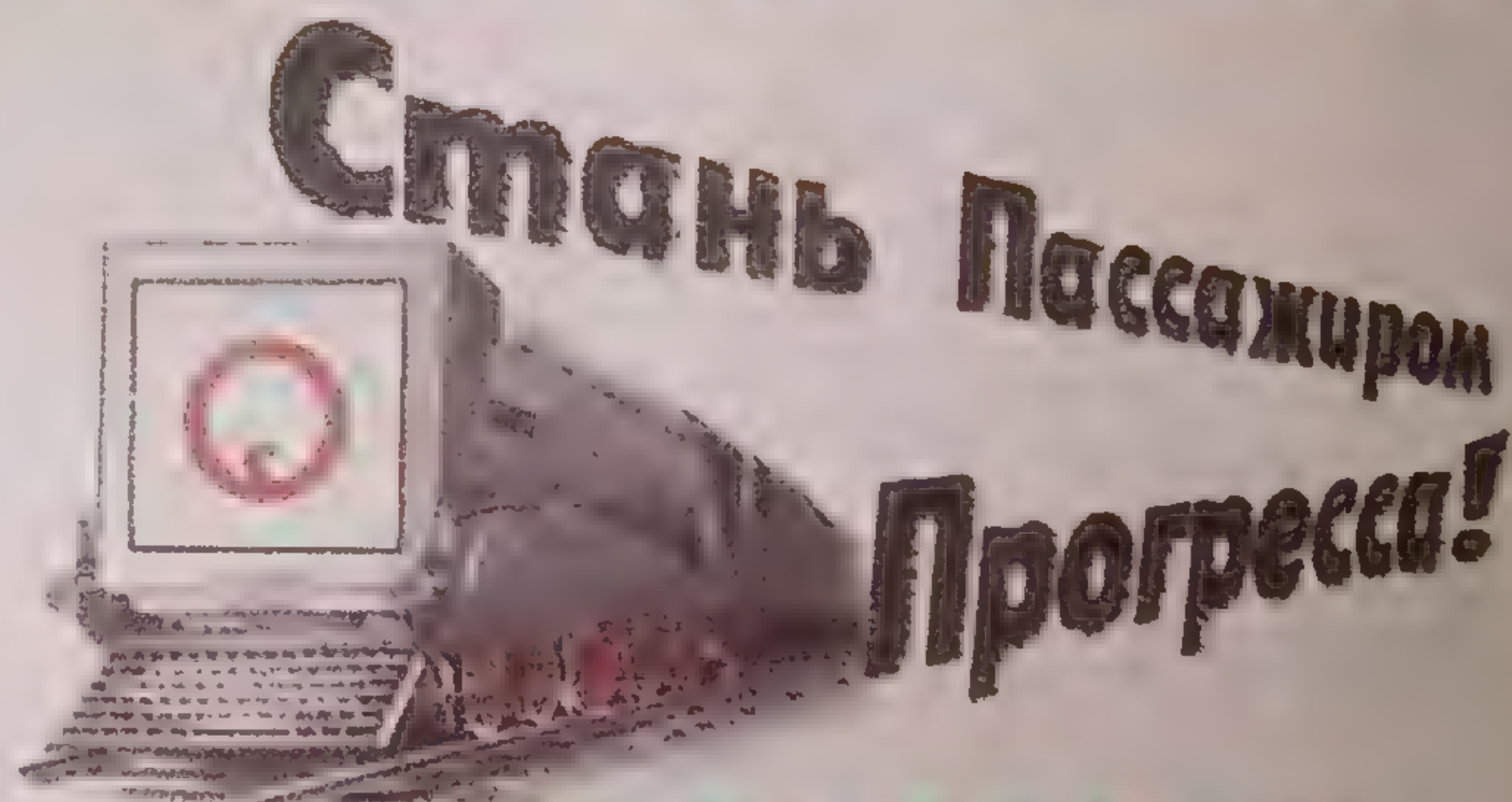
Понадобится вам четыре колеса диа-
метром 100-150 мм, два стальных прутка,
кронштейны и крепеж.

Сначала из стали делаете 4 кронштейна
- стойки шасси (рисунок 1). Затем укреп-
ляете их на полозьях санок так, чтобы они
вращались с некоторым натягом, а на кон-
цах крепите колеса (рисунок 2). Если
перед вами снег - откидываете шасси вверх
и фиксируете их длинными штырями с
резьбой на концах, перед асфальтом выни-
маете штыри, опускаете шасси и фиксиру-
ете их этими же штырями в нижнем поло-
жении, под полозьями (рисунок 3).

Конечно, через дорогу, к примеру,
проще под мышкой и ребенка, и санки
перенести, но если перед вами большой
участок расчищенной улицы, почему бы и
не повезти санки на колесиках?

Алексей СВЕТЛОВ. Москва.

КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР



QUATRUM

Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер
QUATRUM-Standard
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pclife.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными
товарными знаками Intel Corporation.



Гости на пороге - готовьтесь принимать подарки. Имейте в виду, если гости не просит, а вы все же хотите угостить, то лучше всего сделать это незаметно, чтобы не смущать гостей.

Ажур "Кремлевский" для ногтей

- Как известно, руки - визитная карточка каждой женщины. Предлагаем очень простую, а главное - доступную маску для укрепления ногтей. Возьмите огурец, мелко нарежьте (или натрите на терке) в тарелочку, добавьте немного растительного масла и чайную ложку меда. Всю массу перемешайте и опустите в нее пальцы минут на 10. После этого вымойте руки и нанесите на

них (тоже минут на 10) тонким слоем сметану. Ингредиенты маски содержат много питательных веществ, способствуют укреплению ногтей, предотвращают их ломкость. А огурец - известный "отбеливатель" - поможет вашим ногтям сохранить белый цвет и здоровый вид. Этим рецептом пользуются многие



французские женщины, в частности, доподлинно известно, что такую маску использует знаменитая певица Патриция Каас.

Александр Песков: Готовлю супы и борщи



- Если выдается свободная минутка, то я сам с удовольствием стряпаю. Причем могу похвастаться тем, что мне одинаково легко удаются и мясные блюда, и овощные, и пирожки с разными начинками.

Но особую популярность заслужил мой фирменный "песковский" борщ, который я

готовлю на томатном соусе с черносливом. Причем он может быть и с мясом, и постный. Только не забудьте сначала на несколько часов замочить чернослив в воде, а дальше готовите борщ, как душа захочет. Вся фишка в том, что из-за присутствия чернослива и томатного соуса он получается остреньким, кисленьким и наваристым.

Дора Кляшторная: Если машинка сломалась

- Недавно беседовала с одной приятельницей. Она жаловалась, что в ее квартире очень много окон, это неудобно и с точки зрения расстановки мебели, и с точки зрения ремонта - окна в доме старые, надо менять, а пластиковые стоят бешеных денег. По крайней мере, заменить одно окно - еще куда ни шло. А если их шесть, да все большие?

Помнится, у нас тоже возникла такая проблема, и меня выручила мое же ноу-хау, которое, наверное, уже можно патентовать. Просто зашпаклевала в окне все щели, забила его как следует, купила зеркало размером с оконную раму, вставила в оконный проем, а дальше все

было еще проще. Во всю длину окна приделала полочки, на которые разложила всякие сувенирчики, бокальчики, цветочки и так далее. Получилась такая симпатичная стеночка, которая



Машинка сломалась

- Ой, как я люблю всякие вкусности, например ва-

Но особую популярность заслужил мой фирменный "песковский" борщ, который я

готовлю из томатного соуса с черносливом. Причем он может быть и с мясом, и постный. Только не забудьте сначала на несколько часов замочить чернослив в воде, а дальше готовите борщ, как душа захочет. Вся фишка в том, что из-за присутствия чернослива и томатного соуса он получается остреньким, кисленьким и наваристым.



- Ой, как я люблю всякие вкусности, например вареники с картошкой, но не с толченой, а повкуснее.

Тесто замешивается по классическому варианту. Берется сырая картошка, мелко мелко режется на маленькие кубики - приблизительно семь на семь миллиметров, чем мельче, тем лучше. Также мелко режется сырой лучок и перемешивается с картошкой. Тем, у кого здоровая печень, можно взять обыкновенное сырое сало, растопить на сковородке и пожарить на нем лук, также перемешать с картошкой. Поперчить, посолить, постараться, чтобы сок с картошки стек. И, как обычные вареники, зашить, сварить.

Получается совершенно иной вкус - вареники выходят сочными, особенно если сдобрить их маслом или сметанкой

следует, купила зеркало размером с оконную раму, вставила в оконный проем, а дальше все было еще проще. Во всю длину окна приделала полочки, на которые разложила всякие сувенирчики, бокальчики, цветочки и так далее. Получилась такая симпатичная стеночка, которая еще долго не потребует никакого вмешательства, и своим видом будет только радовать глаз.

Анна МОН:
Вареники с картошкой



Марина ГРОШОВА:
Не забывайте о своем здоровье

- Я - за здоровый образ жизни, который советую соблюдать всем и каждому. Об артистах всякое говорят, но я честно могу признаться, что я не пью и не курю и даже мяса не ем, то есть являюсь классическим вегетарианцем. Это простые истины, но они действительно помогают находиться в хорошей физической и эмоциональной форме.

Из всех домашних премудростей мне больше всего нравится варить кофе, и делаю я это очень даже хорошо! Рецептов существует много. Можно бросить в заваривающийся кофе щепотку соли, а вот сахара не добавлять. Очень интересный вкус получается. Можно добавить корицу, мускатный орех и гвоздику, тоже необычный вкусовой букет выйдет. А можно предварительно растереть с сахаром лимончик, и получится такой кисленький бодрящий напиток.

Илона БРОНЕВИЦКАЯ:
Экономные котлеты

- Домашним хозяйкам могу дать в какой-то степени экономический совет. Если обыкновенный фарш для котлет приготовить с добавлением половины любых вареных овощей, то получатся очень вкусные котлеты, как будто из 100-процентного мяса, овощи совершенно не будут чувствоваться. А если готовить их совсем вегетарианским способом, то можно еще добавить риса.



Татьяна ЛАРИНА:
Здоровье - это богатство

- Я убеждена, что женщина просто обязана ухаживать за собой, каковы бы ни были жизненные обстоятельства. Периодически я сижу на особой диете, которую и вам советую попробовать. Благодаря такой диете я значительно похудела и помолодела.

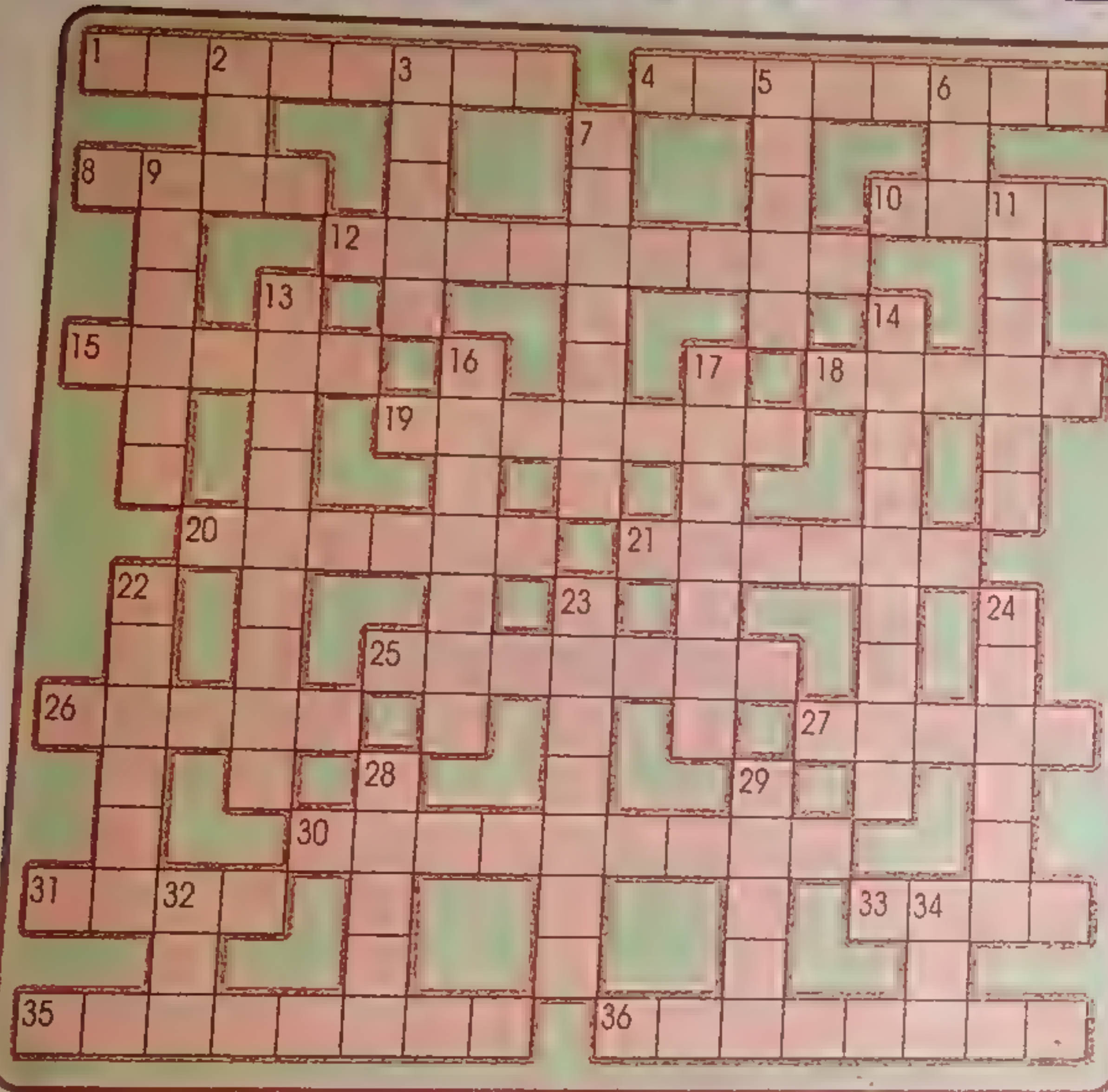
На завтрак ем залитые кипятком овсяные хлопья с черносливом, на обед - соевый сыр, соевое молоко и обязательно сырые овощи и фрукты. А ужин отменяется совсем.

Поначалу было трудно, потому что ужин в моей семье - не просто ужин, а целый ритуал. Я приходила на кухню, облизывалась на все вкусненькое и говорила себе: "Господи, дай мне силы удержаться и не съесть это все сейчас же!" А потом привыкла и осталась очень довольна результатом.



Гостей принимала
Татьяна ЛАРИНА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. То, что Карл Маркс больше всего ценил в женщине. 4. Сплав меди с никелем, железом и марганцем. 8. Самый большой зуб. 10. И платяной, и духовой. 12. Завивка, не страшась головной. 15. Одежда установленного образца. 18. Путешествие по воде. 19. Река, на которой находится крупнейший водопад. 20. Молочный продукт. 21. Штаны, которые еще можно сделать из брюк, но уже нельзя из шорт. 25. У Ромео - Джульетта, у Тристана - ... 26. Марфа по отношению к Марфе. 27. "Ползучая" часть чулка. 30. Ухажер, которому ничего не светит. 31. Мужская светская вечерняя одежда. 33. Человек с точки зрения кухарки. 35. Сковорода с высокими прямыми бортами. 36. Целебный состав, смесь.

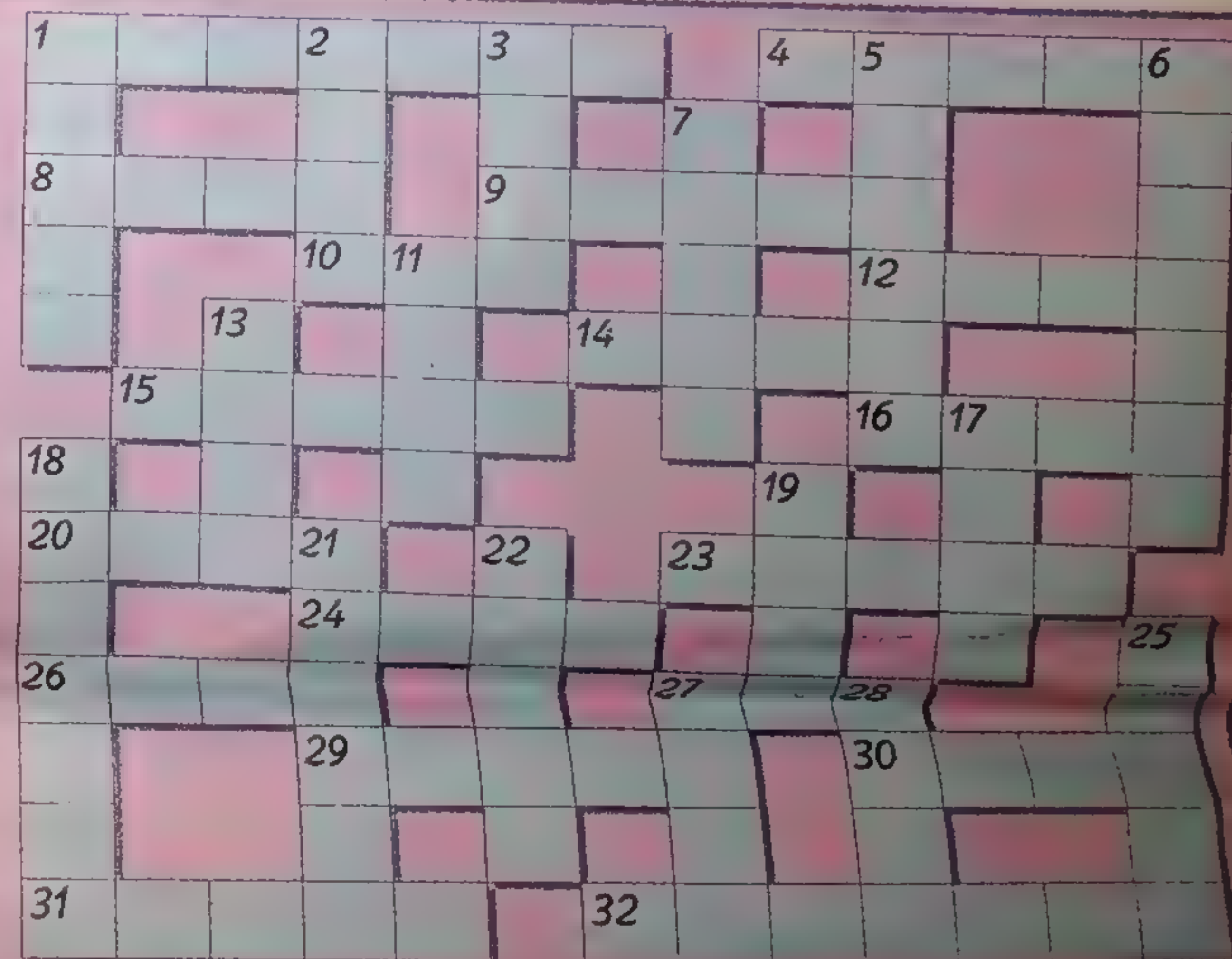
По вертикали. 2. Минимальные сведения, незнание которых приводит к максимальным проблемам в любом деле. 3. Самая дешевая услуга. 5. "Тарзанка" для мартышек. 6. Возбуждающий судебный документ. 7. Тип форточки. 9. Она бывает чувственная, а бывает и платоническая. 11. Кавказская приправа. 13. Молдованка, ушедшая к партизанам в лес (песенное). 14. Застекленное помещение для выращивания теплолюбивых растений. 16. Искусственный шелк. 17. На дачах знаменитостей она обычно отдыхает. 22. Отец мужа. 23. Любовник-захребетник. 24. Продукт, делающий нас всех немного похожими на телят. 28. Соперница Джинны Лоллобриджиды в "войне бюстов". 29. Режим похудения. 32. Минимальный размер пьесы. 34. Именно на это дерево А.С. Пушкин посадил русалку.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Переключка на плацу. 4. Животное, на которое не нападают даже самые голодные хищники. 8. Место якорной стоянки судов вблизи порта. 9. Колокольный звон как сигнал тревоги. 10. Часто случается в футболе. 12. Священный египетский бык. 14. Знак препинания, угодивший в азбуку Морзе. 15. Награда, которая пахнет. 16. Титул русского правителя. 20. Калькулятор античных времен. 23. Платеж в "общак" государства. 24. Итальянский целковый. 26. Перечень опций на экране дисплея. 27. "Гороховый" весельчак. 29. Популярное французское вино. 30. Воору-

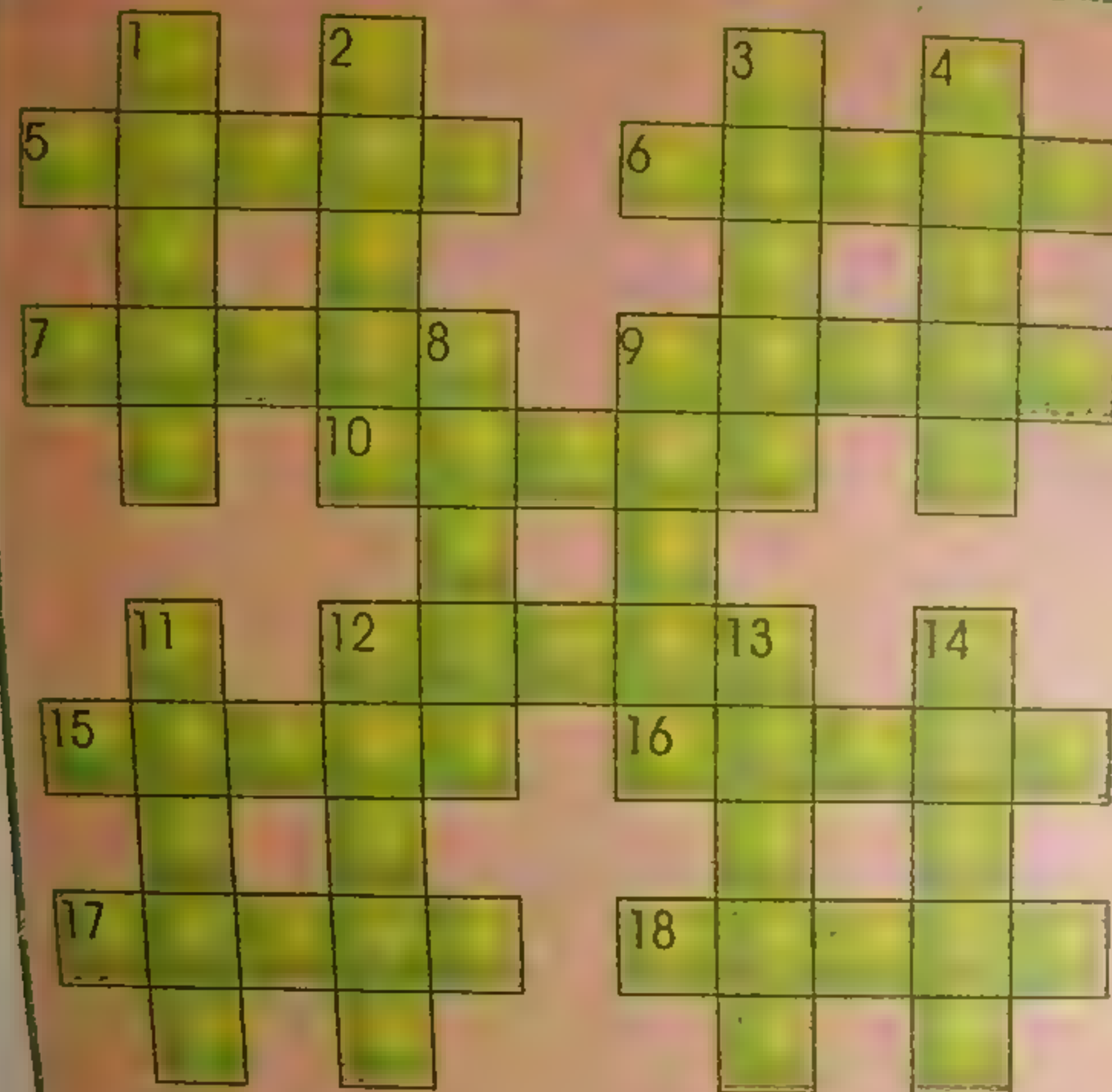
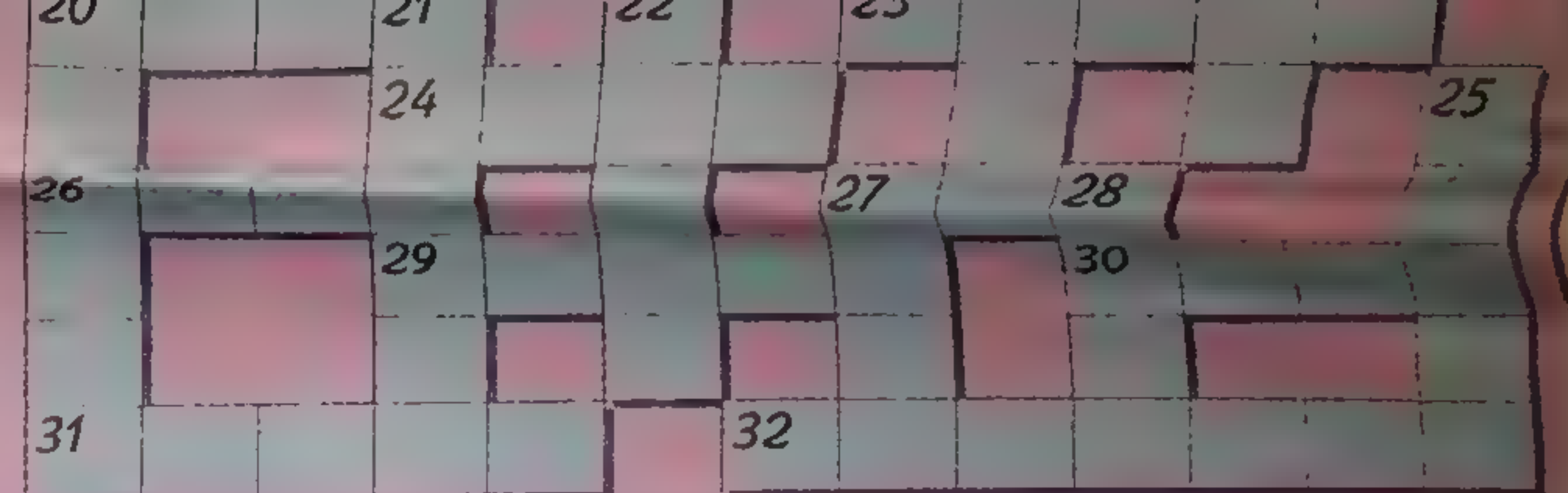
женный крылатый пацан. 31. Бравый старичник. 32. Есть у револьвера, но нет у пистолета.

По вертикали. 1. Передвижная выставка военнослужащих. 2. Передвижение на колесах. 3. Любимый философ Владимира Ленского. 5. Каждый четвертый житель Земли. 6. Некоторые думают, что оно не в деньгах. 7. Моральная наружность. 11. Что получится, если пара лучей разойдутся из одной точки? 13. Степень наказания. 17. "Ингредиент" молекулы. 18. "Купленный" солдат. 19. Первобытное "ни-ни". 21. Принадлежность для игры в гольф. 22. И математическая, и охотничья, и барабанная. 25. Драматург, с помощью которого Марк Захаров вывел "Формулу любви". 27. Часть авто, которая со временем лысеет. 28. Посуда, которую можно сдать.



воги. 10. Часто случается в футболе. 12. Священный египетский бык. 14. Знак препинания, угодивший в азбуку Морзе. 15. Награда, которая пахнет. 16. Титул русского правителя. 20. Калькулятор античных времен. 23. Платеж в "общак" государства. 24. Итальянский целковый. 26. Перечень опций на экране дисплея. 27. "Гороховый" весельчак. 29. Популярное французское вино. 30. Воору-

пара лучшей разойдётся из одной точки? 13. Степень наказания. 17. "Ингредиент" молекулы. 18. "Купленный" солдат. 19. Первобытное "ни-ни". 21. Принадлежность для игры в гольф. 22. И математическая, и охотничья, и барабанная. 25. Драматург, о помощи которого Марк Захаров вывел "Формулу любви". 27. Часть авто, которая со временем лысеет. 28. Посуда, которую можно сдать.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Дом для белки. 6. Его выбрасывают на стоянке судна. 7. Подруга Винни-Пуха. 9. Металл для солдатиков. 10. Девочка, разговаривавшая с Чеширским котом. 12. Время года, когда появляются подснежники. 15. Сказочный "дрессировщик" жуки. 16. Круглая площадка для цирковых представлений. 17. Сы-

рье для макулатуры. 18. Страна с самым большим в мире количеством велосипедов.

По вертикали. 1. Много цветов вместе. 2. Походный сосуд для воды. 3. Линейка с делениями на измерительных приборах. 4. Общее у льва и жеребца. 8. Тенистая дорожка в парке. 9. Никто не пугает, а вся дрожит (загадка). 11. В школе она бывает первая или вторая. 12. Сырость в воздухе. 13. Вооруженные силы страны. 14. Гараж, в который въезжают на шасси.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Зинаиды МИШУРЫ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.
Время подписания и печать по графику 13.02.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 7

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Монисто. 4. Гуляш. 8. Звон. 9. Шорты. 10. Аве. 12. Бюро. 14. "Лоск". 15. Греза. 16. Аист. 20. Мисс. 23. Лютик. 24. Агар. 26. Тмин. 27. Фея. 29. Дамка. 30. Рапс. 31. Атолл. 32. Сарафан.

По вертикали. 1. Музей. 2. Иена. 3. Туше. 5. Улыбка. 6. Шалость. 7. Орлов. 11. Визг. 13. Эрос. 17. Ирис. 18. Сметана. 19. Пюре. 21. Санда. 22. Кайма. 25. Фасон. 27. Фата. 28. Ярка.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Молодчик. 4. Вышибала. 8. Буря. 10. Пиво. 12. Страховка. 15. Фланг. 18. Конюх. 19. Анекдот. 20. Резерв. 21. Эврика. 25. Симптом. 26. Жучок. 27. Кисть. 30. Кинотеатр. 31. Неуч. 33. Осел. 35. Шлагбаум. 36. Спринтер.

По вертикали. 2. Лир. 3. Честь. 5. Шапка. 6. Али. 7. Махорка. 9. Уфолог. 11. Валюта. 13. Инспектор. 14. Собакевич. 16. Анархия. 17. Соавтор. 22. Крупье. 23. Сплетня. 24. Острие. 28. Вилла. 29. Отбор. 32. Ура. 34. Сет.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Павлин. 4. Зонтик. 7. Ясли. 8. Плюс. 9. Перро. 12. Афера. 13. Вальс. 14. Песнь. 15. Засов. 20. Кювет. 22. Груз. 23. Дуло. 24. Ластик. 25. Хоромы.

По вертикали. 1. Пиявка. 2. Волк. 3. Номер. 4. Зебра. 5. Тула. 6. Космос. 10. Принц. 11. Канат. 14. Прогул. 16. Волосы. 17. Тюбик. 18. Петух. 19. Курс. 21. Сумо.



Рисунок Игоря КИЙКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 8

Цена свободная.

Подписано в печать 13.02.2002 г. в 18.50.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДОМ ДЕНЬ

№10/218

2002

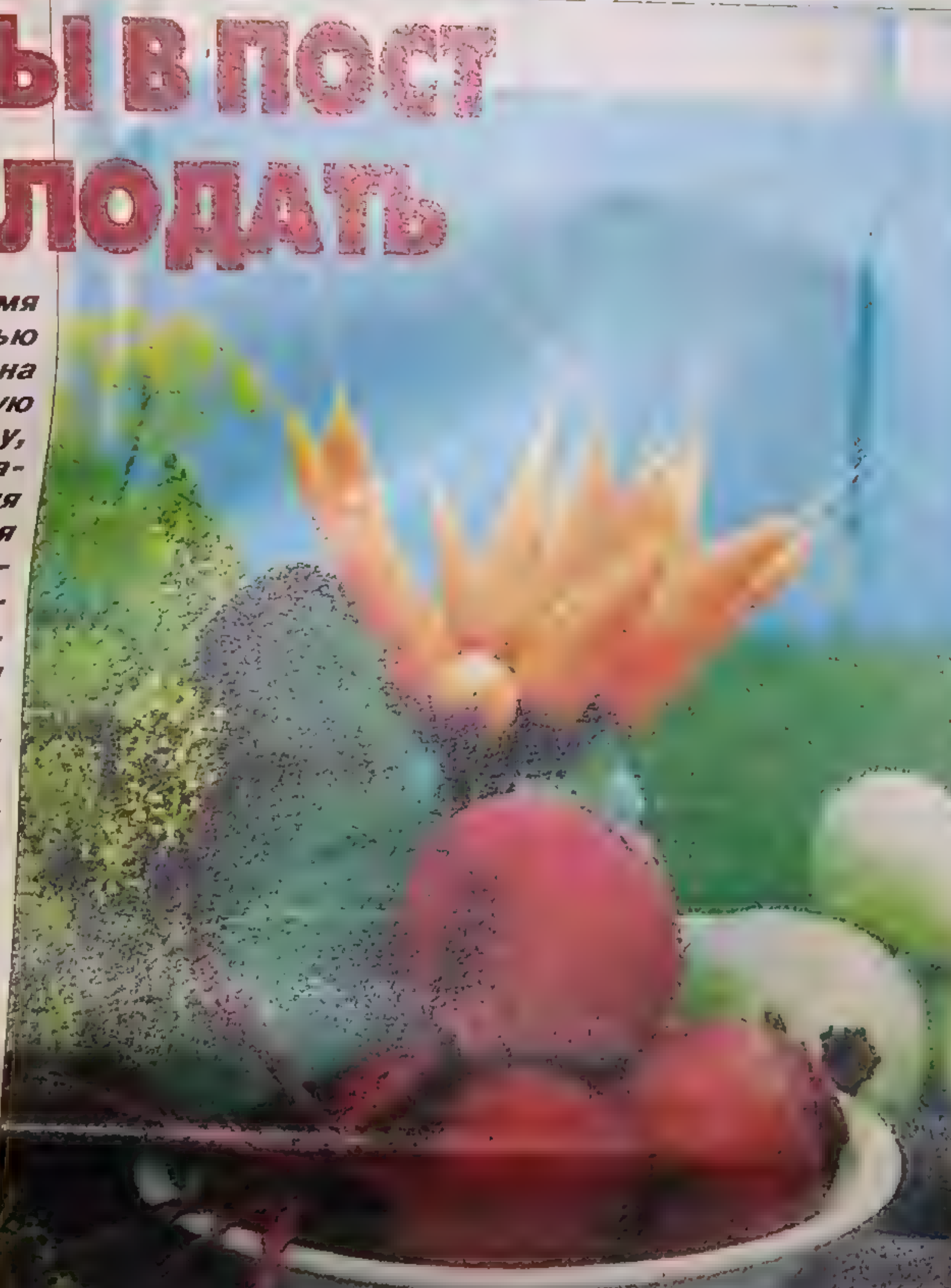
Март

Выходит
четыре раза
в месяц

ЧТОБЫ В ПОСТ НЕ ГОЛОДАТЬ

Посты, во время которых Церковью наложен запрет на мясную и молочную (скоромную) пищу, были введены задолго до появления христианства и для многих стали привычными днями воздержания и умеренности в еде, делах и страстях. В православном церковном календаре около двухсот дней в году занято постами.

Соблюдение поста - прекрасное оздоровительное средство, позволяющее сбалансировать свой рацион, возможность вернуться к естественному для человека "плодоядному" способу питания. Вегетарианская пища - дело не только этикета и вкуса, но и определенных навыков и привычек. Вот рецепты сытных и питательных пост-



ДЛЯ ТЕЩИ И МАЛЫША

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

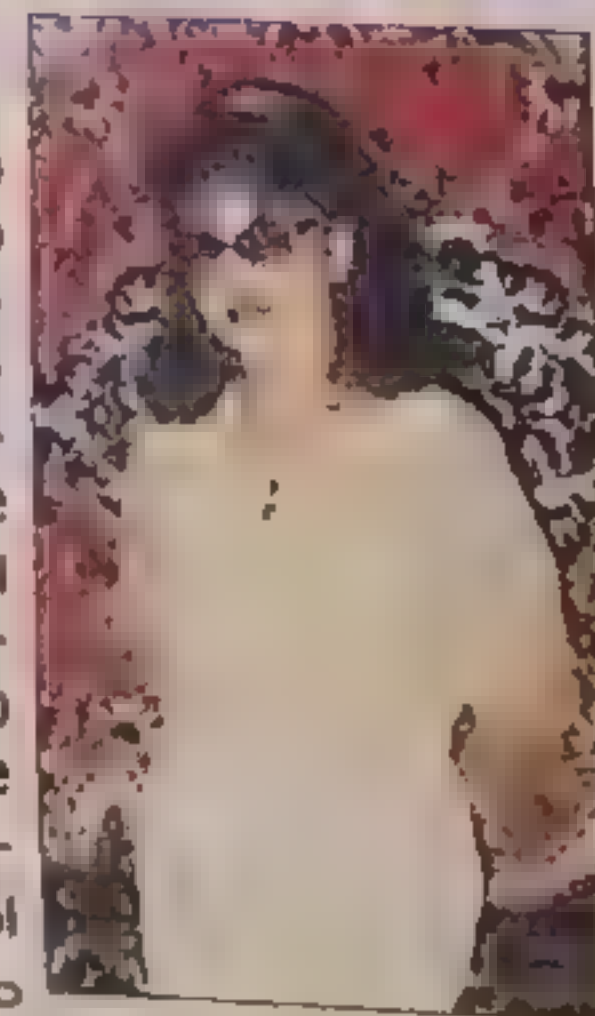
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 9 кулинарный приз получают "Тещины блины", которые посоветовала приготовить на Масленицу всем тещам **Татьяна СМОТРОВА** из г. Гусь-Хрустальный Владимирской области. Приз за лучший совет достался участнице нашего Клуба взаимопомощи **Альбине Александровне КОРЖОВОЙ** из с. Воскресенское Саратовской области, научившей готовить оригинальные каши для малышей.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым будут достаться призы по 250 рублей.



Инна
АЛЕКСАНДРОВА



Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 1 апреля 2002 года. Дату будем определять по почте.

Соблюдение поста - прекрасное оздоровительное средство, позволяющее сбалансировать нутритивную нагрузку. Это возможно благодаря тому, что в постном питании. Вегетарианская пища - дело не только аппетита и вкуса, но и определенных навыков и привычек. Вот рецепты сытных и питательных постных блюд, которые стали традиционными в нашей семье. Их быстро и легко можно приготовить в будни и праздники в течение года из продуктов, что всегда под рукой.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту шинкуют тонкой соломкой, пересыпают солью, перетирают до появления сока, добавляют сахар, заправляют уксусом и растительным маслом. Весьма популярным блюдом во время поста является салат из квашеной капусты, заправленный подсолнечным маслом. Его можно разнообразить и "утяжелить" различными добавками: луком, морковью, яблоками, солеными грибами, огурцами, вареным картофелем.

ВИНЕГРЕТ

В его состав обязательно входит вареная свекла. Ее перед смешиванием с остальными продуктами желательно отдельно заправить растительным маслом для сохранения окраски овощей. В винегрет крошатся вареные морковь и картофель, соленые огурцы или отжатая от рассола квашеная капуста, зеленый горошек, лук, соленые грибы. Заправляют винегрет, как правило, подсолнечным маслом.

ПОСТНЫЙ БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

Отваривается белая "сахарная" фасоль. В этот от-

вар кладется пассерованная свекла. Когда бульон посветлеет, засыпается порезанный брусочками или дольками картофель. После него - черед тушеной с томатом моркови. Сразу же за ней идет поджаренный с мукой лук. Перед концом варки закладывается нашинкованная соломкой капуста. Не помешает добавка из нескольких ложек подсолнечного масла. Ну и, естественно, разных специй, зелени.

ПЛОВ

Некоторые считают, что основной компонент в нем - это мясо. Между тем постный плов выглядит не менее аппетитно, чем мясной. Главное - это правильно сваренный рис. Вот как его готовить. В посудину (лучше всего чугунный казанок) слоем от одного до трех сантиметров заливается перекаленное подсолнечное масло. Потом туда закладывается лук, нарезанный кубиками или толстыми кольцами, морковь, нашинкованная соломкой, можно добавить немного сладкого перца. Все это тушится, и минут через двадцать сверху засыпают ровным слоем тщательно промытый рис, который слегка приминают ложкой. Затем утрамбованную поверхность риса осторожно заливают водой так, чтобы она покрывала рис слоем 1-2 сантиметра. Во время кипения плов не закрывают крышкой, но

когда вода полностью испарится, сверху кладут, плотно прижимая к стенкам, тарелку. Готовый плов протыкают в нескольких местах палочкой и оставляют закрытым на 15-20 минут, чтобы он упрел.

ПИРОГИ

Известно, что именно ими красна изба. И в будни, и в праздники. Для начинки можно использовать картошку, капусту, морковь, лук, тыкву, грибы, зелень, яблоки, варенье, сухофрукты. А вот как готовится постное дрожжевое тесто. На 600 г муки берется стакан воды, 100 г подсолнечного масла, 25 г дрожжей, 2 чайные ложки соли, чайная ложка сахара. Дрожжи, сахар, 1-2 чайные ложки муки развести в четверти стакана воды, оставить на 15 минут. Разведенные дрожжи, воду и масло смешать с мукой, замесить некрутое тесто, оставить подойти в тепле. Когда подойдет, разделить под пироги, подпыляя слегка мукой.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ

Совсем другой вкус будет у макаронных изделий (как, кстати, и у каш), если их заправить грибным, томатным или луковым соусом. В качестве заправки можно использовать пережаренные с луком морковь, сладкий перец, помидоры, грибы.

Владимир СУПРУНЕНКО.



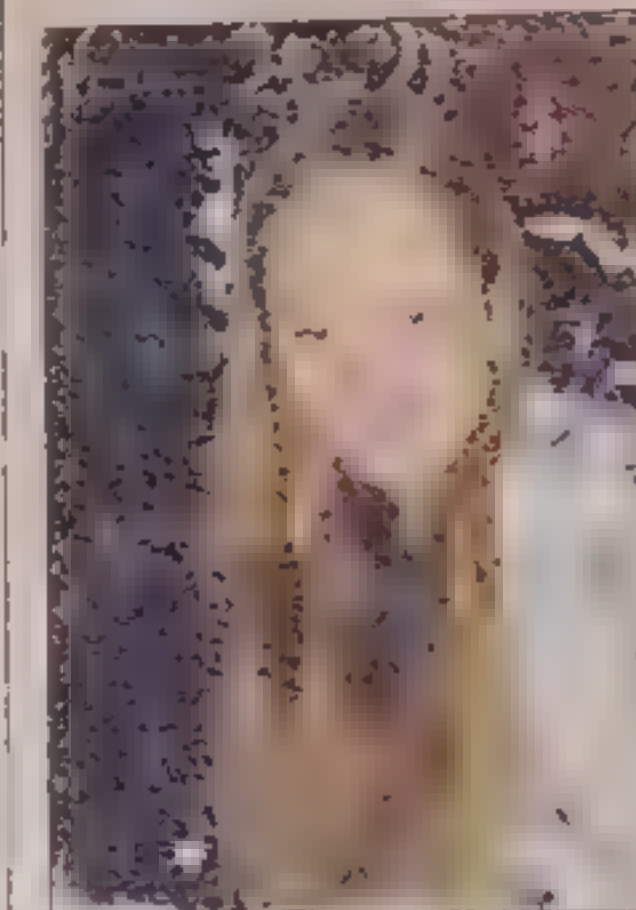
лей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 руб-

Инна
АЛЕКСАНДРОВА

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 1 апреля 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 12 за прошлый год в счастливую

Оля АЛЕКСЕЕВА



Марина
ДОБРЫНИНА

дюжину попали Инна Аркадьевна АЛЕКСАНДРОВА из Чебоксар, Ольга Юрьевна АЛЕКСЕЕВА из пос. Шимск Новгородской области, Лариса Валерьевна ГОРБУНОВА из с. Красногорское Алтайского края, Марина Артуровна ДОБРЫНИНА из с. Манушкино Московской области, Мина Андреевна КАЗАНИНА из Якутска, Никита Геннадьевич ЛАТЫНЦЕВ из Улан-Удэ, Людмила Викторовна ЛЯГИНА из Выборга Ленинградской области, Ольга Васильевна МАТВИЙЧЕНКО с х. Баранниковский Краснодарского края, Лидия Григорьевна МАТЮШИНА из Красноярска, Надежда Николаевна ОЗЕРОВА из с. Тресоруково Воронежской области, Надежда Павловна ХРЯВИНА из г. Кимры Тверской области и Елена Николаевна ЧЕКАЛКИНА из г. Омутнинск Кировской области.

Поздравляем победителей!



Ольга Васильевна
МАТВИЙЧЕНКО



Елена
ЧЕКАЛКИНА



Лариса
ГОРБУНОВА

"Друг дома" № 10

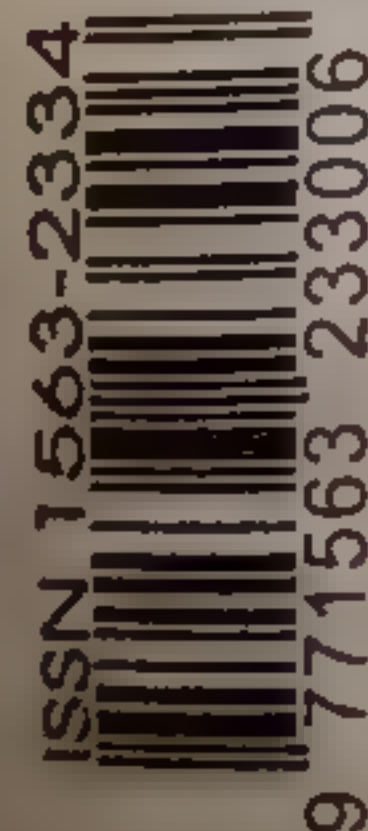
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 01.04.2002 г.





ПОЙДЕТ ЛИ МУЖ "НАЛЕВО"?

Парень, с которым я встречаюсь почти год, сделал мне предложение. А я боюсь, что он не сможет быть верным мужем: уж очень он общительный, компанейский. А как считают психологи - можно ли предугадать склонность мужчины к супружеской измене?

Оксана Л-ВА. Санкт-Петербург.

На этот вопрос мы попросили ответить психоаналитика Андрея Георгиевича САРАКУЛА.

- Каждый человек в той или иной степени предсказуем, ведь модели его поведения (в том числе и в супружестве) формируются факторами вполне реальными, наглядными. Изучите их - и вы поймете человека гораздо глубже, сумеете определить причины и мотивы многих его поступков. Оксане, да, наверное, не только ей, до свадьбы не помешало бы узнать о своем женихе следующее.

1. Изменял ли его отец

жене и по какой причине? Если отец изменял, его модель поведения может унаследовать и сын. Это означает, что сын в будущем может изменить так же, как и отец, подражая ему на бессознательном уровне.

2. Какие отношения у вашего избранника с мамой? Если конфликтные, то важно обсудить это с ним, иначе отрицательные эмоции, сегодня предназначенные для мамы, завтра он может перенести на вас. Измена может быть заме-

ной агрессии, поэтому в ваших взаимоотношениях может возникнуть обман.

3. Страдал ли кто-то из родителей от алкоголизма или наркомании? Если страдали, то их сын получил очень много невротического материала (переживаний и конфликтов), который в будущем может спровоцировать его на полигамный секс, служащий в таких случаях психологической защитой.

4. Случается ли во время свиданий, что он вас обманывает? Если да, то это означает, что такова его модель общения с близкими людьми. А от

обмана на словах до супружеской измены один шаг.

5. Стараются ли в разговоре с вами преувеличивать свои достижения и свой личностный образ? Если он это делает - значит, страдает от серии комплексов неполноценности, и прежде всего неполноценности своей мужественности. С такими психологическими данными молодой супруг часто пытается самоутвердиться как мужчина за счет походов "налево".

6. Колеблется ли он при необходимости принять ответственное решение? Это качество характера показывает, что мужчина не уверен в себе, и если он не попытается компенсировать свой недостаток в сексуальных контактах на стороне, то за него это могут сделать женщины, страдающие от нехватки мужской ласки.

Есть ли у него подружки, кроме вас, с которыми вам приходится конкурировать? Он создает эту конкуренцию сам? Пытается таким образом убедиться, что его действительно любят? Так бессознательно поступают те мужчины, у которых в младенчестве были плохие эмоциональные взаимоотношения с мамой.

...И вот вы продумали ответы на все эти вопросы и выяснили: да, ваш избранник способен на супружескую измену.

Перечеркнет это "открытие" ваши чувства или побудит как-то иначе строить отношения, лучше защищать свою семью - решать вам. В конце концов, способность, как показывает жизнь, далеко не всегда реализуется в поступках...

**Записала
Юлия СМЕРНОВА.**

ПОИГРАЕМ НА УРОКЕ

Наверное, первое, с чего надо начинать заниматься с ребенком, причем чем раньше, тем лучше, - это элементарной пальчиковой гимнастикой, направленной на развитие мелкой моторики рук. Пожалуй, излишне говорить, насколько она важна для развития ребенка. Вариантов таких игр множество, например - "Моя семья". Ребенок сжимает руку в кулачок, затем, приговаривая: "Этот пальчик - дедушка, этот пальчик - бабушка, этот пальчик - папочка, этот пальчик - я, вот и вся моя семья", - по одному, начиная с большого, разжимает пальчики. Еще один вариант ритмично сжимать и разжимать



К сожалению, у большинства родителей...

ка", дети должны хлопнуть в ладоши (присесть, подпрыгнуть и так далее). После этого он начинает перечислять на иностранном языке названия животных. Когда он доходит до "лягушки", дети должны выполнить оговоренное действие.

Отдельно хотелось бы остановиться на группе игр, развивающих речь и логическое мышление. Детям они нравятся потому, что очень смешные. Например, на доске или на листе бумаги напишите забавные стихи и попросите ребят прочитать, правильно сопоставляя строки по смыслу. Например:

*Рыбки летают в саду,
Птички ныряют в пруду,
Мальчик прыгает*

по ветке,

Белка кушает конфетки.

Можно придумать множество разнообразных игр с мячом. Одна из них - "Назови правильное слово". Кстати, эта игра также многовариантна.

тем лучше, - это элементарной пальчиковой гимнастикой, направленной на развитие мелкой моторики рук. Пожалуй, излишне говорить, насколько она важна для развития ребенка. Вариантов таких игр множество, например - "Моя семья". Ребенок сжимает руку в кулачок, затем, приговаривая: "Этот пальчик - дедушка, этот пальчик - бабушка, этот пальчик - мамочка, этот пальчик - папочка, этот пальчик - я, вот и вся моя семья", - по одному, начиная с большого, разжимает пальчики. Еще один вариант: ритмично сжимая и разжимая кулачки, приговаривайте: "Ты, утенок, не пищи, лучше маму поищи". "Пальчики здороваются" - аккуратно прижмите подушечки соответствующих пальцев друг к другу (большой палец правой руки к большому пальцу левой, указательный к указательному, средний к среднему и так далее). А теперь "Пальчики дерутся" - упражнение выполняется таким же образом, но здесь нужно легонько постучать подушечками пальцев.

Следующая группа игр направлена на развитие координации движений и внимания, например "Морковка - капуста". Дети встают в круг, руки держат на поясе. Когда ведущий говорит "капустки" - дети должны поднять руки над головой, а на "морковку" - руки опускаются. Естественно, нужно стараться как можно больше запутать детей. Еще один вариант: игра "Гномики и великаны". На слово ведущего "гномики" - все приседают, а



К сожалению, у большинства родителей сформировался устойчивый стереотип, что умненький развитый ребенок обязательно будет слегка полноватым, неуклюжим, сутулым и в очках. Понятно, что современные школьные программы таковы, что детям приходится очень много времени проводить за письменным столом как на занятиях, так и выполняя домашние задания. К тому же большинство родителей стараются буквально с пяти лет "загрузить" ребенка иностранными языками, музыкальной или художественной школой. Но при этом совершенно неправильно считать, что все эти знания малыш должен получать сидя за партой. Более того, дошкольникам и даже младшим школьникам гораздо легче усваивать материал во время подвижной игры. О том, какие это могут быть игры, рассказывает преподаватель московского лицея "Золотой ключик", хореограф Светлана МИРОШНИЧЕНКО.

на слово "великаны" - встают в полный рост и поднимают руки.

Можно предложить детям поиграть в "Колпак". Ведущий произносит:

*Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак,
А если колпак*

не треугольный,

То это не мой колпак.

Дети вслед за ведущим должны хором повторять это четверостишие. Потом нужно еще раз повторить его, но уже вместо слова "треугольный" нужно показать треугольник пальцами, а произносить это слово

вслух уже нельзя. В следующем повторе нужно исключить еще одно слово и вместо слова "мой" нужно указать рукой на себя. В третий раз и само слово "колпак" нужно заменить показом колпака над головой. Так что в четвертый раз все слова четверостишия заменяются движениями. Таким образом у вас получится своего рода веселая пантомимка. К этой же группе можно отнести веселую игру "Кузнечики". Ее можно использовать в качестве разминки в середине урока. От детей требуется внимательно слушать ведущего и выполнять определенные движения.

- Поднимите плечики (дети поднимают плечи).

- Прыгайте, кузнечики! (дети прыгают на месте).

- Прыг-скок, прыг-скок!

- Стоп! Сели! (дети останавливаются, садятся на корточки).

- Травушку покушали (нужно наклонить голову вниз).

- Тишину послушали (встали).

- Выше, выше, высоко (дети опять прыгают).

- Прыгать очень нам легко. Очень хорошо развивает

внимание игра "Части тела". Ведущий произносит слова: "пальцы", "колени", "плечи", "голова". И в обратном порядке. При этом дети должны выполнять следующие движения: руки положить на голову, затем на плечи, на колени, щелкнуть пальцами, а затем все повторить в обратном порядке. Сначала все выполняют медленно, а потом темп увеличивается.

Еще одно упражнение на развитие активного внимания - это игра "Тень". Два ребенка "идут по дороге через поле". Причем один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй - это тень первого, его задача точно повторять движения первого, который то нагнется "сорвать цветок", то попрыгает на одной ноге, то присядет, то посмотрит по сторонам.

По такому же принципу можно проводить игры, направленные на закрепление пройденного материала, будь то таблица умножения или иностранный язык. Например, ведущий договаривается с ребятами, что, когда он произнесет по-английски слово "лягуш-

мышление. Детям они нравятся потому, что очень смешные. Например, на доске или на листе бумаги напишите забавные стихи и попросите ребят прочитать, правильно сопоставляя строки по смыслу. Например:

*Рыбки летают в саду,
Птички ныряют в пруду,
Мальчик прыгает*

по ветке,

Белка кушает конфетки.

Можно придумать множество разнообразных игр с мячом. Одна из них - "Назови правильное слово". Кстати, эта игра также многовариантна. Все игроки становятся в круг. Ведущий бросает мяч игроку и произносит любое существительное в единственном числе. Ребенок ловит мяч, называет это существительное во множественном числе и бросает мяч ведущему. Например:

груша - груши,
перчатка - перчатки,
ножницы - ...

Варианты заданий могут быть различными. Например, назвать глагол в первом лице единственного числа:

читать - читаю,
кусать - кусаю,
писать - пишу.

Можно попросить назвать профессию в женском роде: повар-повариха, учитель-учительница, кузнец- ...

Следующая игра называется "Придумай слово". Ведущий бросает игрокам мяч и называет слово, состоящее из двух слогов. Ребенок ловит мяч и придумывает слово, началом которого будет второй слог предыдущего слова, и бросает мяч следующему игроку. Например, **кашашары-рыба** и так далее. Приигрывает тот, кто не может придумать слово.

Изобрести таких игр можно немало. Главное - помнить о том, что 4-6-летние дети играют с не меньшей, а, пожалуй, даже с большей охотой, нежели учатся. Так почему бы и не совместить два этих процесса?

Записала

Тансия ЛЕБЕДЕВА.

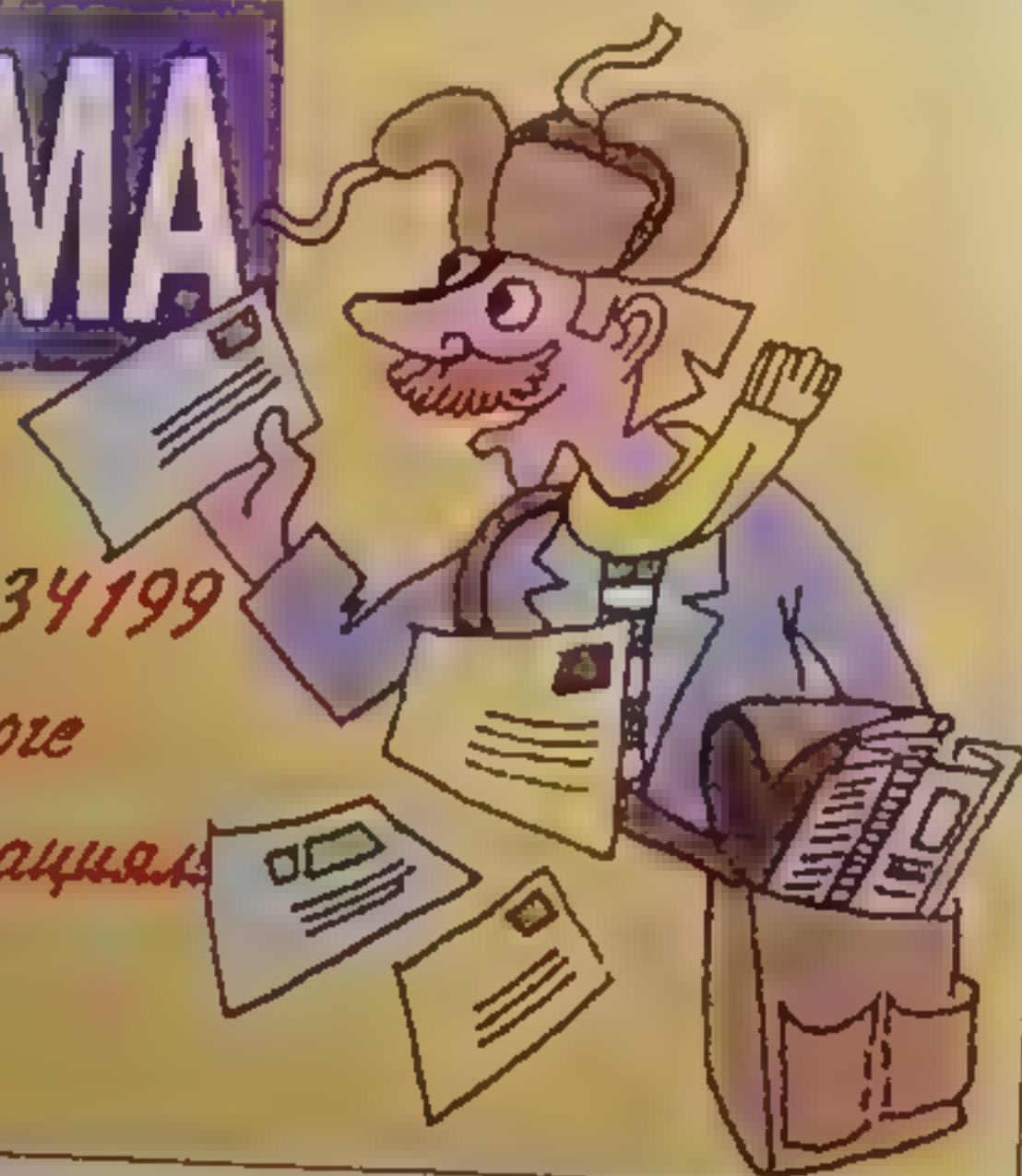
ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"



**Алкоголизм. Помощь окажет
Заслуженный врач РФ Лисенко.
Т. 745-08-92**

"СТАРШАЯ" ЖЕНА

Я долго не могла выйти замуж, - рассказывает Людмила. - В институте из всех сил училась, старалась "вытянуть" на красный диплом, потом аспирантура, научная деятельность... В общем, спохватилась - а уж всех женихов разобрали. А потом повстречала Ивана... Он был моим ровесником и уже имел опыт неудачного брака. Что мне сразу понравилось в нем - так это порядочность. Например, я ни разу не слышала от него плохого слова по отношению к бывшей супруге ("Мы оба хорошие, но просто слишком разные", - объяснял он). Больше того, он продолжал помогать ей - и денег подбрасывал, и что-то по хозяйству делал...

Через какое-то время мы поженились, и Иван переехал ко мне. Это были самые счастливые дни моей жизни. Я каждое утро просыпалась с мыслью - у меня есть муж, любимый муж... Мне казалось - такого счастья не бывает, это все как-то нереально. Но муж утверждал: бывает, есть и будет. Но... я все же оказалась права. Меня со временем все больше и больше раздражали звонки его бывшей супруги. Она взяла моду звонить почти каждый вечер и любезным тоном просить к телефону "Ванечку". Сначала я молчала и терпела - сама же не раз говорила Ивану, что восхищаюсь его благородством по отношению к женщине... Я терпела месяц, другой, третий. И когда мой муж начался среди ночи, чтобы

тензии не могу. Я не ревную - мне просто неприятна эта ситуация...

Такое положение вещей, когда супруг уделяет слишком много внимания своей бывшей семье, к сожалению, встречается не так уж и редко. Естественно, что новой жене не доставляет удовольствия, когда ее муж отдает половину своего времени и денег фактически теперь уже чужой женщине, решая при этом ее психологические и бытовые проблемы. И если поначалу обычно терпят молча, то потом это вызывает или скрытую агрессию, или явное недовольство. И это вполне нормальная реакция, потому что здесь происходит элементарное нарушение границ сегодняшней семьи.

Почему же порой бывшие мужья тянут двойную ношу? Здесь обычно бывает несколько вариантов - либо мужчина до сих пор продолжает испытывать чувство вины ("я ей жизнь испортил", "она столько терпела меня", "я принес ей одни неприятности"), либо это человек с огромным чувством ответственности и за себя, и за "того парня", либо просто привычка - он жил в таком ритме с этой женщиной пять лет, он так же живет и шестой, и седьмой год. И если раньше она говорила: "Дорогой, нам надо перевезти вещи на дачу", то он тут же выполнял это приказание, и у него выработался некий рефлекс - слышав знакомую команду, он выполняет привычные действия и сейчас, когда реальное положение



ЧТО-ТО ДАТЬ, А ЧТО-ТО ИСКЛЮЧИТЬ...

Моя приятельница узнала, что ее муж гуляет, и даже выследила его. Они прожили вместе 20 лет, у них двое детей. Вот теперь она спрашивает моего совета - разводиться или нет? Но кто я такая, чтобы советовать? Поэтому я и решила спросить специалиста - что делать моей знакомой, ведь деньги зарабатывает он, и придется квартиру разменивать, и с детьми будет трудно. А вопрос такой: как тактичнее поступить в данной ситуации, чтобы муж понял, что жена знает о его неверности, и прекратил свои измены? Как сохранить семью?

Л.Н. Киров.

Есть такая детская игра - "испорченный телефон": первый игрок говорит "собака", а на выходе получается "контрабас". Знакомая не хочет

мужчину и не могут привести к развалу семьи. Поэтому если жена готова терпеть уязвленное самолюбие или ей безразличны похождения мужа, то в супружеских отношениях можно ничего не менять.

Другое дело - роман, затянувшийся на полгода-год или даже дольше. Возможно, тут любовников уже связывают достаточно прочные отношения, чтобы мужчина задумался о замене женщины, не приносящей большого удовлетворения, на другую женщину, на новую семью, в



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

для семейной жизни вариант - это наличие параллельной семьи: на протяжении нескольких лет есть единственная и постоянная любовница, порой даже родившая ребенка от своего любимого мужчины. Это мина замедленного действия, для взрыва которой порой бывает достаточно

раздражали звонки его бывшей супруги. Она взяла моду звонить почти каждый вечер и любезным тоном просить к телефону "Ванючку". Сначала не раз говорила Ивану, что восхищаюсь его благородством по отношению к женщине... Я терпела месяц, другой, третий. И когда мой муж мчался среди ночи, чтобы "вызвать скорую", а то у меня сердце прихватило", и когда ей нужно было отвезти на дачу мебель, сдать в чистку дубленку и так далее... Она просто откровенно претендовала на моего мужа и не скрывала этого! В итоге я все-таки высказалась на эту тему... "Ну что ты, - говорил мне любимый, - она же такая беспомощная, ей просто не к кому больше обратиться..." Вот уже почти два года, как мы женаты, а эта круговерть все не прекращается. У меня такое ощущение, что мы живем втроем. Что с этим делать, как изменить ситуацию - я просто не знаю...

- А у меня такая проблема, - говорит 25-летняя Катя. - Мы с Артемом женаты почти три года, у нас годовалая дочка. Но в бывшей семье у моего мужа растет сын. И самое интересное, что практически все выходные он проводит в той семье, объясняя это тем, что "ребенку нужен отец". Можно подумать, что нашей дочери в выходные он не нужен! Больше того - они с бывшей женой вместе учились в одном институте. И если кто-то из бывших сокурсников приглашает их в гости - они до сих пор ходят туда вдвоем, словно и не развелись вовсе... Артем говорит по этому поводу так: "Ты что, ревнуешь, что ли? Ну ты же там никого не знаешь, а Юлю все ждут с нетерпением, все привыкли, что мы туда ходим вдвоем, я же не буду разрушать компанию..." Мне кажется, что это как-то неправильно, но толком сформулировать и высказать свои пре-

звращения - он жил в таком ритме с этой женщиной пять лет, он так же живет и шестой, и седьмой год. И если раньше она говорила: "Дорогой, нам надо перевезти вещи на дачу", то он тут же выполнял это приказание, и у него выработался некий рефлекс - слышав знакомую команду, он выполняет привычные действия и сейчас, когда реальное положение вещей совсем другое.

В этих случаях нужно для начала задать мужу один простой вопрос: ты определился, в какой семье ты живешь? А потом тупо и нудно объяснять своему любимому, что как жене вам обидно, не нравится, вы злитесь на то, что вам принадлежит лишь "половинка мужа", и вас вовсе не устраивает такое положение вещей. Что нельзя жить прошлым и нести ответственность за всех людей, с которыми когда-то дружил, встречался, которых любил... Что, в конце концов, она тоже выбрала его, а следовательно, еще большой вопрос, кто кому портил жизнь. Понаблюдайте за их взаимодействием - почти всегда в таких случаях бывшие жены просто манипулируют мужьями, используя их в своих интересах. Обязательно поставьте "открыть глаза" на происходящее своему благоверному.

Но может быть и совершенно другая причина - мужчина просто не желает до конца расстаться со своей "бывшей" - любовью, эмоциональная привязанность, зависимость именно от этой женщины держат его на хорошем крючке. И он никогда не будет до конца принадлежать вам. В таких случаях никакие объяснения не помогут, и есть лишь два варианта. Либо вы не создаете семью, а просто живете вместе и выживаете - закончатся их отношения или нет. Либо принимаете все как есть, выходите за него замуж и постоянно имеете в доме соперницу...

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

будет трудно. А вопрос такой: как тактичнее поступить в данной ситуации, чтобы муж понял, что жена знает о его неверности, и прекратил свои измены? Как сохранить семью?

Л.Н. Киров.

Есть такая детская игра - "испорченный телефон": первый игрок говорит "собака", а на выходе получается "контрабас". Знакомая не хочет брать на себя ответственность и попросила вашего совета, а вы, чтобы не чувствовать себя виноватой, если что-то пойдет не так, переадресовываете вопрос специалисту. Но специалисту по чему - по чужой жизни? Вряд ли такие есть. Можно говорить об общих направлениях, о тенденциях, но давать совет конкретной женщине, да еще заочно, да еще через третьи руки, - нелепо. Поэтому позвольте мне рассказать именно о том общем, что обычно объединяет подобные случаи, а решать конкретно может только сама женщина.

Итак, вопрос в том, как вернуть мужа в семью. Уже хорошо, что речь не идет о том, разводиться или нет, - это никогда не стоит доверять решению чужих людей. Но и в данном вопросе есть свои подводные камни. Ведь измена никогда не бывает случайной - для всего есть определенные причины, которые чаще не лежат на поверхности, но вполне могут быть открыты. Человек на стороне всегда ищет то, чего не получает в семье, - заботы, доверия, страсти, может, им просто пренебрегают. И вернуть, например, мужа в семью - означает дать ему это или, наоборот, исключить из семейной жизни то, что его отпугивает.

Надо понять, на каком уровне находятся измены мужа. Самое простое и почти безопасное для семейной жизни - случайные женщины, служащие лишь отдушиной на фоне, например, редкой половой жизни. Такие романчики-однодневки не затягивают

отношениях можно ничего не менять.

Другое дело - роман, затянувшийся на полгода-год или даже дольше. Возможно, тут любовников уже связывают достаточно прочные от-

ношения, чтобы мужчина задумался о замене женщины, не приносящей большого удовлетворения, на другую женщину, на новую семью, в которой (как ему кажется) будет больше и взаимопонимания, и радости, и секса. В таком случае нужны быстрые и точные действия, привлекающие мужа обратно в семью и показывающие преимущества существующего брачного союза перед возможным новым.

Порой для открытия того, что мужчина ищет у любовницы, достаточно сравнить себя с ней. Я скромная - она раскованная, я не пользуюсь косметикой - она делает это умело, я хожу в брюках "сухопутный шторм" - она всегда в мини-юбках. Конечно, такое перечисление дает лишь внешние приметы различий, но с чего-то же надо начинать. Нередко размышления стоит вести от противоположного: вот я, не привлекающая мужа, а если во мне все перевернуть на 180 градусов? Такая перемена в женщине вполне может оказаться весьма привлекательной для мужчины, который привык к ежедневному и неинтересному общению с законной и чинной женой.

Ну а поскольку, по народной мудрости, ночная кукушка дневную перекукует, то интимным отношениям в возвращении мужа отводится очень большая роль. Стать новой и загадочной, позволить мужу то, чего он так хотел долгие годы, но при этом дать понять, что это новое не конец пути, - все это способно привлечь самого гулящего и отстраненного от семьи мужчину. Как это сделать - вопрос отдельный, хотя и строящийся на тех же принципах: делать то, чего не было раньше.

Наконец, самый опасный

"Друга дома"

для семейной жизни вариант - это наличие параллельной семьи: на протяжении нескольких лет есть единственная и постоянная любовница, порой даже родившая ребенка от своего любимого мужчины. Это мина замедленного действия, для взрыва которой порой бывает достаточно пустяка, который враз перевесит долгие годы супружества, общих детей, нажитые материальные ценности...

Параллельная семья - признак глубочайшей и серьезнейшей болезни семьи основной. Так что стоит очень серьезно подумать, сохранять ли такое больное образование - все равно из него не получится ничего хорошего. Но и в этом случае шансы на сохранение семьи существуют. Ведь если мужчина столь долго не уходил из основной семьи, то что-то его там удерживало. Вот и надо понять, что, и усилить это. Любовь к детям или невозможность разделить любимую дачу - у каждого человека есть свои болевые точки, которые можно использовать в лучших целях.

Словом, вариантов для отвлечения мужа от гуляний много, но все они упираются в одно большое НО! Что бы вы ни предпринимали, в основе этого должно лежать собственное желание; не игра и принуждение, а желание сохранить любовь к мужу, не загоняя мужчину в ненавистную клетку.





ПРОТИВ ШЕРШАВОЙ КОЖИ

Недостаток в организме витаминов, особенно в зимне-весенний период, может привести к различным заболеваниям. Одно из них, довольно распространенное, - пеллагра (в переводе с итальянского "шершавая кожа") проявляется не только заболеванием кожи и слизистых оболочек, но и желудочно-кишечными и нервно-психическими расстройствами, нарушением сна, депрессиями.

в никотиновой кислоте составляет 15-24 миллиграмма. Богаты ниацином продукты животного происхождения. Это прежде всего печень и субпродукты, мясо, птица, копченая и соленая рыба, свежий карп... Много никотиновой кислоты в гречневой крупе и грибах, а также в дрожжах. Однако ниацин лучше всего усваивается из животных продуктов, чем из растительных.

Витамины группы В, содержащиеся также в указанных выше продуктах, есть в свинине, бобовых, лесном орехе (лещине), соевой муке, яичном желтке и пр.

При таком большом ассортименте продуктов, предложенном диетологами, нетрудно избежать дефицита названных витаминов и остаться здоровым и жизнерадостным, не прибегая к лечебным препаратам.

Евгения ПЕНОВА.

Причина этого заболевания - нехватка в организме никотиновой кислоты (витамина РР - ниацина) и других витаминов группы В, которые обеспечивают нормальный обмен веществ в организме.

Природа так создала человека, что он не синтезирует витамины или синтезирует их в незначительном количестве.

Правда, некоторые из них образуются микрофлорой кишечника. В основном витамины поступают вместе с пищей.

Чтобы не заболеть пеллагрой, необходимо в рацион питания постоянно включать продукты, содержащие никотиновую кислоту и витамины группы В. Врачи-диетологи разработали нормы их потребления в зависимости от физического и умственного труда человека. Так, ежедневная потребность только



ДОСТЕПНЫ НЕПРОСТЫЕ...

Поэт не случайно наделил их необыкновенными, волшебными свойствами. Плоды этого дерева с мощной раскидистой кроной - ореха грецкого - введены в культуру со времен Гиппократов: древний ученый использовал зеленые околоплодники ореха в качестве глистогонного средства.

Из незрелых

Различные заболевания кожи - гнойные сыпи, язвы, лишай, экземы и другие - лечат наружно: смазывают масляным настоем листьев. Для этого берут 50-80 граммов нарезанных свежих листьев и настаивают их на 300 граммах подсолнечного масла 15-20 дней при комнатной температуре.

Для лечения кожных заболеваний можно делать настой из околоплодников. Его готовят следующим образом: 5 столовых ложек сырья заливают 0,5 литра горячей воды, кипятят 15 минут, охлаждают и процеживают. Применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Туберкулез кожи лечат вытяжкой из коры и листьев ореха - юглоном.

Зрелые орехи - не только калорийный продукт питания, превышающий в два раза калорийность пшеничного хлеба высшего сорта, но и высокоактивное лекарственное средство.

Зрелые орехи особенно полезны для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке в организме витаминов, солей кобальта и железа. Содержащиеся в орехах клетчатка и масла усиливают деятельность кишечника. Ореховым маслом смазывают ожоги и длительно незаживающие раны.

На юге России, где произрастают грецкие орехи, против желудочных и кишечных заболеваний издавна при-

Витамины группы В, содержащиеся также в указанных выше продуктах, есть в свинине, бобовых, лесном орехе (лещине), соевой муке, яичном желтке и пр.

При таком большом ассортименте продуктов, предложенном диетологами, нетрудно избежать дефицита названных витаминов и остаться здоровым и жизнерадостным, не прибегая к лечебным препаратам.

Евгения ПЕНОВА.

Стол номер "раз"

Как питаться при язве желудка?

Сергей ВАНЮКОВ.
г. Прокопьевск
Кемеровской области.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки основным компонентом является диетотерапия. При правильном сбалансированном питании язву можно попытаться вылечить даже без лекарств.

Первое правило - питайтесь дробно, то есть 5-6 раз в день. Ни в коем случае не наедайтесь до отвала. Далее - собственно рацион. Пища - только отвар-

ная или приготовленная на пару, не грубая. Очень хороши кисломолочные продукты: нежирный творог и кефир, простокваша. Во время обострения не стоит употреблять свежие овощи и фрукты. И полностью исключите из рациона острое, соленое, жареное, специи и, разумеется, алкоголь. В диетологии такая диета носит название "стол № 1".

Однако, к сожалению, справиться с язвой с помощью одной лишь диеты удается не всегда. Иногда требуется дополнительное медикаментозное лечение. Зависит оно от вида, характера и локализации язвы, и, разумеется, назначать его должен лечащий врач.

Коварный колит

Расскажите о лечении спастического колита.

Юрий КРАЙНОВ.
пос. Шерегеш
Кемеровской области.

Спастический колит - воспаление толстой кишки, проявляющееся ее повышенным тонусом. То есть кишка пребывает в постоянном состоянии спазма, что вызывает боли, нарушения переваривания пищи, плохой стул. Лечение исключительно консервативное. Основное - диета: ни острого, ни соленого, ни жареного, ни алкоголя, ни табака, полностью исключить все специи. Часто это заболевание сочетается с дисбактериозом, поэтому (если дисбактериоз установлен) необходимо заняться восстановлением кишечной флоры и фауны. Отличный эффект дает траволечение, например отвар ромашки как внутрь, так и в виде клизм.

Следует помнить, что симптомы спастического колита характерны для ряда других заболеваний, в том числе и для онкологических. Поэтому перед лечением необходимо тщательное обследование у врача-гастроэнтеролога или терапевта.

Аркадий РОЗУМНЫЙ,
врач, кандидат медицинских наук.

НЕ ПРОСТАЯ...

Поэт не случайно наделил их необыкновенными, волшебными свойствами. Плоды этого дерева с мощной раскидистой кроной - ореха грецкого - введены в культуру со времен Гиппократы: древний ученый использовал зеленые околоплодники ореха в качестве глистогонного средства.

Из незрелых плодов ореха готовят варенье и маринады. А зрелые плоды, содержащие в 100 граммах ядер 59 граммов растительного жира, являются высокопитательным пищевым продуктом: их включают в рацион питания больных с пониженной или повышенной кислотностью желудочного сока.

В природе трудно найти другое такое растение, все части которого содержали бы так много биологически активных веществ.

В коре ореха найдены три-терпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, юглон, дубильные и другие вещества.

В листьях - альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, юглон, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины и высокие ароматические углеводы.

В околоплоднике - органические кислоты, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, хиноны, дубильные вещества.

Зеленые орехи богаты витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином и хинонами, а зрелые содержат ситостероны, те же витамины и каротин, дубильные вещества, хиноны и жирные масла, в состав которых входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты. Кроме того, зрелые орехи содержат клетчатку, соли железа и кобальта.

В составе скорлупы - фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Тонкая бурая кожица, покрывающая плод - пеликула -

содержит стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Все эти природные вещества, необходимые организму человека, применяются в медицине. В качестве лекарственного сырья используют листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи.

Листья заготавливают в июне, пока они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, не давая им почернеть: иначе они потеряют лечебные свойства.

Настой и отвар из сухих листьев дают внутрь детям при рахите и золотухе, а взрослым - при сахарном диабете, катарах желудка и кишечника. Отваром полощут ротовую полость и горло при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. С этой целью можно использовать кору корней и стволов этого растения.

Водный настой листьев принимают также при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ, а также для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких.

Готовят настой так: две чайные ложки листьев заливают стаканом кипятка, настаивают час и процеживают. Принимают по 0,5 стакана четыре раза в день до еды. Детям, болеющим рахитом, рекомендуется давать настой по 1-2 чайные ложки до еды.

Для приготовления отвара берут столовую ложку листьев, кипятят в двух стаканах воды 15-20 минут, процеживают и принимают так же, как и настой.

таминов, солей кобальта и железа. Содержащиеся в орехах клетчатка и масла усиливают деятельность кишечника. Ореховым маслом смазывают ожоги и длительно незаживающие раны.

На юге России, где много растут грецкие орехи, против желудочных и кишечных заболеваний издавна применяют так называемый народный эликсир. Это темно-коричневая, густая, напоминающая испанскую мадеру жидкость, рецепт приготовления которой передают по наследству. Один такой рецепт удалось узнать.

Итак, в бутылку с широким горлышком засыпают нарезанные зеленые околоплодники вместе с незрелыми орехами. Сверху насыпают сахар и ставят в темное теплое место, завязав горлышко бутылки марлей. По мере того как будет выделяться сок, сахар продолжают подсыпать до тех пор, пока сверху не образуется небольшой сахарный "айсберг". Значит, эликсир готов - и можно слить его без орехов в другую емкость, хорошо ее закрыть и поставить в темное прохладное место. А в оставшиеся плоды влить водку, чтобы она их покрыла, и надежно закрыть.

Многолетняя народная практика показала, что против такого эликсира бессильны любые кишечные палочки и микробы. При болях в кишечнике и расстройствах желудка столовая ложка настоя сразу снимает неприятные симптомы.

Если грецкие орехи долго лежали и чрезмерно высохли и потеряли свойственный им вид и вкус, нужно их, не разбивая, поддержать в скорлупе 5-6 дней в слегка подсоленной воде. Вода через скорлупу проникает в ядро ореха и восстанавливает его вкусовые качества.

Евгения ПЕНОВА.

Серьезный интерес к гирудотерапии - лечению пиявками - появился около 10 лет назад и идет по возрастающей. Кажется, пиявочный бум конца XVIII - первой половины XIX века готов повториться в начале века XXI.

Пиявки в ту пору ставились врачами и аптекарями едва ли не по каждому поводу, и не всегда показанием было заболевание, иногда требовалось просто снять напряжение, говоря языком сегодняшнего дня - стресс, или, наоборот, поднять тонус, восстановить силы. Об этом увлечении пиявками сохранилось много упоминаний в литературе. Например, А.С. Пушкин, находясь в своей квартире на Мойке, однажды, извинившись, отказал в аудиенции сестре Кюхельбекера, сославшись на то, что ему ставят пиявки.

Использование пиявок в косметических целях было столь же популярно. Среди барышень существовала мода - накануне бала ставить за уши пиявок для получения естественного румянца, блеска в глазах и приподнятого настроения. Кстати, блеску в глазах и эйфории от сеансов с пиявками объяснение найдено только недавно. Оказывается, в ответ на паразитическую агрессию пиявки организм выделяет эндорфины, вызывающие блеск в глазах и хорошее настроение.

Метод гирудотерапии с успехом используется при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в том числе при стенокардии и

инфаркте миокарда, варикозном расширении вен нижних конечностей, тромбозе, геморрое. Пиявка является великолепным антикоагулянт, поэтому с успехом используется для профилактики инсульта и инфаркта. Иногда пиявка оказывается единственным средством, которое помогает больным геморроем, долгие

или нескольких курсов лечебного нормализуется менструальный цикл.

Сегодня в России и на Украине выпускается большое количество косметических средств с ферментами слюны пиявок с учетом разных типов кожи (сухой, жирной). Эти средства способны омолаживать кожу и влиять на состоя-

А можно ли лечиться пиявками самостоятельно? Сразу следует сказать, что, несмотря на относительную простоту этой процедуры, делать ее должен специально обученный медицинский работник, по крайней мере первые процедуры - обязательно! Иначе возможны серьезные ошибки, например постановка пиявки

одеколон, спирт или любые ароматизированные жидкости, которые применяют для дезинфекции, так как неприродные запахи блокируют активность пиявки. Источниками отпугивающих запахов могут быть также ароматизированные шампуни, мыло, дезодоранты. Перед сеансом гирудотерапии лучше вымыть кожу детским мылом.

Как правило, пиявка присасывается нормально, но если этого не происходит, можно попробовать смазать кожу раствором глюкозы или водой с растворенным в ней сахаром или медом. Более эффективным стимулятором для пиявки послужит небольшое количество крови - надо наколоть кожу обычной иглой для инъекций до появления маленькой капельки крови. В случае если пиявка не присасывается, может помочь и такой прием: к ней в пузырек подсаживают еще одну или пару пиявок, после чего одна из пиявок, как правило, прокусывает подставляемый участок. Пиявок приставляют на кожу, пользуясь небольшими стеклянными пузырьками, в которых они и находятся. Для этого подойдут пузырьки (тщательно промытые) из-под лекарств, пробирки, использованные шприцы.

Следует упомянуть, что медицинская пиявка - это средство одноразовое. После применения их посыпают солью, и они погибают. Не следует избавляться от пиявок, спуская их в канализацию, поскольку они могут неприятно удивить, вернувшись обратно по трубам.

Сергей КОРШУНОВ,
врач.



годы пробовавшим разные способы лечения. Уже после 2-3 сеансов, как утверждают гирудотерапевты, удается значительно снизить или даже устранить боли при дефекации и сидении, снизить или устранить геморроидальное кровотечение. Дальнейшие сеансы гирудотерапии позволяют ликвидировать венозную застой в нижних конечностях, органах малого таза.

Свою эффективность гирудотерапия доказала в гинекологии и урологии. После курса

человека в зависимости от конкретных задач: снимать напряжение, стресс, релаксировать или тонизировать, восстанавливать. Так что барышни, любящие балы, и сегодня могут воспользоваться косметическим эффектом пиявок, получив естественный румянец, блеск глаз и красивую кожу. При этом, вместо общения с пиявками (мало приятно, согласитесь), нужно пообщаться с небольшой коробочкой приятно пахнущего крема или геля.

на сосуд, что может привести к кровотечению, и т.д. Процедура постановки пиявок может проводиться как в медицинском центре или клинике, так и дома, как это бывало в старину, когда земские врачи ездили к пациентам с пиявками.

Участок кожи, на который намечено посадить пиявку, предварительно протирают до гиперемии кусочком бинта или марли, смоченным в теплой воде. Подойдет любая жесткая ткань. Не следует при протирке использовать

КОМПРЕСС ОХЛАДИТ И СОГРЕЕТ

Вода обладает многими уникальными свойствами. Но в физиотерапевтическом отношении наиболее важны такие ее свойства, как относительно низ-

Один из вариантов охлаждающего компресса - примочка, для нее используются ле-

Еще одна разновидность компресса - компресс горя-

надо повторять до трех раз. Достаточно, если температура снизится до 38,5 градуса. резкое ее падение - сильная нагрузка на сердце и сосуды.

низ выделяет эндорфины, вызывающие блеск в глазах и хорошее настроение.

Метод гирудотерапии с успехом используется при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в

кровотечениях. Дальнейшие сеансы гирудотерапии позволяют ликвидировать венозную застой в нижних конечностях, органах малого таза.

Свою эффективность гирудотерапия доказала в гинекологии и урологии. После курса

получив естественный румянец, блеск глаз и красивую кожу. При этом, вместо общения с пиявками (мало приятно, согласитесь), нужно пообщаться с небольшой коробочкой приятно пахнущего крема или геля.

намечено посадить пиявку, предварительно протирают до гиперемии кусочком бинта или марли, смоченным в теплой воде. Подойдет любая жесткая ткань. Не следует при протирке использовать

вок, спуская их в канализацию, поскольку они могут неприятно удивить, вернувшись обратно по трубам.

Сергей КОРШУНОВ,
врач.

КОМПРЕСС ОХЛАДИТ И СОГРЕЕТ

Вода обладает многими уникальными свойствами. Но в физиотерапевтическом отношении наиболее важны такие ее свойства, как относительно низкая теплопроводность и высокая теплоемкость. Важно, что даже при небольшой разнице между температурой тела и обтекающей его воды она может отнять у организма или подводить к нему большое количество тепла.

Одно из наиболее характерных и наглядных физиологических проявлений термического воздействия воды на организм - реакция кровеносных сосудов кожи. Причем аналогично чуть реагируют на воздействие водой разной температуры и сосуды других поверхностных тканей организма, а рефлекторная реакция происходит и в весьма отдаленных от места приложения тепла или холода органах, участках тела. До-

казательство тому - реакция сосудов носа и верхних дыхательных путей (простудные явления) при охлаждении стоп.

Воздействие холодной или теплой воды вызывает ряд изменений в деятельности систем и органов. Согревающие тепловые процедуры вызывают усиление потоотделения и выделение из организма воды и некоторых продуктов обмена веществ. Тепло вызывает активизацию кровообращения (улучшается питание тканей и удаление из них продуктов метаболизма) и в итоге оказывает на организм положительное, стимулирующее действие. Холодные процедуры усиливают обменные процессы и образование тепла, тонизируют мышцы, взбадривают организм.

Как же можно лечиться водой в домашних условиях? Самый известный метод гидротерапии - компресс. Из влажных компрессов различают охлаждающий, горячий и лекарственный.

Охлаждающий компресс способствует остановке кровотечения, уменьшению отека. Его применяют, как правило, при свежих ушибах, носовых кровотечениях, мигрени.

Один из вариантов охлаждающего компресса - примочка, для нее используются лекарственные средства. Широко применяется при острых воспалительных заболеваниях на коже, сопровождающихся образованием мокнущих участков, зудом, при некоторых заболеваниях глаз, острых воспалительных заболеваниях век, свежих ушибах, острых проявлениях геморроя. Когда повязка нагреется, ее следует снова охладить. В общей сложности процедура продолжается 30-40 минут.

Хорошо известен компресс согревающий, на больное ухо его накладывали в детстве, наверное, всем. Однако не все знают, что вместо водки или спирта в таком компрессе можно использовать и обычную воду комнатной температуры. Она исправно выполнит свою задачу: компресс будет препятствовать испарению влаги с поверхности кожи и потере тепла. При согревании кровообращение усилится не только в коже, но и в глуболежащих тканях и органах. Благодаря этому ослабляются и снижаются воспалительные процессы, уменьшается отечность тканей, прекращается судорожное сокращение мышц.

Согревающие компрессы можно применять при ушибах, растяжении связок (через сутки после травмы), при ангинах, фарингитах, плевритах, воспалении молочных желез у кормящих матерей.

Абсолютно противопоказаны согревающие компрессы при острых воспалительных заболеваниях кожи - фурункулах, карбункулах, рожевых воспалениях, при экземе и лишае.

Еще одна разновидность компресса - компресс горячий. Это процедура быстрого расширения кровеносных сосудов (в месте приложения), снятия спазмов мускулатуры внутренних органов, некоторого уменьшения боли. Для такого компресса используется горячая вода с температурой 60-70 градусов. По мере охлаждения ткань снова смачивают горячей водой, поэтому она не фиксируется прочно и надолго, а придерживается рукой. Таким образом, здесь в отличие от согревающего компресса лечебное воздействие оказывает не внутреннее тепло, образующееся под компрессом, а тепло самой воды.

Ни в коем случае нельзя применять горячий компресс при острых и хронических заболеваниях в брюшной полости, ставить его на голову при повышенном артериальном давлении.

Лекарственные компрессы обладают болеутоляющим и лечебным действием за счет добавления к воде некоторых лекарственных веществ: камфорного масла, 10-процентного раствора салицилового натра, свинцовой воды, ментола.

А теперь - несколько рецептов народной медицины с использованием компрессов.

При гриппе. Если температура "зашкаливает", надо снизить ее до приемлемых для самочувствия показателей. Это можно сделать с помощью компрессов. Хлопчатобумажную или льняную ткань намочите в холодной воде (можно добавить немного уксуса или лимонного сока), выжмите, оберните икры ног. Оставьте на 10-20 минут, снимите прежде, чем она нагреется. Процедуру

надо повторять до трех раз. Достаточно, если температура снизится до 38,5 градуса, резкое ее падение - сильная нагрузка на сердце и сосуды.

При отложении солей. Высушенные цветки сирени залейте 40-градусным спиртом в отношении 1:10, дайте настояться 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки.

При радикулите и ишиасе. В народной медицине широко применяют редьку и хрен. Проведите точечный массаж, а затем натрите поясницу соком одного из этих растений - будете спать спокойно, боль отступит. А днем можно приложить к пояснице в виде компресса натертую кашицу из хрена или редьки, но не более чем на час - компресс может "разъесть" кожу, вызвать сильное раздражение.

При ревматизме. Высушенные цветки сирени залейте 40-градусным спиртом в отношении 1:10, дайте настояться 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки.

Юлия СМЕРНОВА.



СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!



- опытные врачи-практики • современные технологии
- прогнозирование результата • методики LASIK, PRK
- самое современное в России оборудование
- лечение катаракты методом фактоэмюльсификации
- детское и взрослое терапевтическое отделение

КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОШИБОК

СИСТЕМА СКИДОК!

Интернациональный Офтальмологический центр
ПРОЗРЕНИЕ

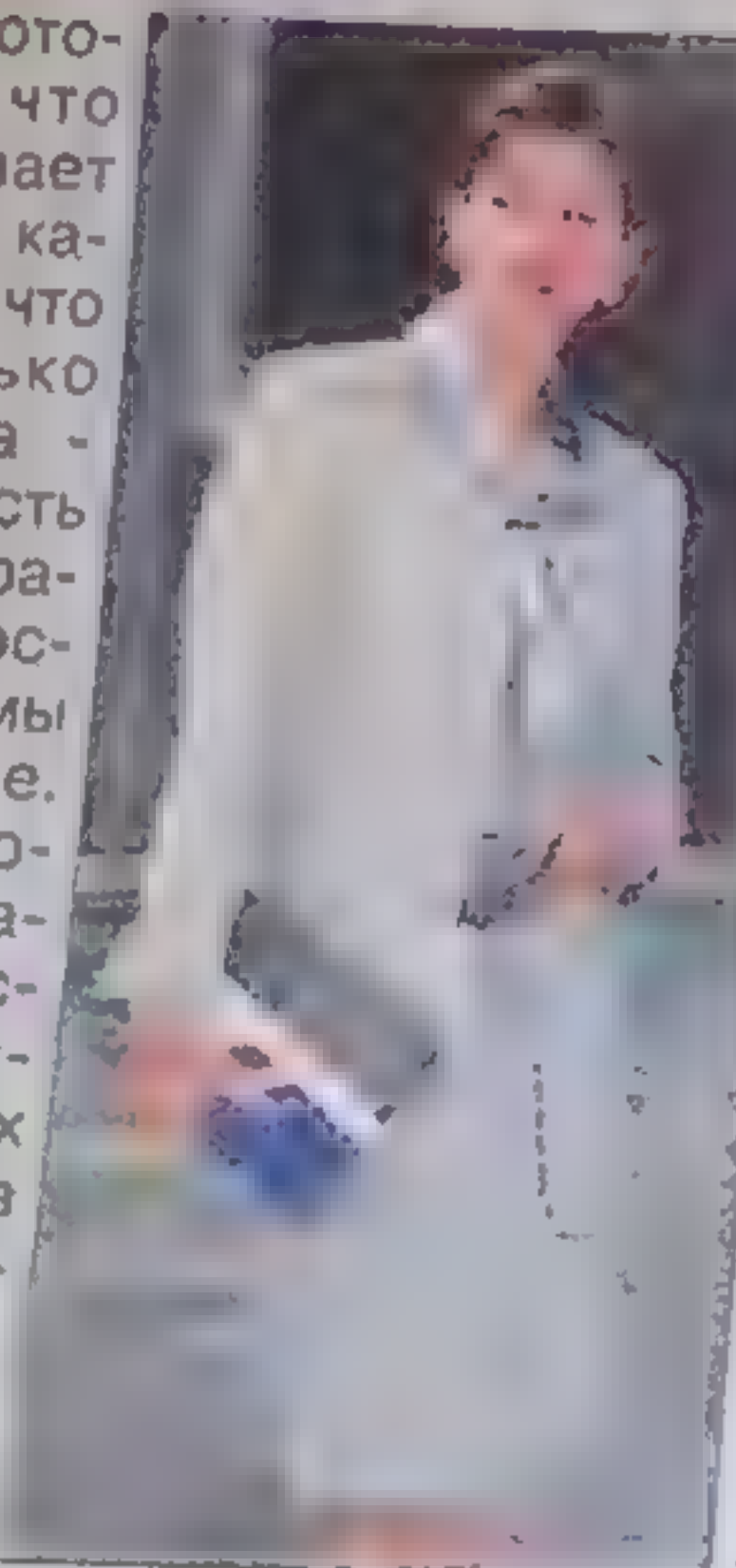
Тел: 450-1172/1182. Подробнее: www.prozren.ru



В ЧЕМ ПОЙТИ НА ДЕЛО

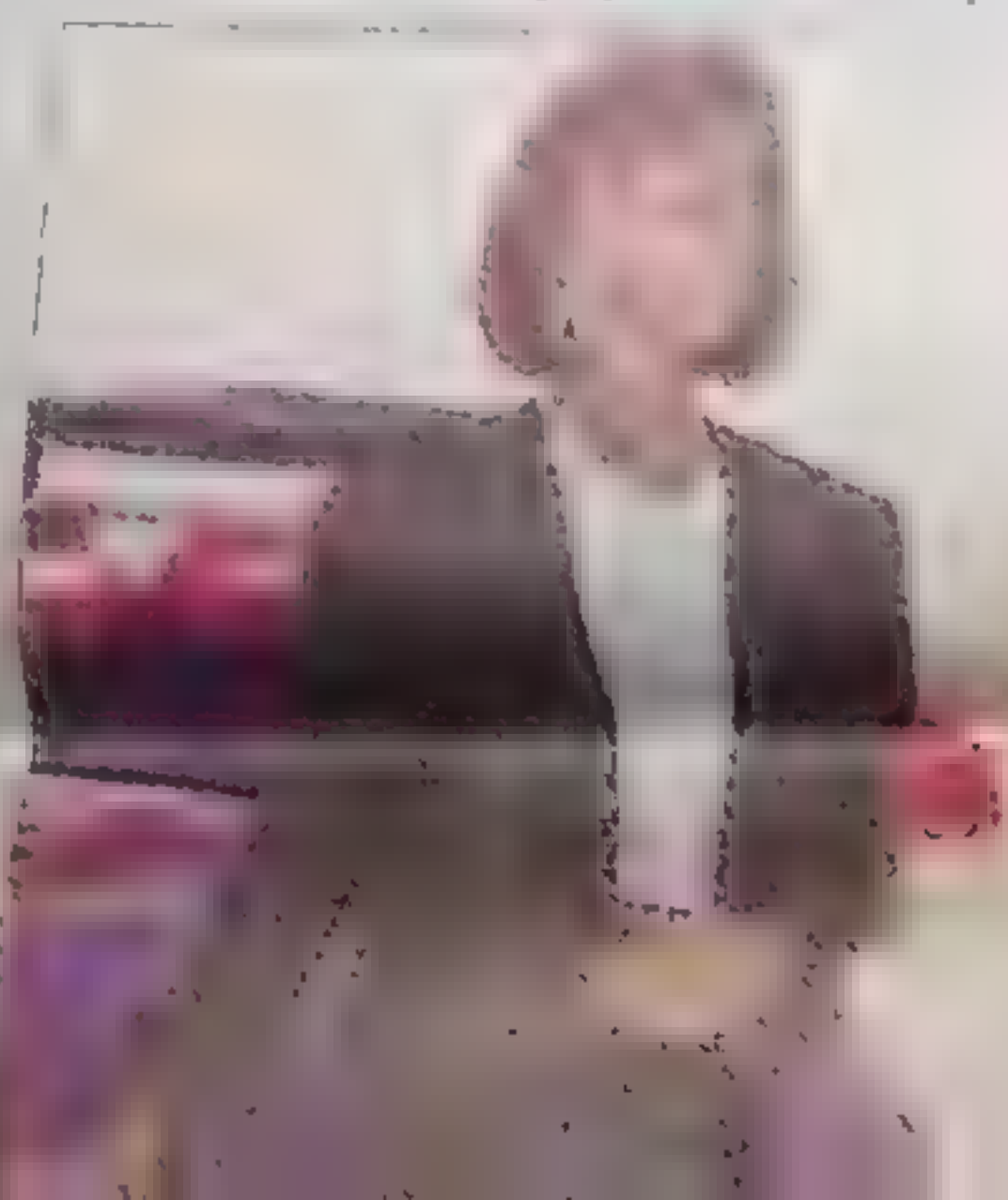
Все мы на работе - деловые люди. А думать о деловом гардеробе следует дома. Сегодня речь пойдет не о специфической рабочей одежде для людей тех или иных специальностей, а про одежду "для конторы": офиса, переговоров, деловых свиданий. И не воображайте, что это проблема богатых. При хронической нехватке средств к жизни - а в такой ситуации оказалась большая часть нашего населения - вопрос выбора одежды становится острым: нельзя позволить себе ошибаться, потому что это не по карману. И не надейтесь, что проблема касается только женщин: правильная одежда не менее важна и для мужской карьеры.

Не правы те, которые полагают, что одежда не оказывает особого влияния на карьеру, утверждая, что "по одежке" только встречают. Одежда - важная составная часть нашего имиджа, образа, того, как нас воспринимают люди и мы сами относимся к себе. Создание позитивного образа играет значительную роль в достижении успеха в самых разных сферах жизни. Секрет этого, в частности, - в психологическом "эффекте ореола": человека, добившегося успехов в какой-либо области,



одежда окружающие склонны считать способным на большие свершения и в других областях. В жизни бывает очень поразному: преуспевшие в одной сфере могут абсолютно проваливаться в других, но шлейф успеха не только повышает самооценку, чем способствует большей эффективности усилий уверенного в себе человека, чем неудачника с опущенными плечами, но и в глазах других тянется за счастливым. А потому уместно одетый человек имеет больше шансов на успешное решение и других своих дел.

Одним критерием здесь должен быть такой: хорошо одетый человек - это человек, одетый незаметно. Это значит, что вы не должны выделяться одеждой в вашем деловом кругу: ни богатством и



только жители Ближнего Востока, у которых дорогие украшения - знак процветания.

Если вам предстоит достаточно длительное выступление на рабочем собрании, помните яркие, привлекающие внимание детали одежды вызывают нарастающее раздражение, поэтому и в этих случаях от них надо отказаться.

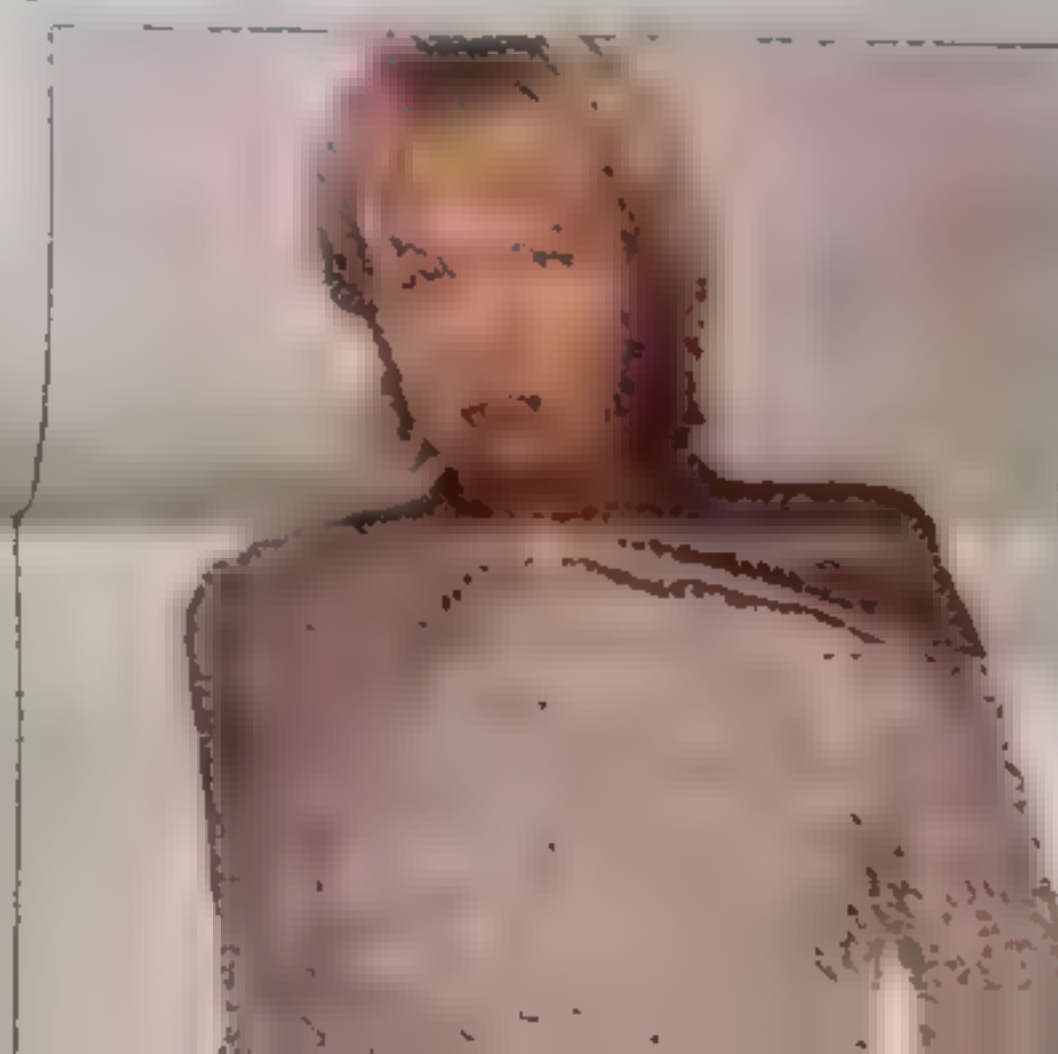
Дымчатые очки, скрывая глаза, являются препятствием для общения и могут раздражать собеседника



Это раздражение подсознательно переносится и на человека, прячущего свои глаза: что-то он скрывает?.. Человек в очках от близорукости или



увлекаться ими не стоит. Обратите внимание на цветовую гамму. Коричневый костюм не сочетается с синей или салатного цвета сорочкой. Под синий костюм не стоит надевать розовую сорочку и ярко-коричневые ботинки. Яркие расцветки галстука, как ни модны они могут быть, в деловой



деловой костюм: юбка с пиджаком, жакетом, блузкой. В некоторых фирмах женщинам условиями контракта запрещено носить брюки, облегающую или слишком открытую одежду, независимо от времени года. Даже в жару в присутственных местах следует появляться в колготках или чулках. Платья допустимы преимущественно летом, причем однотонные. Как и одежда, прическа должна быть строгой, но элегантной, чтобы не провоцировать мужскую часть рабочего коллектива на посторонние мысли. Украшения не должны быть обильными. Они не должны смотреться броско или вульгарно. Косметика, наложенная на лицо, должна быть заметна лишь с близкого расстояния.



Несколько правил для мужчин. Черный галстук с темным



Исклю-
чение
пред-
став-
ляют



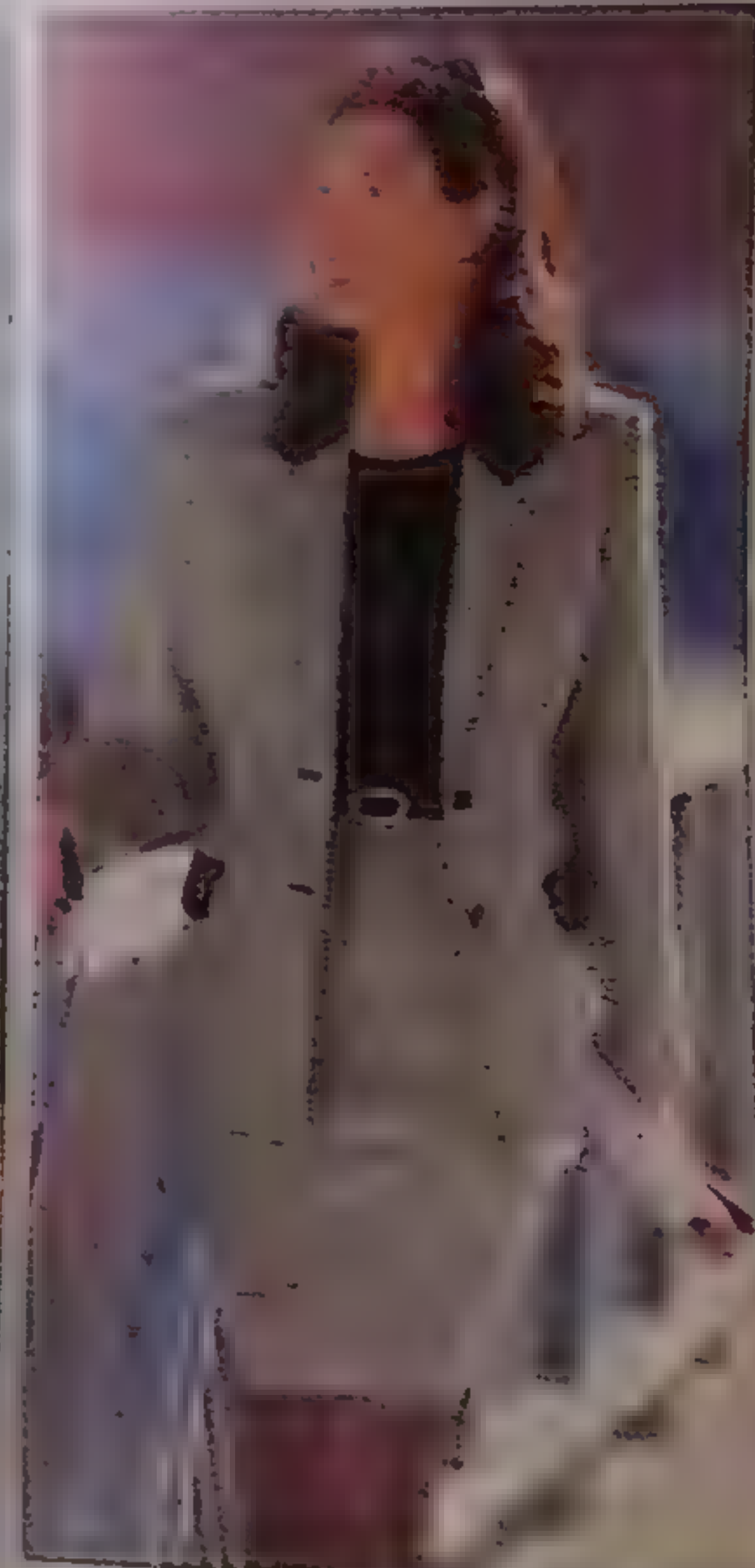
Вообще ваш внешний облик должен производить впечатление благополучного человека. Люди по-разному реагируют на одни и те же события. Оптимист приятен окружающим, что и в действительности повышает его шансы в деле. Даже к неудаче следует относиться как к позитивному опыту. Черчилль говорил: "Успех - это переход от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом." Постарайтесь выглядеть спокойным и доброжелательным человеком в любых обстоятельствах, поскольку кроме "эффекта ореола" или, вернее, как его вариация существует и "эффект неудачника": человек, потерпевшего неудачу, окружающие склонны считать способным на меньшее и в других делах. А уж если "хвост неудачника" формирует неряшливость в одежде и унылое выражение лица - пищи пропало.

Деловой костюм сегодня допускает довольно свободные комбинации, но все же



одежде неуместны. К деловому костюму любого цвета не подходят белые носки; светлые годятся только летом.

Теперь о женской деловой одежде. Здесь рекомендуется



Пятью допустимыми при-
мущественно летом, причем
однотонные. Как и одежда
примеска должна быть стро-
гой, но элегантно, чтобы не
провоцировать мужскую часть
работного коллектива на по-
сторонние мысли. Украшений
может быть немного, и они не
должны смотреться броско
или вызывающе. Косметика,
наложенная на лицо, должна
быть заметна лишь с близкого
расстояния.

Деловой человек любого пола принимает душ дважды в день, утром и вечером. Применение дезодорантов обязательно и для мужчин, и для женщин. К сожалению, многие у нас еще считают эту часть туалета лишь "женскими штучками", и очень напрасно. Для деловой обстановки подходит легкий запах туалетной воды, не духов. Если из всех одеколонов вы предпочитаете "Шипр" или "Тройной", идя на работу, ограничьтесь дезодорантом.

Анна ЯКОВЛЕВА.



ЛУЧШЕ БЕЗ ПЛАСТИКА

герметичности, ибо почти не пропускают воздух.

Зато такие покрытия - хороший теплоизолятор. Так что жить в комнатах с таким покрытием, конечно, можно, если не забывать регулярно проветривать помещение, чтобы воздух в них не становился затхлым.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

Безопасна ли в экологическом плане комната, где потолок и стены обиты виниловой вагонкой?

Ольга БУТНЕВА.
г. Юрьев-Польский
Владимирской области.

Конечно, все отделочные материалы - хоть пластик, хоть дерево - проходят обязательную сертификацию на предмет безопасности для здоровья. Но винилированные покрытия в принципе не предназначены для жилых помещений - скорее, для прихожих, для ванных комнат, кухонь... Они создают своеобразный эффект

Хочу предложить вам сделать замечательную арку из бумаги. Поверьте, вы не пожалеете, а ваша квартира станет шедевром "евроремонта". Соорудить ее крайне просто, и к тому же без больших материальных затрат, что не менее важно в наши дни. Для изготовления арки вам понадобятся ватман, старые газеты, мука и вода.

БУМАЖНЫЙ ЕВРОРЕМОНТ



Измеряем дверной проем, его ширину и глубину сантиметром. Получаются значения соответственно А и В. Берем кусок ватмана и вырезаем 4 детали под названием "боковина" и 2 детали под названием "основание арки" (рисунки 1 и 3). Вырезание основания арки в инструкции не нуждается. Для вырезания боковины - маленькие указания. Вам будут нужны кусок ватмана размером А на 0,5А, сложенный пополам по линии ЕС (рисунок 2), и циркуль. Поскольку большие циркули в домах, как правило, не водятся, делаем этот инструмент сами - из шнура и карандаша на его конце.

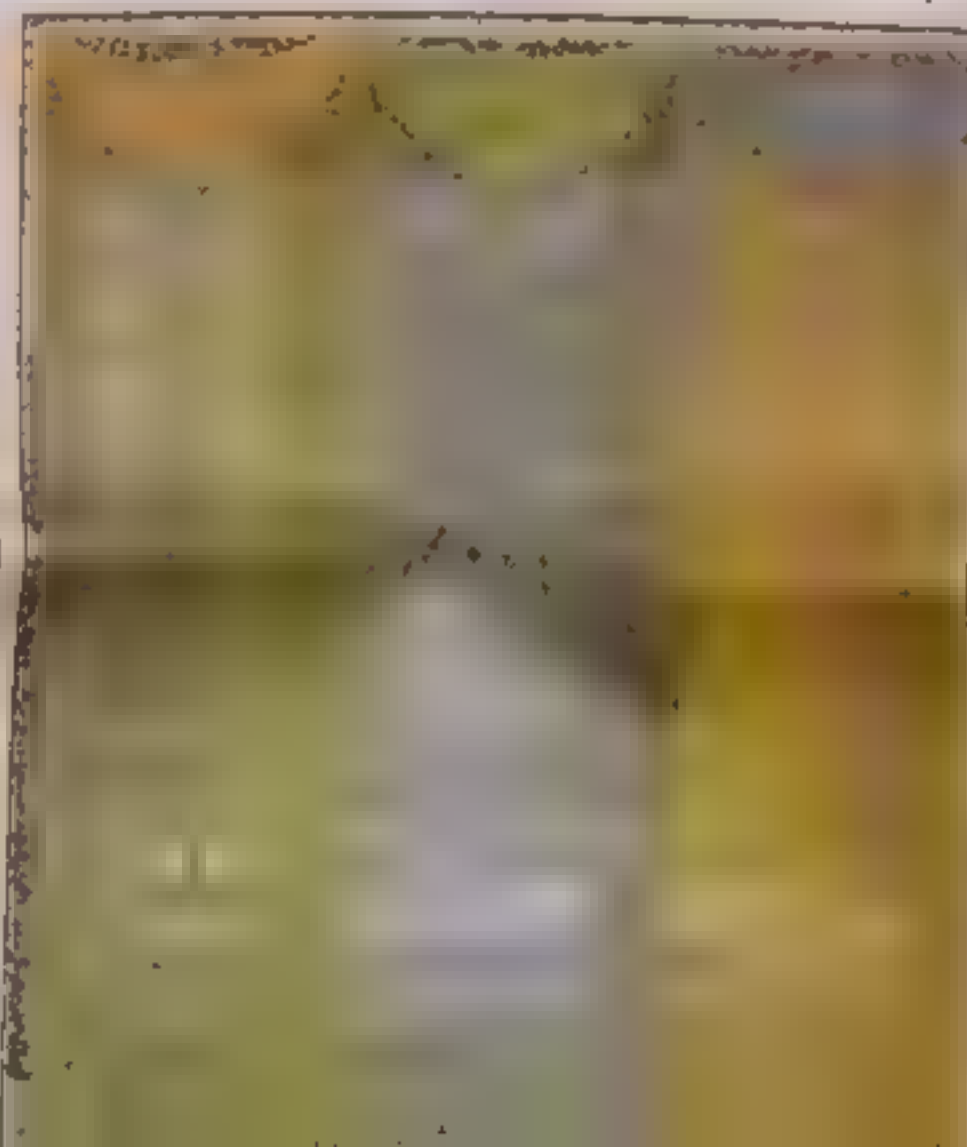


С помощью разнообразных приемов устройства оконных занавесей можно зрительно исправить некоторые недостатки, связанные с расположением, формой и размером окон.

Если небольшое окно смещено с оси или имеются два узких окна, рекомендуется объединить их одной общей занавесью на всю ширину и высоту комнаты. Но по длине они не должны доходить до пола на 5-10 сантиметров. Общую штору можно сделать и для близко расположенных окон или для окна и балконной двери. Такой прием зрительно увеличивает ширину комнаты или уменьшает ее высоту.

Приступая к устройству гардин и штор, необходимо прежде всего учитывать форму окон.

Высокие узкие окна должны иметь боковые полотнища,



ПОРТЬЕРЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

Бесспорно, заглядывать в чужие окна - плохой тон. Но когда вижу сияющие чистотой стекла, а на подоконниках ухоженные цветы, не могу удержаться, чтобы не заглянуть внутрь. Шторы и гардины защищают комнату не только от интенсивных лучей солнца и от слепящего уличного света ночью, но и, конечно, от посторонних любопытных глаз. Однако функциональное значение различных занавесей только одним этим не ограничивается.

дин, тем меньше он поглощает света; в дневное время их можно к тому же не раздвигать.

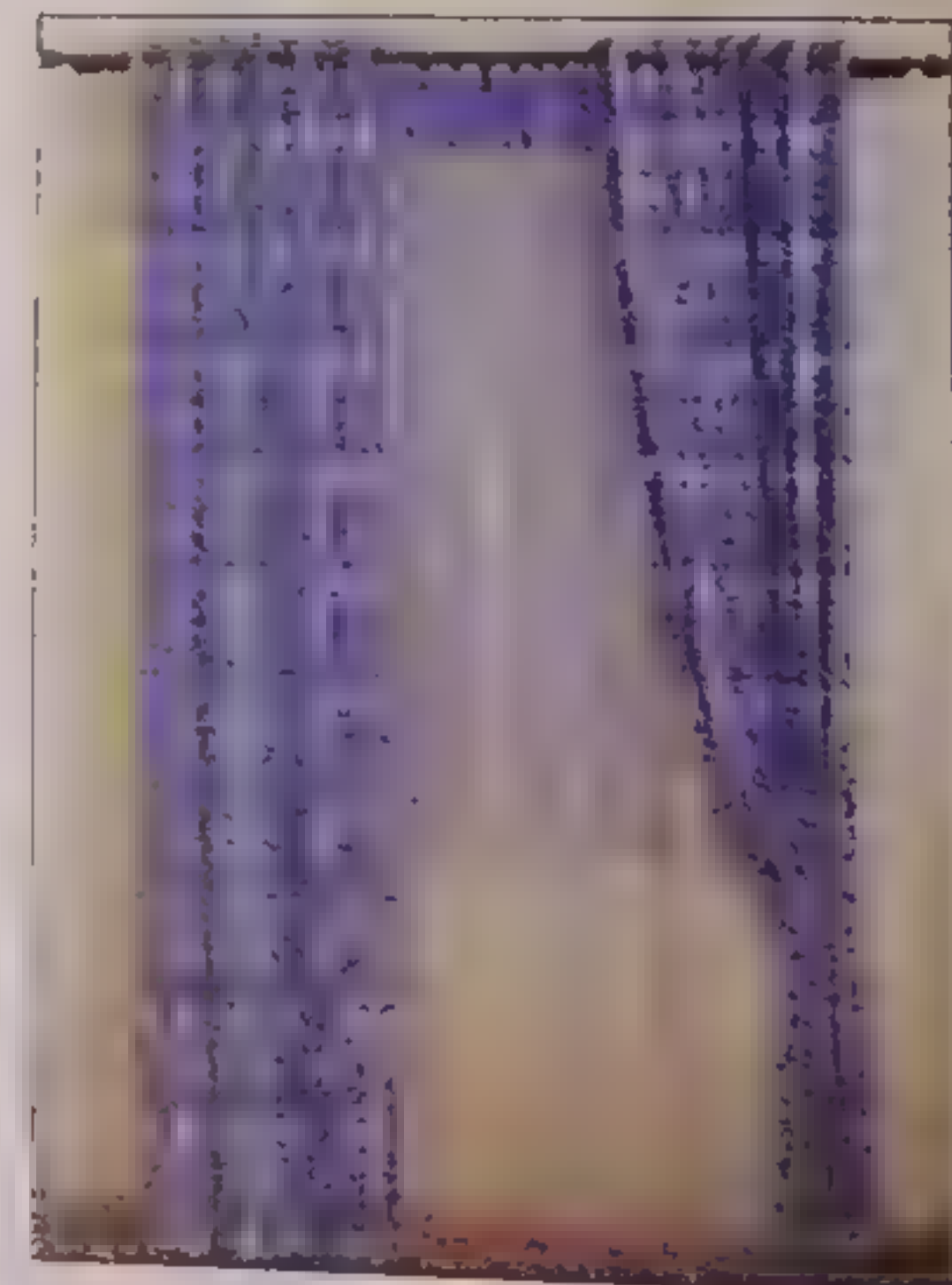
Чтобы гардины полностью закрывали окно и спадали при этом красивыми складками, ширина выбранного полотна должна быть в два раза больше ширины окна.

Если гардинами вы хотите закрыть окна на всю ширину комнаты, то расстояние с каждой стороны стены должно



быть не менее 15-20 сантиметров.

Короткие полупрозрачные занавеси, так называемые "бриз-биз", вешают на окна нижних этажей или при близком соседстве с другими домами. Для таких занавесей выбирают очень тонкую ткань.



Боковые полотнища штор могут быть узкими и прикрывать лишь края окон, оставляя простор для гардин и дневного света. Широкие шторы делают для того, чтобы полностью закрыть окна.

В современном интерьере портьеры используются редко и то лишь тогда, когда возникает необходимость изолировать от шума или света смежные помещения.

Поперечную портьеру можно повесить над гардинами в комнате с высокими потолками, чтобы высота казалась меньше.

В помещениях с низкими потолками вместо портьеры

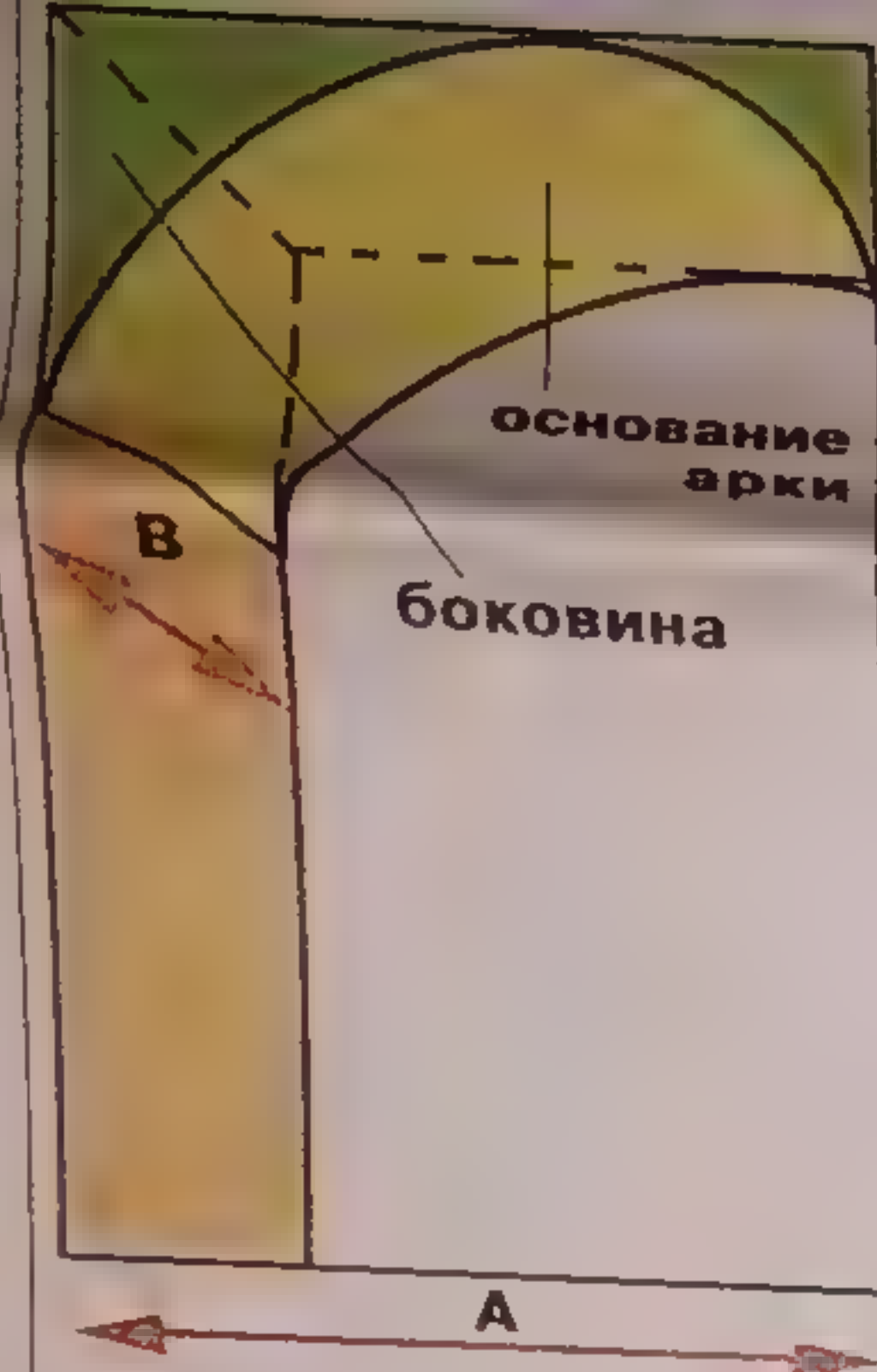


Рисунок 1

Измеряем дверной проем, его ширину и глубину сантиметром. Получаются значения соответственно А и В. Берем кусок ватмана и вырезаем 4 детали под названием "боковина" и 2 детали под названием "основание арки" (рисунки 1 и 3). Вырезание основания арки в инструктаже не нуждается. Для вырезания боковины - маленькие указания. Вам будут нужны кусок ватмана размером А на 0,5А, сложенный пополам по линии ЕС (рисунок 2), и циркуль. Поскольку большие циркули в домах, как правило, не водятся, делаем этот инструмент сами - из шнура и карандаша на его конце.

Проводим циркулем две круглые линии, равные четверти окружности, беря за центр сначала точку С, потом точку Д и наоборот. Варим клей средней густоты и проклеиваем все 6 полученных деталей арки с одной стороны газетой, оставляя выступающие за края деталей кромки шириной около 3 см. Они нужны для приклеивания деталей арки к дверному проему и для склеивания между собой.

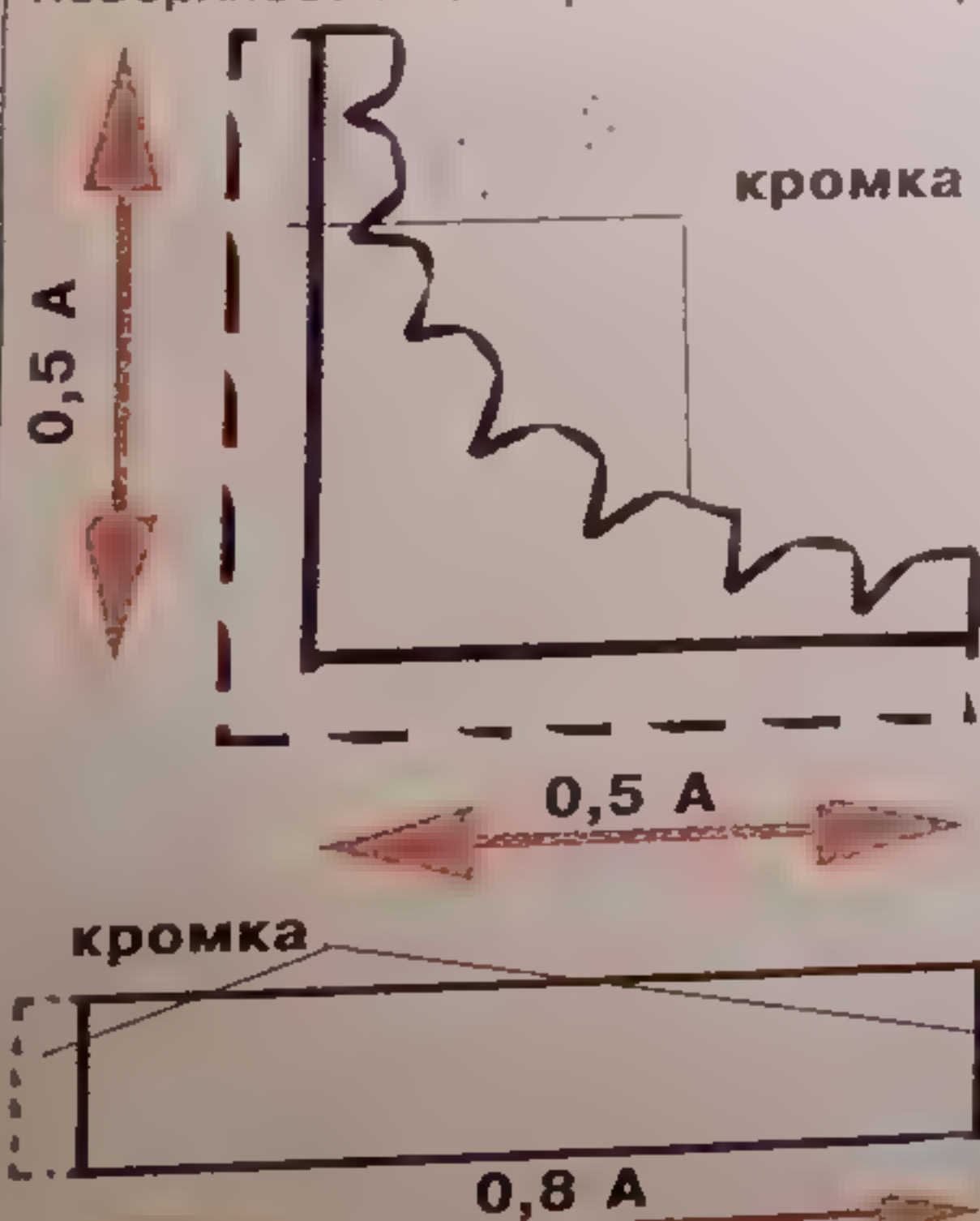


Рисунок 3

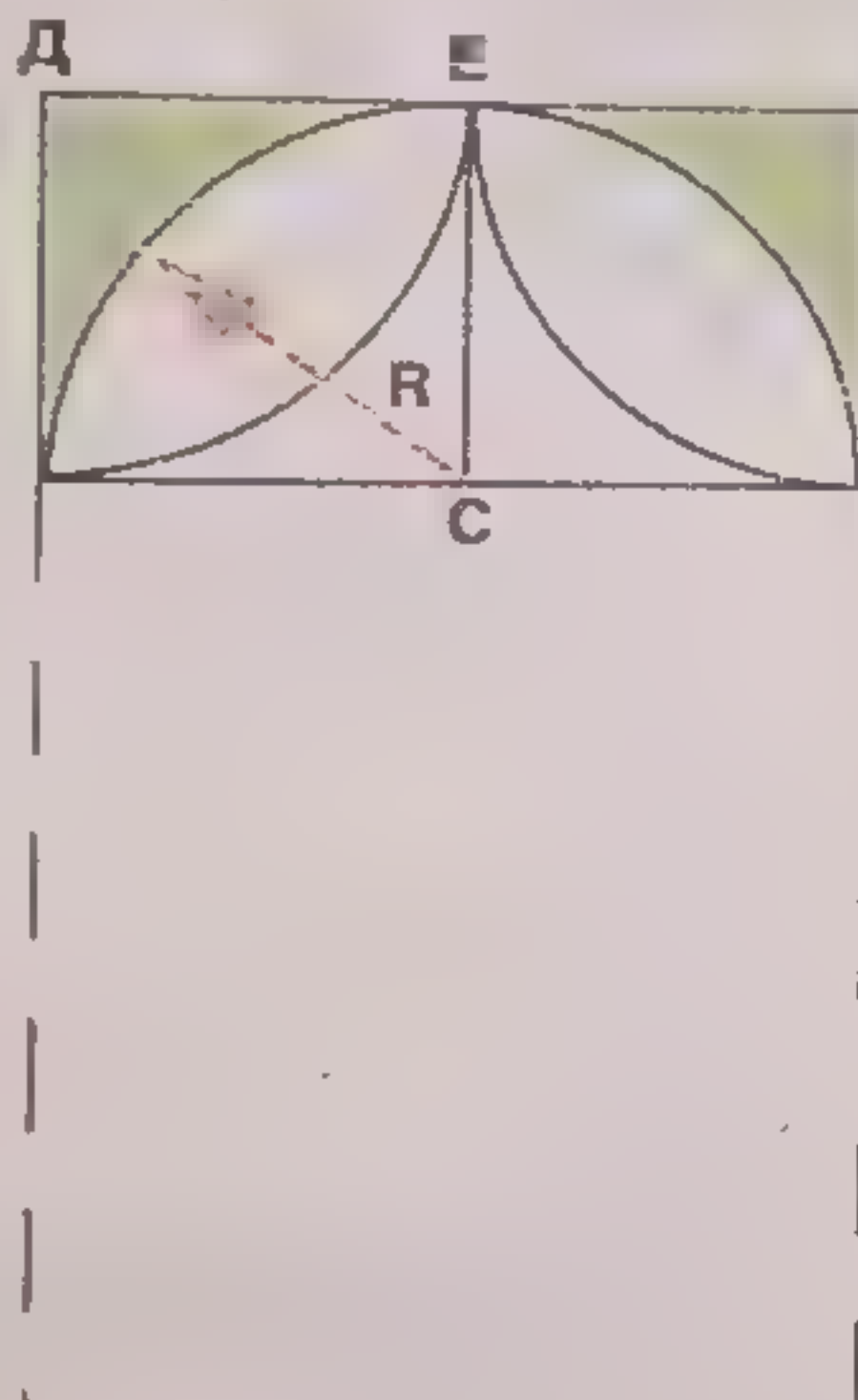


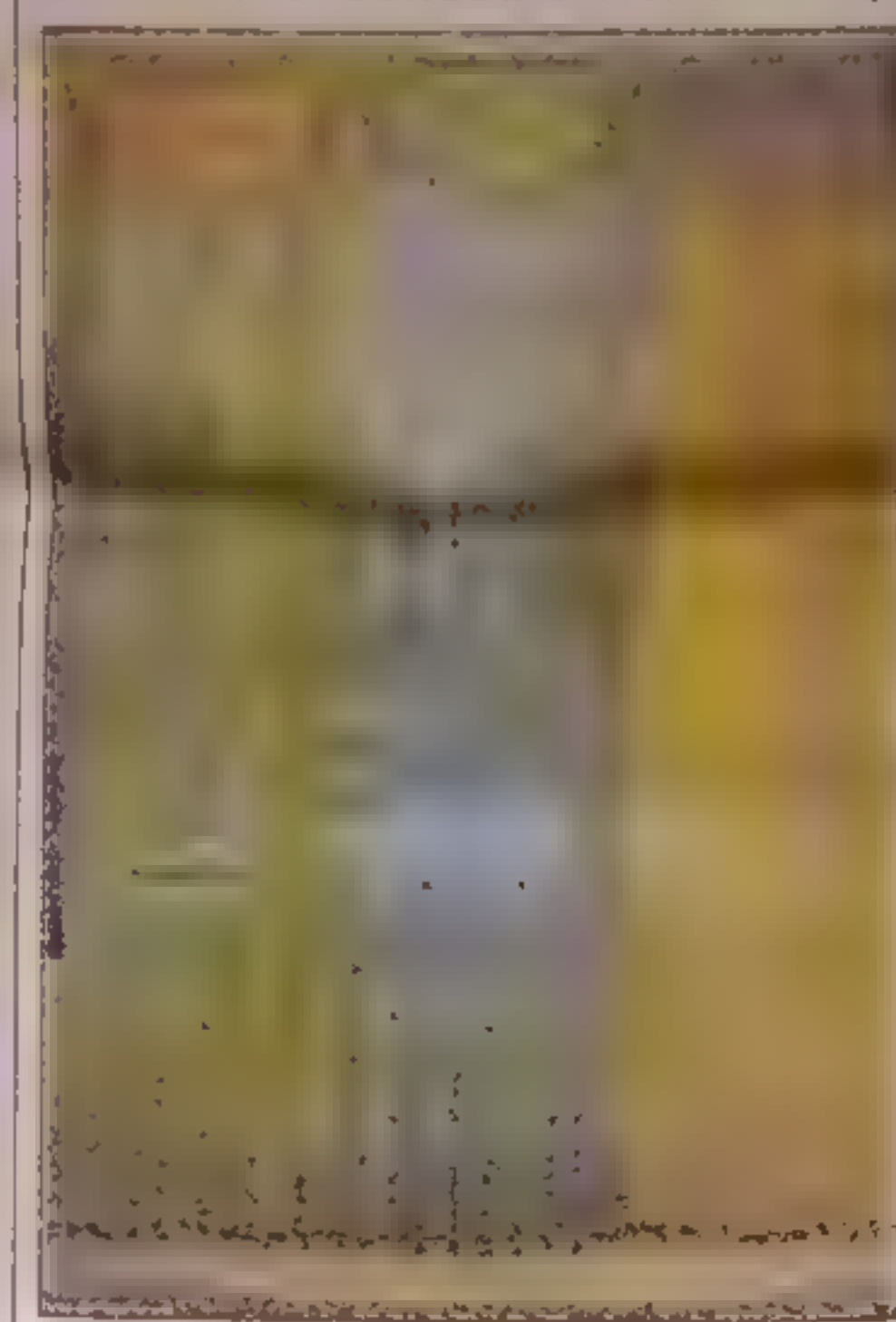
Рисунок 2

Сначала приклеиваем к проему основания арки, затем боковины. Поначалу хрупкой конструкции дайте высохнуть. Из газет рвем (не режем ножницами!) длинные полоски шириной примерно 4 см и начинаем очень творческий процесс "лепки" арки по образцу и подобию изделий из папье-маше. Дело заключается в постепенном наклеивании полосок на арку в самых различных направлениях с глубокими заходами на стены. После наклеивания 2-3 слоев полосок снова даем арке высохнуть и опять клеим. Так делаем до тех пор, пока поверхности не выровняются и арка

не приобретет "твердость камня". Затем следует, естественно, процесс оклейки арки, оклейка скроет навеки все ваши бумажные ухищрения, и арочка будет выглядеть в точности как элемент евроремота. Поверьте мне, получится красиво, прочно и, что важно, почти бесплатно!

Оксана
ФИНЬКАРИК.
пос. Тоцкое
Оренбургской
области.

да и шторы изобилие форм. Высокие узкие окна должны иметь боковые полотнища,

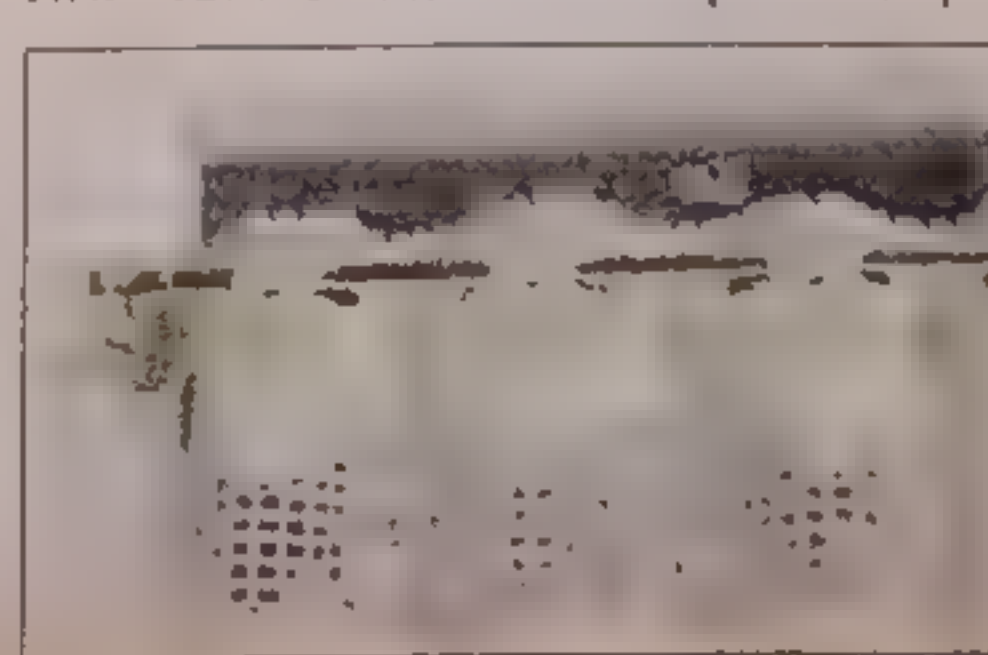


достигающие до пола, а низкие широкие окна - короткие узкие боковые полотнища, закрывающие лишь небольшую часть окна.

Если в комнате есть угловые окна и эркеры, то нужно выбрать такую ткань для гардин, чтобы она не препятствовала проникновению в помещение дневного света.

Еще одно общее правило: гардины и шторы не должны закрывать батареи центрального отопления. В противном случае воздух в помещении не будет нагреваться из-за отсутствия необходимой циркуляции. Занавеси делают только до подоконника и в том случае, если непосредственно у окна стоят письменный стол или другая мебель.

Обычно для гардин выбирают прозрачные ткани, белые или слегка подцвеченные, с ячейками в виде сетки различной величины и формы, а также гладкие или с рисунком, сделанные из хлопчатобумажной пряжи или из химических волокон. Но при этом они должны гармонировать с обоями, покрытием пола и обивкой мебели. Чем светлее материал гар-



быть не менее 15-20 сантиметров.

Короткие полупрозрачные занавеси, так называемые "бриз-биз", вешают на окна нижних этажей или при близком соседстве с другими домами. Для таких занавесей выбирают очень тонкую ткань, тюль, кружева с оборками и другой отделкой. Их укрепляют непосредственно на рамах с помощью колец, надетых на прутки, тесемки, лески. Такое устройство позво-



ляет открывать окна вместе с занавесками.

Шторы лучше всего делать летними и зимними. Для первых нужно выбирать ткань средней плотности, стойкой к воздействию солнечных лучей, для вторых - более плотную и тяжелую.

Рисунок штор должен гармонировать с обоями и гардинами. На фоне обоев с крупным рисунком особенно хорошо смотрится ткань нежных тонов без рисунка.

Если шторы делают из хлопчатобумажной ткани, то по ширине она должна быть в два раза больше, чем ширина окна, а из синтетики - иметь тройную ширину. Чтобы те и другие красиво ниспадали складками, кромка внизу штор должна быть шире, чемверху.

вать лишь края окон, оставляя простор для гардин и дневного света. Широкие шторы делают для того, чтобы полностью закрыть окна.

В современном интерьере портьеры используются редко и то лишь тогда, когда возникает необходимость изолировать от шума или света смежные помещения.

Поперечную портьеру можно повесить над гардинами в комнате с высокими потолками, чтобы высота казалась меньше.

В помещениях с низкими потолками вместо нее делают деревянный козырек шириной 10 сантиметров, прикрывающий место прикрепления гардин.

Хлопчатобумажные шторы рекомендуются стирать раз два в году, крахмалить, гладить или развешивать влажными. Шторы из синтетических материалов стирают раз в три месяца, вначале в теплой воде смывают пыль, затем - в воде с моющим средством. Потом тщательно прополаскивают в теплой и холодной воде, добавив антистатик. После этого шторы надо сразу повесить



сушить, но можно укрепить их на карнизе влажными.

Шторы нельзя стирать в стиральной машине с дисковым активатором. При стирке в машинах другого типа шторы должны свободно плавать в растворе, для чего машину заполняют на две трети общего объема. В слишком заполненной стиральной машине на материале штор образуются складки, которые очень трудно расправить.

Евгения ПЕНОВА.



*Я бы хотела поделить-
ся рецептом постных
блюд, думаю, они при-
годятся тем, кто соблю-
дает Великий пост.*

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Возьмите 2 редьки, 300 г капусты, 2 столовые ложки растительного масла, луковицу, сахар, соль.

Редьку натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту, мелко нарезанную луковицу, соль, сахар, масло и перемешайте. Если любите покислее, добавьте лимонный сок.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ

Надо взять 3 свеклы, стакан яблочного сока, чайную ложку сахара, четверть чайной ложки корицы, соль.

Отварную свеклу очистите и натрите на крупной терке. Влейте яблочный сок, заправьте сахаром, солью, корицей и тщательно перемешайте. Вместо яблочного сока можно добавить натертое кислое яблоко.

ПОСТНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Для его приготовления потребуется 4 моркови, 8 столовых ложек консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки ягодного или фруктового сока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы.

Морковь натрите, смешайте с зеленым горошком, добавьте сок, масло, мелко нарезанный лук и, если нужно, посолите. Можно добавить яблоки и сахар.

ЛУКОВАЯ ИКРА

Возьмите 10 луковиц, по 5 столовых ложек томатного соуса и растительного масла, соль.

Пять нарезанных луковиц слегка обжарьте в растительном масле, остальные луковицы тоже нарежьте и обдайте кипятком. Соедините обжаренный и ошпаренный лук и пропустите через мясорубку. Добавьте томатный соус, растительное масло, посолите и перемешайте.

ЩИ ПОСТНЫЕ НИКОЛАЕВСКИЕ

Нашинкуйте в кастрюлю 2 луковицы, влейте 4 столовые ложки растительного масла, поставьте на плиту и слегка поджарьте. Перемешивая, положите 800 г квашеной капусты, 1 нашинкованную морковь, корень петрушки, 2 столовые ложки томата-пюре. Накройте крышкой и тушите на небольшом огне около часа, изредка

помешивая. Потом разведите овощным или грибным бульоном и заправьте пассеровкой: столовую ложку муки поджарьте со столовой ложкой растительного масла. Посолите по вкусу. Можно положить 2-3 нарезанных гриба. Хорошо прокипятите и подавайте на стол.

СУП ИЗ СУХИХ ГРИБОВ

Вам потребуется 400 г любых сухих грибов, морковь, 2-3 картофелины, 1-2 луковицы, соль, зелень.

Сухие грибы замочите в холодной воде на 3-4 часа. Затем воду слейте, грибы нашинкуйте соломкой и отварите. В готовый грибной бульон засыпьте картофель, морковь и пассерованный лук с мукой. Варите до готовности на небольшом огне.

ПЛОВ С ГРИБАМИ

Возьмите 0,5 стакана перебранного промытого риса, прогрейте с 2 чайными ложками растительного масла, 2-3 сушеных белых гриба вымойте, отварите, нарежьте соломкой.

Пол-луковицы и стручок сладкого перца (если есть) очистите и нарежьте соломкой. Грибы, лук и перец слегка обжарьте и соедините с рисом. Затем добавьте 2 чайные ложки томата-пюре и стакан грибного отвара. Проварите до загустения на небольшом огне, а затем за 15-20 минут дове-

дите до готовности в духовке. Перед подачей можно посыпать зеленью.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

Капусту подготовьте, как для обыкновенных голубцов. Приготовьте овощной фарш из 5 морковок, 3 луковиц, столовой ложки крахмала, полстакана риса, соли.

Очищенные овощи мелко нарежьте или натрите на терке и поджарьте на растительном масле, затем добавьте немного горячей воды или овощного бульона и припустите. Остудите, добавьте отварной рис, крахмал и хорошо перемешайте.

Начините фаршем голубцы, уложите в гусятницу, залейте водой или овощным бульоном. Тушите 30-40 минут в духовке при закрытой крышке.

КАПУСТНИК ГРИБНОЙ ПОСТНЫЙ

Свежие капустные листья ошпарьте, тонко нашинкуйте. Рис отварите, добавьте к нему отваренные мелко порезанные грибы, лук, поджаренный в растительном масле, соль, приправы, хорошо перемешайте, сложите в кастрюлю слоями: слой капусты, слой фарша и так далее. Полейте отваром и протушите.

ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Возьмите 4 крупных яблока, полстакана изюма, полста-

кана очищенных толченых грецких орехов. Яблоки освободите от сердцевин, заполните отверстия смесью из изюма, орехов и сахара. Поместите на сковороду, предварительно налив на дно немного воды, и запекайте в духовке до готовности.

МУСС ЛИМОННЫЙ НА МАННОЙ КРУПЕ

Вам потребуется лимон, стакан сахара, 150 г манной крупы, литр воды.

Натрите цедру лимона на терке, выжмите из него сок. Стакан сахара, цедру и лимонный сок залейте водой, вскипятите и всыпьте, помешивая, 150 г манной крупы. Варите 15-20 минут. Затем смесь охладите до 40 градусов и взбейте миксером до образования густой пенообразной массы. Разлейте в формы и охладите. При подаче нарежьте и полейте сладким сиропом.

КИСЕЛЬ ИЗ ПАРЕНОЙ КАЛИНЫ

Возьмите 200 г калины, 0,5 стакана сахара, 1,5 столовой ложки крахмала, 900 г воды.

Калину положите в кастрюлю, добавьте немного воды, плотно закройте крышкой и запарьте в духовке (2-3 часа). Затем калину протрите через сито, разведите горячей водой, добавьте сахар, доведите до кипения, введите разведенный крахмал и вновь доведите до кипения.

Наталья ПРОКОПОВА.
Волгоград.

*Этот рецепт особен-
но хорош тогда, когда
праздники или дни рож-
дения приходятся на
время поста. Мясо есть*

ТАКИЕ РАЗНЫЕ КОТЛЕТЫ

ТЫКВЕННЫЕ КОТЛЕТЫ

2-3 зубчика чеснока, соль по

котлеты, обваляйте в муке

шайте. Вместо яблочного сока можно добавить натертое кислое яблоко.

ложки томата-пюре. Накройте крышкой и тушите на небольшом огне около часа, изредка

ложки томата-пюре и стакан грибного отвара. Проварите до загустения на небольшом огне, а затем за 15-20 минут дове-

ФАРШИРОВАННЫЕ
Возьмите 4 крупных яблока, полстакана изюма, полста-

Наталья ПРОКОПОВА.
Волгоград.

Этот рецепт особенно хорош тогда, когда праздники или дни рождения приходятся на время поста. Мясо есть нельзя, а ведь нужно угостить чем-то вкусным.

ЛОСОСЬ В ТЕСТЕ

Для приготовления возьмите 450 г слоеного теста, взбитое яйцо, 3 столовые ложки манной крупы, немного сока лимона, соль, перец, 75 г сливочного масла.

Из раскатанного теста вырежьте форму в виде рыбки с изогнутым хвостом. Из кусочков теста раскатайте две полоски и сделайте из них боковые части. Форму смажьте взбитым яйцом и поставьте в холодильник. Нагрейте духовку и выпекайте "рыбку" примерно 12 минут - пока не образуется желтая корочка. Затем посыпьте дно манной крупой.

Порежьте филе рыбы (это, кстати, может быть не только лосось, но и любая другая рыба) крупными кусками, полейте лимонным соком, поперчите, чуть-чуть посолите. Выложите на дно формы так, чтобы в середине образовался бугорок. Масло порежьте кусочками и положите сверху начинки. Оставшуюся часть теста тонко раскатайте, вырежьте голову "рыбки" и хорошо прикрепите к туловищу. Затем из теста вырежьте небольшие кружки-чешуйки, смажьте маслом и выложите на начинку, хорошо придавливая. Все смажьте взбитым яйцом и выпекайте еще 15 минут. Готовую "рыбку" украсьте дольками лимона, зеленью, зеленым горошком.

Наталья КИСОВА.
Улан-Удэ.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ КОТЛЕТЫ

ТЫКВЕННЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите 500 г тыквы, 3 яйца, 100 г сливок, по столовой ложке манной крупы и сахара.

Мякоть тыквы без кожуры натрите на терке и отожмите сок. В отжатую массу добавьте сливки и тушите под крышкой до готовности (примерно 10-15 минут).

В горячую массу добавьте манку, сахар и 3 яичных желтка. Все размешайте и сформируйте небольшие котлеты. Обваляйте в предварительно взбитых яичных белках, измельченных сухарях и жарьте на растительном масле.

КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ

Для их приготовления вам потребуется 500 г свеклы, 100 г репчатого лука, 100 г творога, столовая ложка муки, яйцо,

2-3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Свеклу вымойте и отварите в кожуре. Лук очистите, мелко нарежьте и слегка обжарьте на растопленном масле. Свеклу очистите и натрите на крупной терке, смешайте с творогом, добавьте яйцо, муку, обжаренный лук, толченый чеснок, посолите. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях, жарьте в растительном масле.

КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Нужно взять 300 г капусты, 200 г моркови, 100 г сливок, 2 яйца, столовую ложку манной крупы, соль по вкусу.

Натрите морковь на крупной терке, капусту мелко нарежьте. Все перемешайте, залейте сливками и тушите под крышкой до готовности. В горячую массу вбейте яйца, добавьте манку, посолите, хорошо вымесите. Сформируйте

котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНО- ТВОРОЖНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите 500 г картофеля, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 1-2 яйца, соль по вкусу. Очищенный горячий отварной картофель пропустите через сито, добавьте сливочное масло, творог, посолите, перемешайте и добавьте яйцо.

Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях и жарьте на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНО- ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Их можно приготовить из 500 г картофеля, 100 г сушеных грибов, 200 г репчатого лука, яйца, соли по вкусу.

Замочите грибы на 2-3 часа, отварите, мелко нарежьте и поджарьте на растительном

масле вместе с мелко порезанным луком. Картофель отварите, горячим протрите через сито, смешайте с обжаренными грибами и луком (при желании грибы с луком можно пропустить через мясорубку). Сформируйте котлеты и обжарьте их на растительном масле.

КАПУСТНО-ЯБЛОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите 200 г яблок, 500 г капусты, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 100 г сливок, соль по вкусу.

Капусту и яблоки мелко нашинкуйте, добавьте сливки и тушите на медленном огне до готовности. В горячую массу вмешайте манную крупу и яйца, подсолите. Сделайте котлеты, обжарьте в растительном масле.

Галина ЗВЕРЕВА.
г. Зeya Амурской области.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

Кочан капусты разберите на отдельные листья. Каждый опустите на 2-3 минуты в кипятки. Выньте и ополосните холодной водой.

В каждый лист положите натертую на крупной терке морковь, смешанную с измельченным чесноком, заверните в рулетики, уложите плотными рядами в посуду и залейте

РУЛЕТИК НА ЗАКУСКУ

кипящим рассолом так, чтобы он покрывал капустные рулетики. Сверху положите тарелку, на нее - груз, дайте остыть и уберите в холодильник. Через три дня блюдо готово.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Отварите и мелко порубите 100 г белых сушеных грибов. Отдельно отварите рис с солью и петрушкой. Откиньте на сито, смешайте с грибами. Сформируйте котлеты, слегка посыпьте их мукой, поджарьте в масле. Подавайте с зеленым горошком.

Любовь АГЕЕВА. г. Нытва Пермской области.

СЛОЕНАЯ САМСА

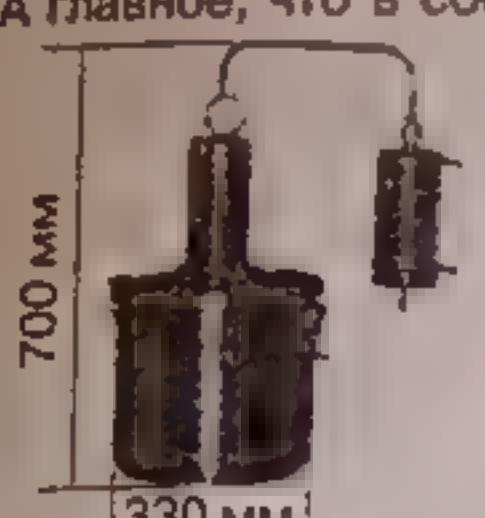
Из муки, соли и воды замесите тесто, как на пельмени. Тонко раскатайте. Маргарин растопите с растительным маслом (в пропорции 1 к 1) и смажьте тесто. Сверните тугой рулет, порежьте на кусочки, примните со стороны пореза и поставьте в холодильник на 20-30 минут. Застывшее тесто тонко раскатайте, разделите на порционные лепешки, на каждую положите начинку и защипните в форме треугольника или круга. Положите швом вниз на смазанный маслом противень, смажьте яйцом и пеките в горячей духовке до готовности.

Традиционно начинку делают мясную: свиное мясо порежьте на мелкие кусочки или пропустите через мясорубку и смешайте с таким же количеством мелко резанного лука, посолите, поперчите.

Иногда готовят самсы и без мяса. Натрите тыкву на крупной терке или порежьте кубиками, лук обжарьте на растительном масле, можно добавить немного сырого лука, посолите, поперчите.

Татьяна СЕМЕНЯЧЕНКО.
пос. Чистогорск
Кемеровской области.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование
Для тех, в ком не умерла искра творчества!
 Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА
 Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив
ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР
 Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KJURP в странах ЕЭС.
 Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.
 А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**
 ✓ Двойное антипригарное дно
 ✓ Многоотарельчатый дефлегматор
 ✓ Термометр
 ✓ Объем 20 литров
 ✓ Производительность до 2 л/ч
 117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
 Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



ОБЕД БЕЗ МЯСА

СВЕКОЛЬНИК

Нарубите по полстакана зеленого лука и укропа. Возьмите 100 г сухих грибов, 400 г свеклы, 400 г картофеля, 5 соленых огурцов, 2 л кваса, а также хрен, соль, перец и сахар по вкусу.

Грибы отварите в небольшом количестве воды в закрытой посуде на маленьком огне до размягчения. Таким же образом отварите свеклу и картофель. Грибы мелко порежьте и вместе с отваром переложите в миску. Туда же добавьте рубленые картофель, свеклу, огурцы и зелень вместе с приправами. Все это залейте квасом.

ГРИБНАЯ ЗАКУСКА

На 150 г сушеных грибов возьмите 2 луковицы, уксус, чеснок, перец, соль.

Грибы отварите, измельчите (можно пропустить через мясорубку), смешайте с

ними мелко порезанный лук. Потушите эту смесь в собственном соку на медленном огне, постоянно помешивая, пока она не загустеет. Охладите. Добавьте перец, растертый с солью толченый чеснок, уксус и хорошо перемешайте.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

На 400 г квашеной капусты потребуется 5 луковиц, 100 г постного масла, немного перца.

Тесто замесите без яиц, только из муки, воды и соли. Можно добавить в него тертый картофель. Капусту отожмите через салфетку, прибавьте рубленый лук, перец, поджарьте на масле. Затем делайте пельмени, как обычно.

Галина БЫСТРОВА.
 Надвойцы, Карелия.

АПЕЛЬСИНОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Согласитесь, что даже после самого сытного обеда десерт просто необходим. А чтобы не беспокоиться по поводу увеличивающейся талии, лучше все-таки отведать фруктовые десерты, приготовленные поваром московского комбината питания "Космос" Юлией Филиной.



ЕЖИКИ В КОРЗИНКЕ

Из пшеничной муки, сливочного масла, сахарной пудры и яичных белков замесите тесто, раскатайте тонким пластом и за 2-3 минуты при температуре 300 градусов испеките. Пока тесто горячее, придайте ему форму корзиночек.

Курагу, чернослив промойте и пропустите через мясорубку. Добавьте изюм, смешайте с медом. Сформируйте шарики, обваляйте их в толченых орехах и уложите в корзиночки.



НАСЛАЖДЕНИЕ

Опять же из пшеничной муки, сливочного масла, сахарной пудры и яичных белков замесите тесто, испеките при температуре 300 градусов и придайте ему форму бочоночков. Выложите в них взбитые сливки, украсьте свежей клубникой и листочками мяты. Оформите блюдо ягодами, фруктами и полейте сиропом из черной смородины.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

ПЕЧЕНЬЕ "ТОМА"

Вам потребуется: 2,5 стакана муки, полстакана сахара, 200 г маргарина "Пышка", яйцо, 3 столовые ложки сахара, чайная ложка

чеснок, перец, соль.
Грибы отварите, измель-
чите (можно пропустить че-
рез мясорубку), смешайте с

Галина БЫСТРОВА.
Надвоицы, Карелия.

ДОМАШНИЕ КОНФЕТКИ

КОНФЕТЫ "ДОМАШНЕЕ РАЗДОЛЬЕ"

Возьмите полпачки детс-
кой смеси "Малютка", 200 г
сливочного масла, полстака-
на сахара, 50 г какао, толче-
ные грецкие орехи.

Все тщательно разотрите
до однородной массы, сфор-
мируйте шарики одинаковой
величины (можно сделать кон-
феты конусообразной фор-
мы), обваляйте в вафельной
крошке или кокосовой струж-
ке.

КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Вам потребуется 500 г сме-
си любых сухофруктов, 100 г
сахарной пудры, 100 г моло-
тых грецких орехов, апель-
син.

Промытые сухофрукты
пропустите через мясорубку
и смешайте с орехами и са-
харной пудрой. Добавьте цед-
ру и сок апельсина. Сформи-
руйте шарики, дайте немно-
го подсохнуть, затем обва-
ляйте в сахарной пудре и раз-
ложите в коробки из-под кон-
фет.

ОРЕХОВЫЕ КОНФЕТЫ

200 г очищенных орехов
обжарьте до золотистого цве-
та, измельчите в кофемолке,
смешайте со 100 г сахарной
пудры, добавьте 50 г сиропа
из любого варенья, 2 сырых
белка и хорошо перемешай-
те. Из этой массы вылепите
шарики величиной с грецкий
орех, обваляйте в сахарной
пудре и разложите по ячей-

кам коробки от конфет. Через
три-четыре часа конфеты го-
товы.

КОНФЕТЫ "ЯГОДКА"

Возьмите любые ягоды, но
лучше клюкву, вымойте и вы-
ложите на тарелку. Взбейте в
густую пену белок одного яйца
и столовую ложку сахара. Взби-
тый белок вылейте в одну та-
релку, а в другую насыпьте
сахарную пудру, примерно
полстакана. Каждую ягоду по-
грузите в белок, а затем обва-
ляйте в сахарной пудре. После
этого поставьте в прохладное
место.

КОНФЕТЫ "АНТОШКА"

Банку "Какао с молоком"
сварите, остудите, выложите в
тарелку. Добавьте стакан из-
мельченных грецких орехов.
Массу выложите на фольгу,
посыпьте кокосовой стружкой.
Разделите на маленькие лепе-
шечки, на каждую из которых
положите по ягодке. Поставь-
те на 5-10 минут в духовку,
остудите и осторожно снимите.

КОНФЕТЫ "КОРОВКА"

Возьмите банку сгущенно-
го молока, столько же воды,
100 г масла и 1 кг сахара. Все
перемешайте и варите в тече-
ние часа на слабом огне, пока
масса не станет коричневой.
Немного остудите и разрежь-
те на прямоугольные конфе-
ты.

Любовь ПОНОМАРЕВА.
г. Братск
Иркутской области.

Курагу, чернослив промойте и пропусти-
те через мясорубку. Добавьте изюм, сме-
шайте с медом. Сформируйте шарики, об-
валяйте их в толченых орехах и уложите в
корзиночки.

ПЕЧЕНЬЕ "ТОМА"

Вам потребуется: 2,5 стакана муки, полста-
кана сахара, 200 г маргарина "Пышка", яйцо,
ванилин, 3 столовые ложки сахара, чайная лож-
ка молотой корицы, яйцо для смазки.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм,
смажьте яйцом, посыпьте сахаром и корицей.
Затем нарежьте острым ножом на брусочки
шириной 1-1,5 см. Брусочки выложите на лист
и выпекайте на среднем огне до золотистого
цвета.

Тамара ВЕЛИКАНОВА.
с. Тюхтет Красноярского края.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС СО СЛИЗКАМИ

Замочите желатин в холодной воде и на-
гревайте до тех пор, пока он не растворится.
Добавьте апельсиновый и лимонный соки,
сахар, доведите до кипения и снимите с огня.

Охладите, пока масса не загустеет. Взбейте
сливки, добавьте их к апельсиново-лимонной
массе. Переложите в форму и дайте застыть.

ПРОФЕССОРСКИЕ НАСТОЙКИ

*Как врач, считаю, что самое главное в домашних
настойках - чистота, так сказать, первичного про-
дукта. Спирт 35-37 градусов на основе дачных фрук-
тов и овощей вполне годится в качестве такового.
В основе очистки - марганец (марганцовокислый
калий) и активированный березовый уголь. Дальше
дело техники, а затем - творчества...*

ПЕРЦОВКА

На 3-литровую банку спир-
та берем по щепотке сухих
листьев и веточек хрена, ук-
ропа, любистока, пастерна-
ка, лаврового листа, конопли
и разрезанный стручок горь-
кого красного перца. Запол-
няем, заливаем, плотно на-
крываем крышкой и ставим в
кладовку на месяц.

НАСТОЙКА АНГЛИЙСКАЯ ГОРЬКАЯ

Объемы прежние. Берем
сухую мяту разных видов:
перечную, пищевую (ре-
ган), мелиссу и т.д. В раз-
молотом виде: гвоздику -

чайную ложку, кориандр и
тмин - по столовой ложке.
Сахар - 2 столовые ложки.
Настаивать месяц.

МОЯ КОНОПЛЯНКА

Объемы те же. Сухие лис-
тья и стебли: мяты перечной,
конопли, лаврового листа, лю-
бистока, пастернака. По чай-
ной ложке размолотой гвозди-
ки, кориандра, тмина. Сахара -
столовую ложку. Настаивать
месяц.

МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ

После того как прослуша-
ла курс по лимфологии в по-
рядке углубления знаний, ста-
ла использовать очищающие

средства: иван-чай, дроб-
леный конский каштан, лис-
тья, веточки, ягоды и корни
черной смородины и элеу-
терококка. Все это, а также
кожуру кедровых орешков
и шишки вместе с палками
лаврушки и корня девясила
я закладываю в 3-литровую
банку - до самого верха.
Заливаю спиртом. Настаи-
ваю 2 дня, не больше. Эту
первичную настойку темно-
го коньячного цвета сливаю
и разливаю по бутылкам.
Можно использовать как
бальзам, по столовой ложке
на чашку чая. Все, что оста-
лось в банке, снова залива-
ется спиртом. На этот раз на
4 дня. Дальше смотрите по
цвету.

Изабелла ХУДОЛЕЙ,
хирург, профессор.
Краснодар.





Это пиво - новинка на нашем рынке. Ценители пшеничного нефильтрованного живут в основном в Германии. С недавних пор к ним присоединились и многие россияне. И как показал тест экспертов журнала "Спрос", они выбрали не только своеобразный, но и неплохой напиток.

ПШЕНИЧНОЕ НЕФИЛЬТРОВАННОЕ

Когда-то это мутное пиво из пшеницы появлялось в продаже только в импортном, преимущественно немецком, исполнении и стоило очень дорого. Теперь его освоили отечественные пивовары, и оно стало гораздо доступней.

Пшеничное пиво изготавливается практически так же, как и традиционное. Вместе с ячменным солодом используется пшеничный - в разных пропорциях. После дозревания из солода делают затор, варят сусло, затем сбраживают его. При этом хмель в пшеничное пиво кладут меньше - поэтому оно не такое горькое, как ячменное, и ему присущи некоторые сладость, цветочные, фруктовые тона во вкусе и запахе.

За рубежом пшеничное пиво иногда сбраживают молочнокислыми бактериями. Это прида-

ет ему наливку по-особому: бокал держат под углом 45 градусов, а пиво наливают "по стенке". Слегка отлив пиво из бутылки, ее содержимое перемешивают и так же аккуратно доливают в бокал. На этикетках бутылок с пшеничным пивом, как правило, помещена наглядная информация о том, как правильно наливать напиток в бокал.

Пшеничное пиво не подвергается

фильтрации - густая клейковина крайне затрудняет этот процесс. Так что в бутылки оно попадает с остатками дрожжей - потому и мутное.

В пиве вместе с живыми дрожжами содержится много активных веществ: комплекс аминокислот, витамины группы В. Однако живым оно остается недолго. Только самые хитрые технологии позволяют такому пиву сохраняться в добром здравии в течение нескольких месяцев. Большая часть пива, разливаемого в потребительскую тару, проходит процесс пастеризации, в результате чего дрожжи погибают.

Пиво тестировала дегустационная комиссия Всероссийского института пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности - цвет ведущих отечественных специалистов в области пивоварения. И даже им было

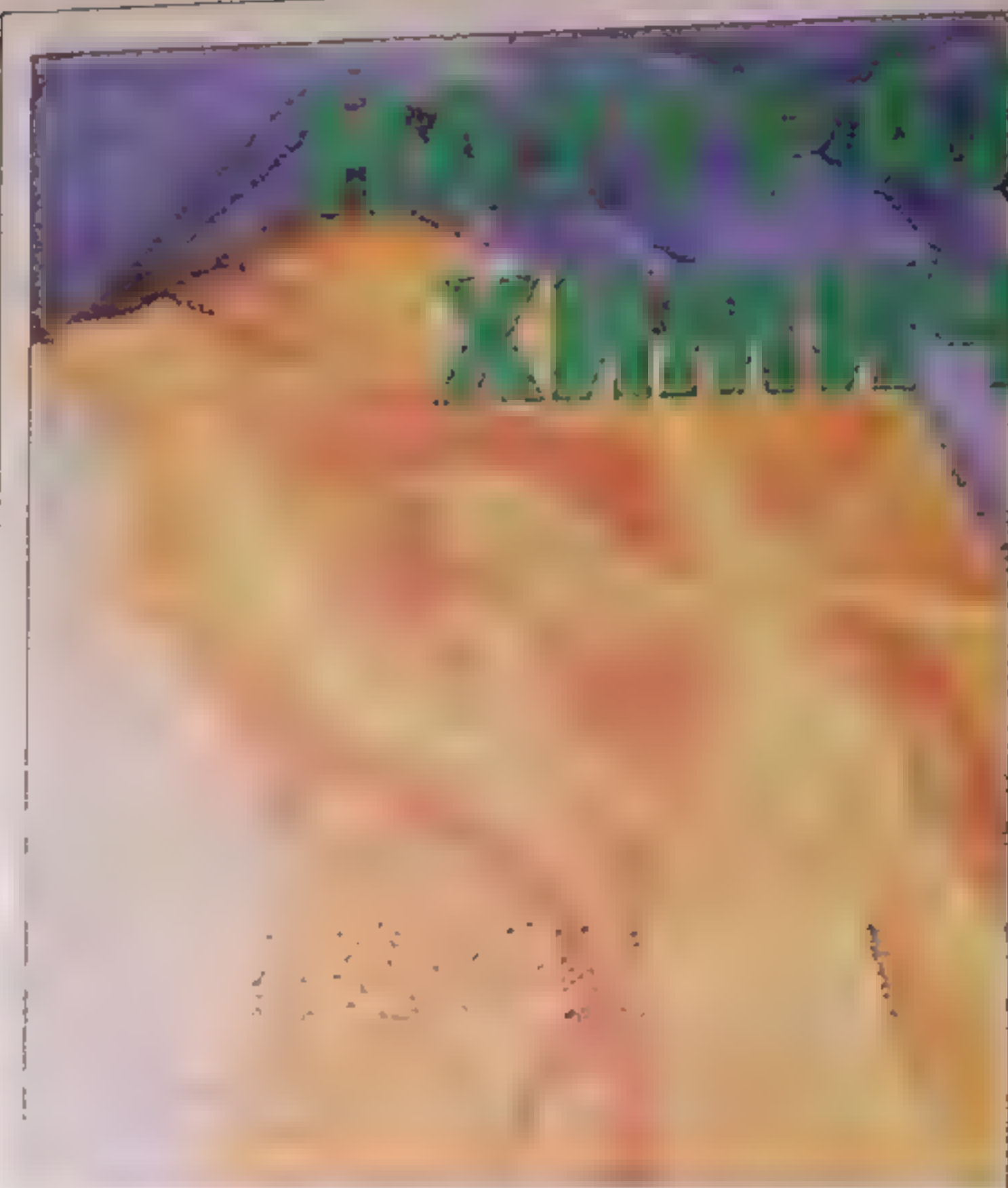
же ту импортных напитков - ноу-хау зарубежных производителей? Скажем, если в пиве чувствуется привкус гвоздики - это достоинство или порок? А вкус и аромат копченостей - плюс или минус? И поскольку все образцы на дегустации обезличены, эксперты не имеют возможности свериться с составом ингредиентов, приведенным на этикетке. Тем не менее выход был найден: решили отталкиваться от главного критерия, который должен быть соблюден в любом пиве

- из пшеницы, ячменя или кукурузы. Это гармония продукта, сбалансированное сочетание всех его компонентов. С такой меркой и подошли эксперты к каждому из шести образцов, представленных на дегустацию.

Традиционно пиво оценивается по 25-балльной шкале. Однако при дегустации нефильтрованного не учитывается критерий прозрачности, поэтому его высший балл - 22. Вначале оценивают цвет, затем аромат, вкус, хмелевую горечь и, наконец, пенокостность.

Эксперты пришли к выводу, что физико-химические показатели пяти образцов соответствуют норме. Только у пива "Бочкарев" объемная доля спирта выше заявленной на этикетке.

По результатам дегустации три образца получили оценку "отлично": "Балтика № 8",



НАТУРАЛЬНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ ШЕЛК

Искусственные ткани часто выдают за натуральные

и 70 процентов натурального волокна, - считайте, что вам повезло, это вариант оптимальный.

Ближе к весне нас тянет в магазины, торгующие одеждой или тканями. Пора обновлять гардероб. Купить или сшить. После зимних одежд, утверждают продавцы, наибольшим спросом пользуется "натуральный шелк".

Сегодня в продаже полно шелка из Турции, Германии и других стран, где отродясь не водилось тутового шелкопряда. Знайте - производители прибегают к всевозможным хитростям для придания этим тканям "натурального" вида. Например, при отделке ткани механическим способом мельчайшие волокна как бы "выбиваются" наверх - и поверхность на ощупь становится мягкой и пушистой. Обработанную таким образом ткань вы можете легко принять за натуральную, а так ли это, способен разобраться только специалист.

Ассортимент огромен, выбор велик, но, как говорится, не верьте глазам своим - натуральный шелк в магазинах большая редкость, и цена на него столь высока, что далеко не каждому покупателю по карману. Остается довольствоваться смесовыми, то есть такими тканями, в составе которых

Имейте в виду, что ткани, состоящие из химических волокон, делятся на искусственные и синтетические. Искусственные волокна делаются в основном из древесины хвойных пород,

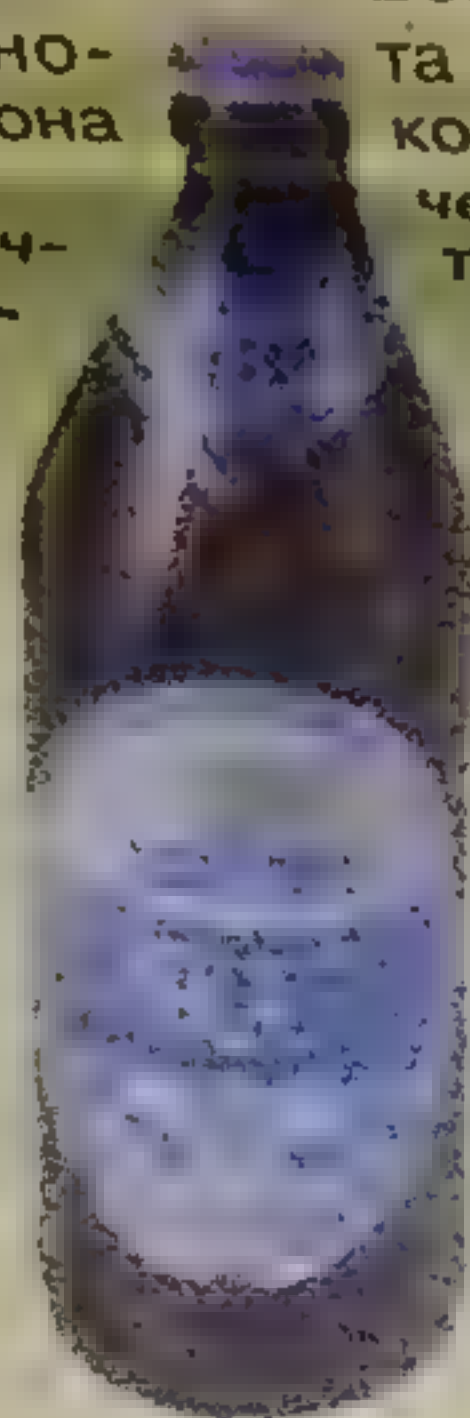
а раньше их часто производили из козьего молока. Путем синтеза природных полимеров и появляются такие ткани, как вискоза, ацетатный шелк и другие. У них есть свои достоинства. Вискоза, например, по своим свойствам наиболее близка к натуральным тканям. Недаром из нее чаще всего шьют нижнее белье. Она нередко входит как составляющая в другие ткани. Из шерсти с вискозой шьют мужские костюмы, пиджаки, которые вы всегда можете купить в магазинах верхней одежды.

Ткани синтетические вырабатываются из полимеров, полученных из продуктов переработки нефти, газа и угля. Это капрон, акрил, лавсан, нитрон, лавсан и другие. У них тоже есть недостатки и достоинства. Нитрон вам будет вообще трудно отличить от натурального полотна. И

затем сбрасывают его. При чем хмель в пшеничное пиво кладут меньше - поэтому оно не такое горькое, как ячменное, и ему присущи некоторая сладость, цветочно-эфирные, фруктовые тона во вкусе и запахе.

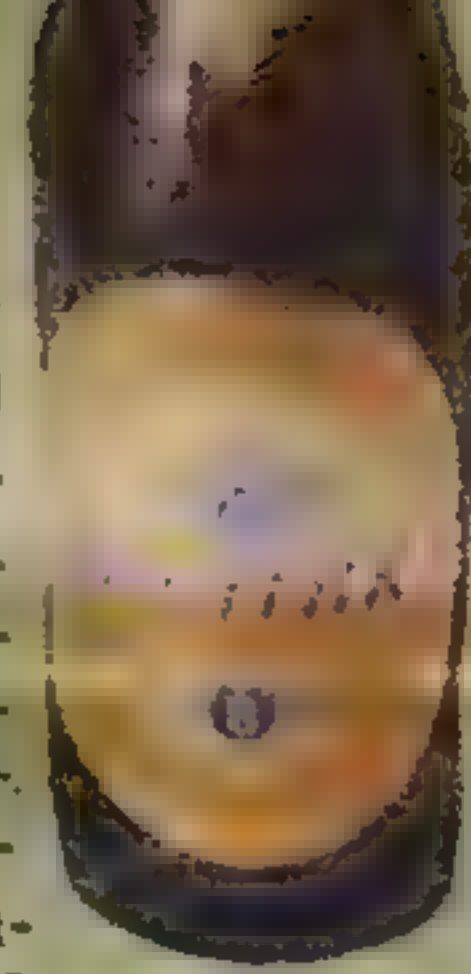
За рубежом пшеничное пиво иногда сбрасывают молочнокислыми бактериями. Это придает ему необычный кислый вкус. Мало того, немцы и французы, например, добавляют в такое пиво... фруктовые сиропы, кусочки фруктов и даже шампанское.

Особенность пшеничного пива - высокая стойкая пена. Из-за это-



дит процесс пастеризации, в результате чего дрожжи погибают.

Пиво тестировала дегустационная комиссия Всероссийского института пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности - цвет ведущих отечественных специалистов в области пивоварения. И даже им было непросто проводить дегустацию, поскольку основополагающего стандарта, на который можно было бы равняться, у нас нет. Пшеничное пиво в нашей стране производится по техническим условиям (ТУ), а они на каждый сорт - свои. Каковы



Эксперты пришли к выводу, что физико-химические показатели пяти образцов соответствуют норме. Только у пива "Бочкарев" объемная доля спирта выше заявленной на этикетке.

По результатам дегустации три образца получили оценку "отлично": "Балтика № 8", "Вайзен хель" и "Хопф ай-свайсбир". Остальные три оценены на "хорошо": "Францисканер", "Бочкарев" и "Paulaner".

По экстрактивности начального сусла, оптимальной кислотности, объемной доле спирта и пеностойкости все образцы уложились в норму.

ким образом ткань вы можете легко принять за натуральную, а так ли это, способен разобраться только специалист.

Ассортимент огромен, выбор велик, но, как говорится, не верьте глазам своим - натуральный шелк в магазинах большая редкость, и цена на него столь высока, что далеко не каждому покупателю по карману. Остается довольствоваться смесовыми, то есть такими тканями, в составе которых наряду с натуральными присутствуют и химические волокна. Но разобраться, синтетика это или натуральное полотно, вам будет довольно затруднительно. Еще сложнее определить, что же все-таки из них преобладает. Если на этикетке написано, что в составе шелковой ткани 30 процентов синтетики

вы всегда можете купить в магазинах верхней одежды.

Ткани синтетические вырабатываются из полимеров, полученных из продуктов переработки нефти, газа и угля. Это капрон, анид, хлорин, нитрон, лавсан и другие. У них тоже есть недостатки и достоинства. Нитрон вам будет вообще трудно отличить от натурального полотна. И все же добавки из химических волокон - это искусственные ткани, а вовсе не натуральный шелк, за который вам выдают всю эту химию. Так что не обольщайтесь. Лучше внимательно читайте этикетки и берите такие "натуральные ткани", где синтетика хотя бы не преобладает.

Алексей МЯСНИКОВ.

Истина - в суде

Сын с женой и детьми переехал в Иркутск и получил квартиру как переселенец. Потом они решили переехать ко мне. Сын приехал, жена тут же с ним развелась, приватизировала на себя квартиру, потом как-то получила на руки свидетельство о браке "взамен утерянного" и требует прописать ее как жену на мою жилплощадь...

ИВАНОВА.
ст. Солдатская,
Кабардино-Балкария.

Если квартира (иркутская) приватизирована на жену после развода, то прав на нее ваш сын, скорее всего, не имеет и иметь не будет, как снятый с регистрационного учета в том регионе. Однако, если свидетельство о браке у нее на руках, скорее всего, брак юридически не расторгнут (еще не рассмотрено дело продолжается). Но в любом случае не стоит торопиться прописывать ее на

вашей жилплощади, ибо сегодня жена может проживать на площади мужа без обязательной прописки. В любом случае, я бы рекомендовала обратиться в суд для выяснения всех обстоятельств дела - развелась она с вашим сыном или нет и на каком основании ей на руки выдали свидетельство о браке, если она уже развелась или находится в стадии развода.

Квартира с довеском

Могу ли я продать квартиру, подаренную мне, если там остается прописанным даритель?

Валентина ШАШКИНА.
г. Скопин
Рязанской области.

Несомненно, можете - ведь теперь это ваша собственность. Только вряд ли кто-нибудь купит квартиру с таким "дovesком". Ибо по закону прописанный в квартире человек имеет право пожизненного пользования своей долей жилплощади.

Это не алименты, а подарки

Мой бывший муж не платит алименты, так как он выехал на жительство в другой регион. Свекровь присылает деньги по праздникам и пишет, что это алименты. Как мне быть?

Ольга ТУПИЦИНА.
с. Лермонтово
Хабаровского края.

То, что бывшая свекровь присылает по праздникам деньги, является не алиментами, а проявлением ее доброй воли. Вам следует обратиться в суд по своему месту жительства, ибо нормы процессуального законодательства позволяют обращаться в судебные органы с требованием о взыскании алиментов на содержание несовершеннолетних детей по месту их постоянного проживания. Алименты должны выплачиваться ежемесячно, и размер их устанавливается в процентном отношении к заработку или, по решению суда, в виде фиксированной денежной суммы.

Только после прописки

Мы переехали и живем у тетки. За квартиру и услуги платит она. У нас в семье сын, который учится в военном авиационном институте, где ему выдали справку, что он может пользоваться льготами, как военнослужащий. Может ли это положение распространяться на нашу семью?

Людмила КАЗИНСКАЯ.
с. Пивовариха
Иркутской области.

В принципе льготы, положенные военнослужащим и их семьям, могут распространяться на вашу тетку, но не на вас - ведь фактически своего жилья у вас нет. Если бы вы были у нее прописаны, то есть обладали правом пользования жилой площадью наравне с ней, тогда другое дело. Хотя для того, чтобы пользоваться льготами по оплате коммунальных услуг, ей достаточно прописать на своей жилплощади вашего сына.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

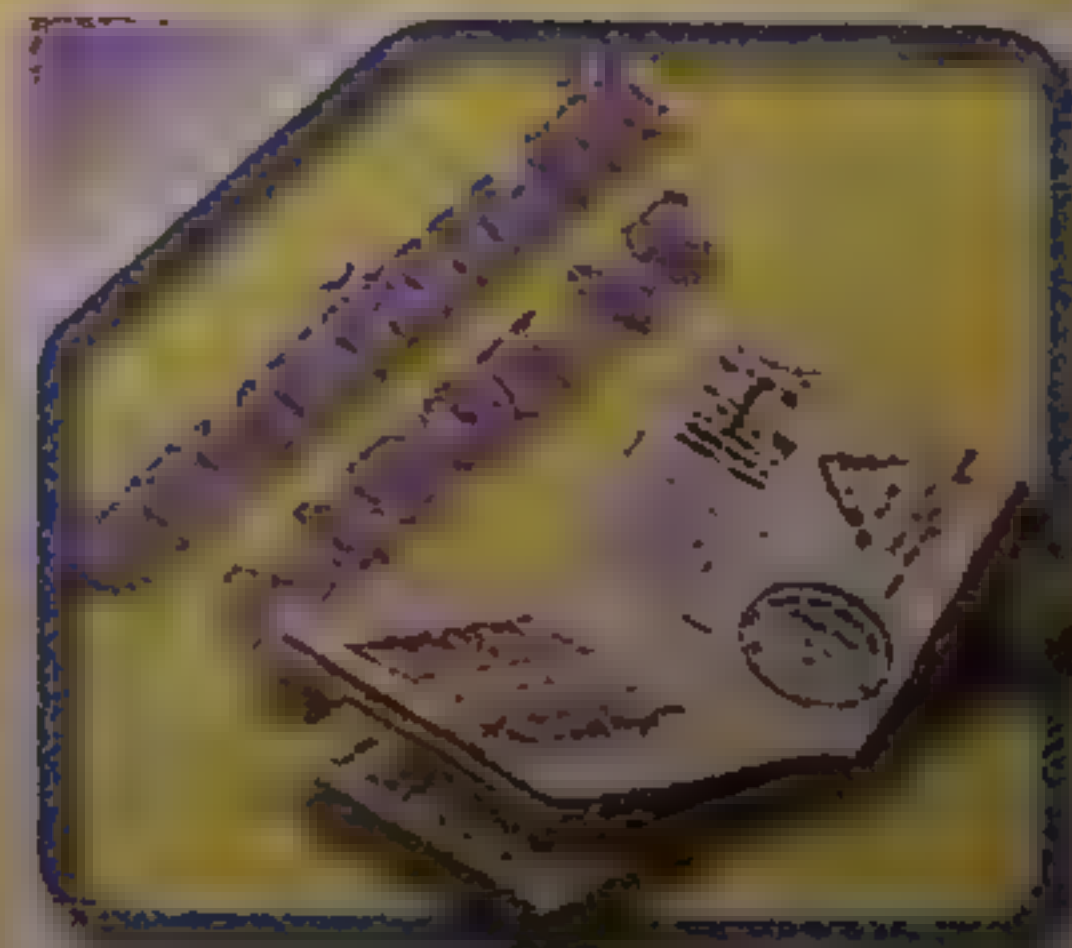
Все поровну

На какое имущество имеет право вдова при разделе имущества с детьми умершего мужа?

Анна ФИЛИППОВА.
г. Рязань
Рязанской области.

Поскольку и вдова, и дети являются наследниками первой очереди, то раздел имущества покойного при отсутствии завещания в чью-либо пользу будет производиться в равных долях. Если же вам с детьми мужа не удастся договориться полюбовно, то вопрос об имущественном или денежном эквиваленте долей наследства будет решать суд.

Дарья МОРОЗОВА,
адвокат.





Как психологически подготовить себя к выходу на пенсию?

Татьяна МУРАТОВА.
г. Сортовала, Карелия.

Как это ни прискорбно, но люди в нашей стране не приучены отдыхать, жить для себя, делать то, что хочется им, а не то, что нужно для гипотетического "народного блага". Поэтому выход на пенсию многими воспринимается как трагедия. Люди, как выражаются психологи, остро ощущают свою социальную невостребованность. То есть не знают, куда себя деть, как распорядиться свободным временем. Ведь раньше работа занимала значительную часть жизни, а у человека пенсионного возраста и вовсе, кроме нее, ничего нет: дети, внуки нередко живут отдельно, друзья-подруги, немногочисленны... Особенно страдают от подобного те, кто по роду деятельности находится в большом коллективе: учителя, врачи. Кстати, последним проблема известна не понаслышке: человек, который годами не жаловался на здоровье, через год-полтора буквально "сыпется". И получается, как с велосипедом: пока едет - держится, остановился - упал. Происходит

ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

это по причине сильнейшего стресса. Как же преодолеть его или хотя бы свести к минимуму последствия?

Самый простой способ - найти новую работу, на которую охотно берут пенсионеров: вахтер, гардеробщик в каком-нибудь учреждении, регистратор в поликлинике, тем более что на подобные должности молодежь идет неохотно. Но лучше все-таки научиться отдыхать.

Прежде всего регулярно повторяйте себе: я буду жить для себя, я наконец займусь тем, чем хочется. При всей кажущейся простоте подобная "словотерапия" достаточно эффективна, ибо человеку свойственно верить в то, в чем он хочет себя убедить. Ни в коем случае не зацикливайтесь на том, что вы-де будете выброшены за борт. В конце концов, у вас есть семья, и ей, своей семье, вы нужны гораздо больше, чем абстрактному "народу" или "трудовой семье".

Но убеждать себя мало. Обязательно найдите себе дело. Прекрасно, если у вас есть какое-нибудь увлечение: кулинария, вязание, рыбки в аквариуме, кошки, собачки. Постарайтесь совершенствоваться в нем и обязательно найдите единомышленников. Не сидите дома, раскармливая любимую Мурку до невероятных размеров, - под лежащий камень вода не течет; поищите в вашем городе каких-нибудь любителей кошек, сходите в их клуб. Или не просто

выращивайте герань, а купите пару специальных журналов и про эту самую герань побольше узнайте. То есть даже если хобби у вас есть, не замыкайтесь в нем. А если хобби нет, вспомните, чем вы мечтали заниматься, когда свободного времени будет побольше. Теперь то никто не помешает вам эти желания реализовать! Еще один вариант - найдите в одном из соседних домов молодую маму и устройтесь няней. И мама счастлива будет, и вы почувствуете, что кому-то очень-очень нужны. Да еще и подработаете.

Главное - повторяю - не становитесь затворницей, не бойтесь пробежать глазами газету с объявлениями и найти рекламу какого-нибудь клуба "Кому за...". Возможно, в первое время вам придется заставлять себя выйти из дому в кино, музей. Не сдавайтесь - скоро вам это понравится! Кстати, во многих клубах, кинотеатрах для пенсионеров предусмотрены скидки.

Отличное средство - дача. Многие психологи, кстати, при кардинальных изменениях в жизни, чреватых негативными стрессами, рекомендуют выбивать клин клином, то есть сознательно поставить себя в экстремальные условия. Ведь для горожанина жизнь в деревенских условиях - стресс. К тому же постоянная забота (вскопать, посеять, прополоть, банок "навертеть"...), вытеснит воспоминания о "трудовых буд-



есть дача - отлично, а если вы сможете там жить круглый год - совсем хорошо, при условии, что вы, конечно, не убежденная урбанистка, которая вне каменных стен существовать не может.

Очень важный вопрос: надо ли продолжать общаться со старыми коллегами? Некоторые психологи считают - ни в коем случае, ибо подобные встречи пробуждают воспоминания, мешают переключиться на отдых; другие, наоборот, предлагают почаще навещать старое рабочее место, собирать коллег у себя дома. Истина, наверное, все-таки посередине. Все зависит от отношений с коллегами. Если вы можете чем-то им помочь - продолжайте общаться, к примеру, раз в неделю, консультируйте молодежь; привыкли вы отмечать дни рождения всем отделом - почему бы и нет, приглашайте всех к себе. А вот ходить на старое место работы

просто посидеть, потрепаться, попить чайку, безусловно, не нужно - ощутите себя совсем-совсем чужой на этом "празднике жизни".

Еще один подводный камень, о котором нельзя забывать, - неумение изменить стиль общения с окружающими людьми (психологи называют это переносом модели поведения). Особенно это касается людей, занимавших на работе хотя бы минимальную руководящую должность. Выйдя на пенсию, они начинают вести себя с домашними так же, как с подчиненными, то есть авторитарно, свысока. Но ваши внуки, зять, невестка - не ваши подчиненные, и если вы начнете командовать ими - конфликт неизбежен.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс"

здоровье, через год-полтора буквально "сыпется". И получается, как с велосипедом: пока едет - держится, остановился - упал. Происходит

любимую Мурку до неимоверных размеров, - под лежащий камень вода не течет; поищите в вашем городе каких-нибудь любителей... Идите в их клуб. Или не просту-

для горожанина жизнь в деревенских условиях - стресс. К тому же постоянная забота (вскопать, посеять, прополоть, банок "навертеть"...) вытеснит воспоминания о "трудовых буд-

жайте общаться, к примеру, раз в неделю, консультируйте молодежь; привыкли вы отмечать дни рождения всем отделом - почему бы и нет, приглашайте всех к себе. А вот ходить на старое место работ-

командовать ими - конфликт неизбежен.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований

ВЕРТИКАЛЬ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬ?

Продолжаем уроки фотографии

Начинающий фотолюбитель обычно редко задумывается над тем, какой снимок предпочтительнее: горизонтальный или вертикальный. Но поскольку большинство современных камер располагают к горизонтальной компоновке кадра, то именно такие фотографии преобладают в семейных альбомах.

Впрочем, сам по себе горизонтальный снимок (равно как и вертикальный) не плох и не хорош. Все зависит от объекта и ситуации съемки. Для примера возьмем фотографию, сделанную ранней осенью на опушке леса (фото 1). При известной наблюдательности можно заметить, что снимок сделан в первой половине дня, когда солнце расположено над го-

ризонтом не очень высоко, а голубоватая утренняя дымка еще клубится в густой чаще деревьев, расположенных на заднем плане. Контровой (направленный на фотографа) свет эффектно просвечивает сквозь желтые листья. Деревья при таком освещении отбрасывают длинные тени. К сожалению, в этих световых и теневых пятнах остается практически незаметной живописно изогнутая тропинка, по диагонали пересекающая нижнюю часть кадра.

Снимок в общем-то неплохой, но глазу не за что зацепиться. Все детали композиции кажутся одновременно и главными, и второстепенными.



ми. Подобное недоумение зрителя - следствие ошибки фотографа.

Попробуем исправить ситуацию. Для этого подойдем чуть ближе и сделаем кадр вертикальным (фото 2). Кажалось бы, ничего особенного мы не предприняли, но из частокла деревьев выделились две небольшие группы стройных березок. Тени, которые они отбрасывают, оказались на переднем плане. Желтые листья стали особенно заметными на фоне темных неосвещенных крон, а малозаметная тропинка осталась за пределами кадра.

Жестких правил по выбору формата кадра в принципе не существует. Но перед тем как сделать снимок, нелишне повернуть камеру на 90 градусов и сравнить, какое композиционное решение будет более выигрышным.

Гелий СВЕТОВ.

КАК БЫ НЕПЕРЕСИДЕТЬ!

- На Западе уже появились компьютерные программы для детей до двух лет. Да и у нас сейчас можно частенько видеть крох, которые, едва научившись ходить и говорить, часами просиживают за монитором, позабыв про кубики, мячики и пирамидки. Малыш вроде бы занят полезным делом, развивает свои интеллектуальные способности. Родственники тоже довольны, они умиленно смотрят, как ребенок ловко проходит компьютерные уровни и развлекается, не выходя за пределы своей комнаты. Но детских программ "со знаком качества" немного. Большинство же из них не помогают, а вредят.

Малыши, чрезмерно увлекающиеся компьютерами, нередко становятся некоммуникабельными, пассивными, безвольными. Дети все чаще отдают предпочтение виртуальным компьютерным играм и все реже общаются с родителями и друзьями. Они хуже разговаривают, читают, их творческая активность вдвое ниже, чем у сверстников. Кроме того, чрезмерное сидение за компьютером приводит к близорукости, сколиозу, минитравмам кистей рук и запястий, а порой и к различным отклонениям в психике, которые часто вызывают агрессивное



Многие родители часто руководствуются довольно сомнительным правилом - чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало. Вот и радуются, что ребенок целый день сидит за компьютером, а не шляется по улицам. Но не вредно ли это? Какие существуют научно обоснованные нормы и правила работы с компьютером? На эти и другие вопросы отвечает заведующий лабораторией электронных полей и других физических факторов Белорусского республиканского Центра гигиены и эпидемиологии Вячеслав АПАНОВИЧ.

и безжалостное поведение маленького человека.

Впрочем, разумнее всего придерживаться определенных правил, подтвержденных исследованиями ученых. Например, пятилетние дети могут находиться за компьютером не более 7 минут, шестилетки - 10, учащимся начальной школы отводится 15-20 минут, и только выпускники 9-11-х классов могут просиживать за ПК до 40 минут. А малышей, не умеющих читать и писать, вовсе не стоит допускать к компьютеру.

Записала
Зинаида МИШУРА.





Давай начистоту

дом с тобой человек, которому весь этот хоккей (самбо, автомобильчики) "до лампочки". Поэтому не увлекайся, крича "шайбу, шайбу", лучше побольше уделяй ей внимания.

Еще один важный показатель - как она относится к тебе во время совместных

ПРИГЛАСИ ЕЕ НА ХОККЕЙ

Как узнать, что ты девочке нравишься, если она этого не говорит?

Сергей Д., 14 лет.
Пермь.

Действительно, девочки - существа скромные. И вряд ли скажут первыми о своих симпатиях. Но вот определить, действительно ли такая симпатия имеет место, не так уж и сложно.

Во-первых, за проявление искренней симпатии нельзя принимать согласие девочки на поход в кино или на танцы. Это мальчишка, приглашая подружку куда-нибудь, тем самым демонстрирует свой интерес. А для девочки поход в кино зачастую всего лишь желание посмотреть фильм - не более. Ну зовут - почему бы не сходить, не развлечься? С другой стороны, если она с тобой согласна куда-то пойти, несомненно одно - ты ей нравишься. А вот если ты ей нравишься, она тебе не понравится. А вот если ты ей нравишься, она тебе не понравится.

будь мероприятие, которое ей, как девочке, вроде бы и неинтересно, и она согласится... Например, на хоккей, на соревнования по

прогулок. Особенно зимой: попробуй пожаловаться, что у тебя слегка болит горло или замерзли ноги. Если ей все равно - она пропустит это мимо ушей. Если же ты ей нравишься - она, скорее всего, проявит о тебе заботу: предложит поплотнее укутаться шарфом, зайти куда-нибудь обогреться. Можно провести такой тест: скажи, что любишь домашнее печенье, пирожки, и если через день-другой тебя этим домашним печеньем угостят... Короче, если парень небезразличен, девочка обязательно начнет проявлять заботу о нем.

Очень важный момент - тактильный контакт. В переводе с "ученого" языка - реакция на прикосновение. Например, выходя из автобуса, подай ей руку, а потом "забудь" отпустить. И если девочка руку не отнимет, по крайней мере первые две-три минуты, скорее всего, ей такой контакт приятен, что ее к тебе симпатии.

И последний, важный показатель - слушает ли тебя девочка и если слушает, то как? Если человек ей безраз-

ГАЛОПОМ ПО КРУГУ

Мама ругает, что ты ходишь и сидишь сутулившись? Тогда научись гармонично двигаться и ровно держать спину. А для этого надо каждый день делать несложную гимнастику, как шестилетняя Катя Филиппова (на снимках).



Упражнение 1. Ходьба. Высоко поднимай бедра. Можно выполнять на носочках.



Упражнение 4. Стань прямо, ноги расставь, руки положи на пояс. Повернись вправо-влево, произнося: "Ж-ж-ж...", вернись в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. Сядь на пол, ноги врозь. Наклонись вперед, сложив руки в кулаки, скажи: "Тук-тук!", стукнув по полу, и вернись в исходное положение. Повторить 5-6 раз.



Упражнение 6. Ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища на полу. Едем на велосипеде. Теперь усложним упражнение - согни ноги в коленях так, чтобы приблизить колени к груди. Едем 1-2 минуты, возвращаемся в исходное положение. Повторить 6-7 раз.



стую всего лишь желание посмотреть фильм - не более. Ну зовут - почему бы не сходить, не развлечься? С другой стороны, если она с тобой согласна куда-то пойти, несомненно одно - ты ей не неприятен. А вот если ты позовешь ее на какое-нибудь мероприятие, которое ей, как девочке, вроде бы и неинтересно, и она согласится... Например, на хоккей, на соревнование по самбо или на выставку моделей автомобильчиков. Принятие приглашения в этом случае означает, что зрелище для девочки - дело десятое, главное, что рядом с ней молодой человек, который небезразличен. Только, если не хочешь, чтобы этот поход оказался последним, води себя соответственно: не забывай, что ря-

пример, выходя из автобуса, подай ей руку, а потом "забудь" отпустить. И если девочка руку не отнимет, по крайней мере первые две-три минуты, скорее всего, ей такой контакт приятен, что опять-таки говорит в твою пользу. И последний, важный показатель - слушает ли тебя девочка и если слушает, то как? Если человек ей безразличен, ей так же безразличны и его интересы, его проблемы, и единственная интересная ей тема для беседы - она, любимая. И наоборот. Проблемы и увлечения близкого ей человека девочка будет воспринимать с неподдельным интересом.

Марина ЛЬВОВА,
психолог.

Напишите мне письмо!

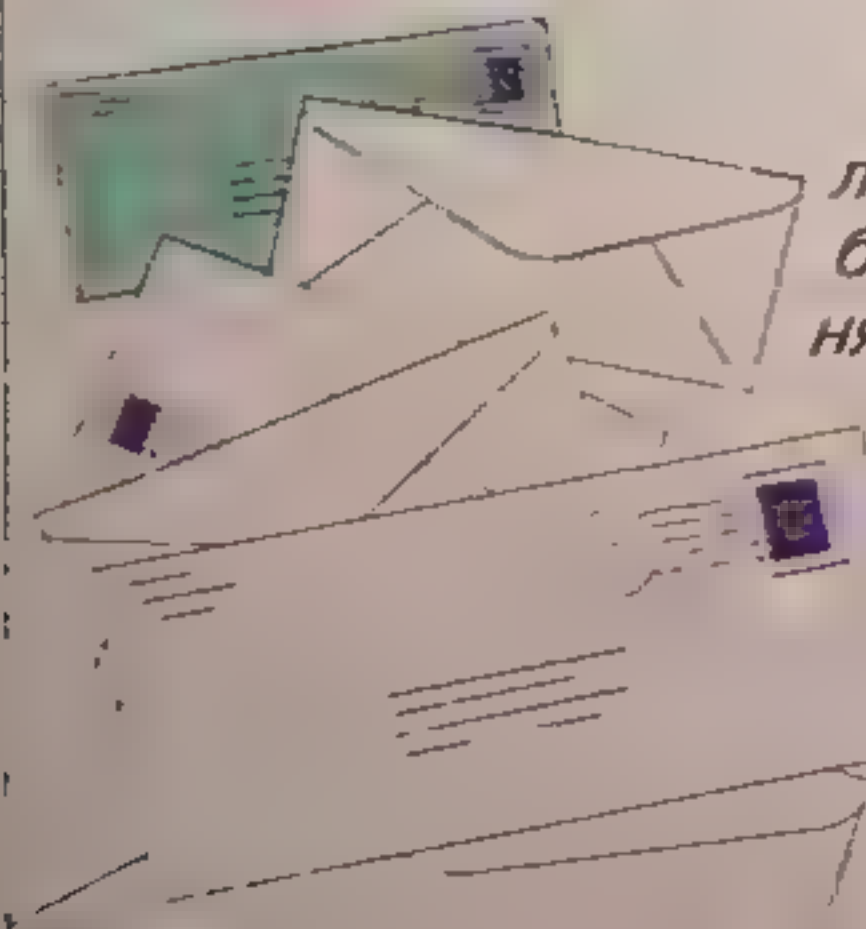
Привет! Меня зовут Альберт, мне 11 лет. Мои увлечения - рисование, компьютерные и настольные игры. Люблю читать научно-популярную литературу. А еще я собираю анекдоты, юмористические рассказы, карикатуры и смешные случаи. Могу поделиться секретами изготовления шпаргалок и советами по содержанию кошек, собак и грызунов. Пишите мне.

Мой адрес: 426069, г. Ижевск, ул. Песочная, д. 26, кв. 2. Ганиеву Альберту.



Привет всем! Меня зовут Диана. Мне 12 лет, я учусь в 7-м классе. По гороскопу я - Змея, а по знаку Зодиака - Водолей. Я люблю рисовать, играть на компьютере, слушать современную музыку и писать письма, а также многое другое... Хочу переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Отвечу всем! Но на письма с фотографиями - в первую очередь.

Мой адрес: 450076, Республика Башкортостан, Уфа, ул. Фрунзе, д. 5, кв. 42. КУНАФИНОЙ Диане.



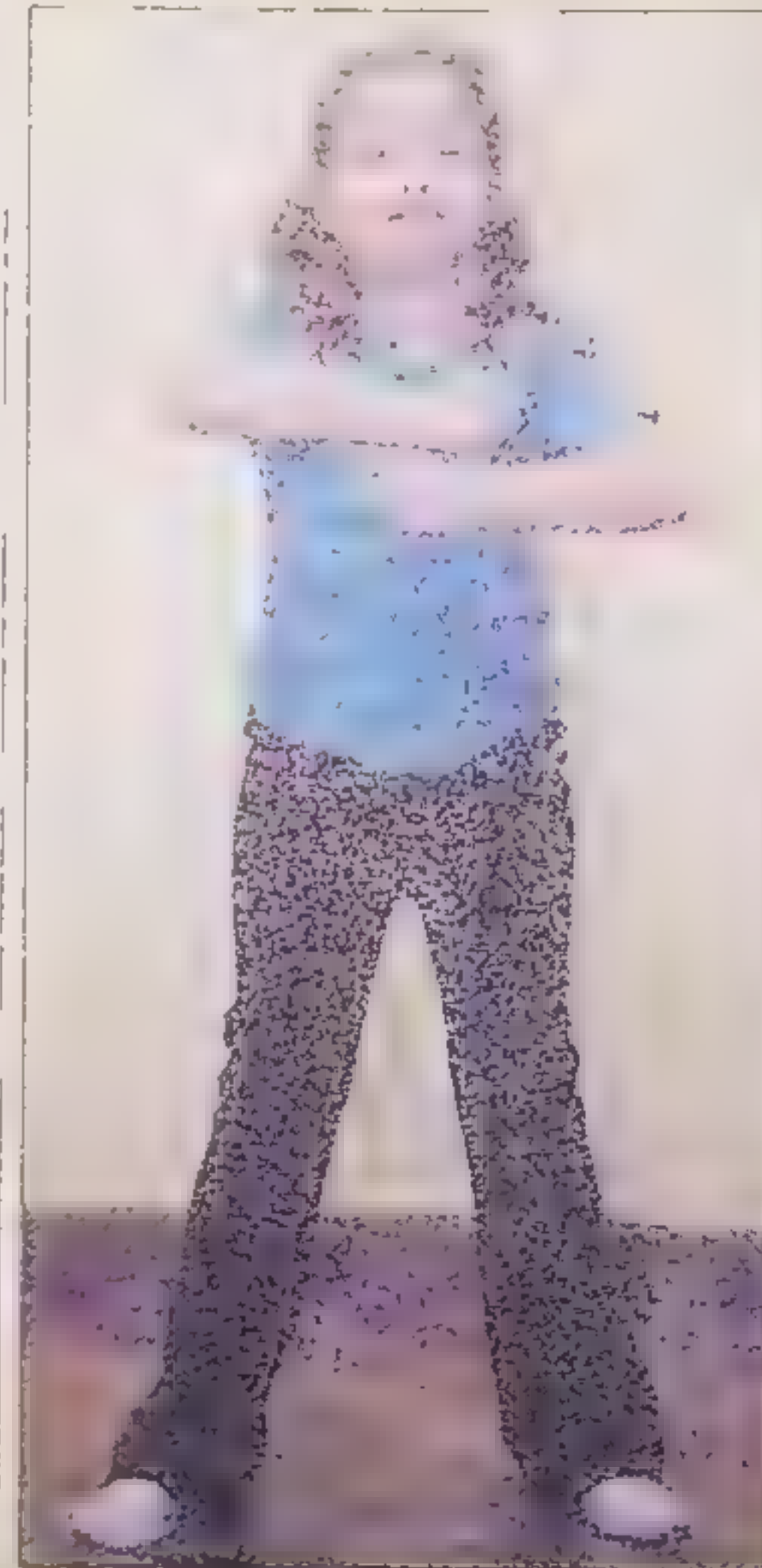
Привет, мальчишки и девчонки! Мне 14 лет, зовут Алексей (можно Леха). Хотел бы переписываться с девушками и парнями примерно моего возраста. Немного о себе: рост 184 см, глаза карие. Играю на гитаре, слушаю рок. Занимаюсь туризмом. Люблю волейбол.

Пишите! Отвечу всем! Желательно фото.

692200, Приморский край, Спасский район, с. Чкаловское, ул. Ленина, д. 142, кв. 1. Горовому Алексею.

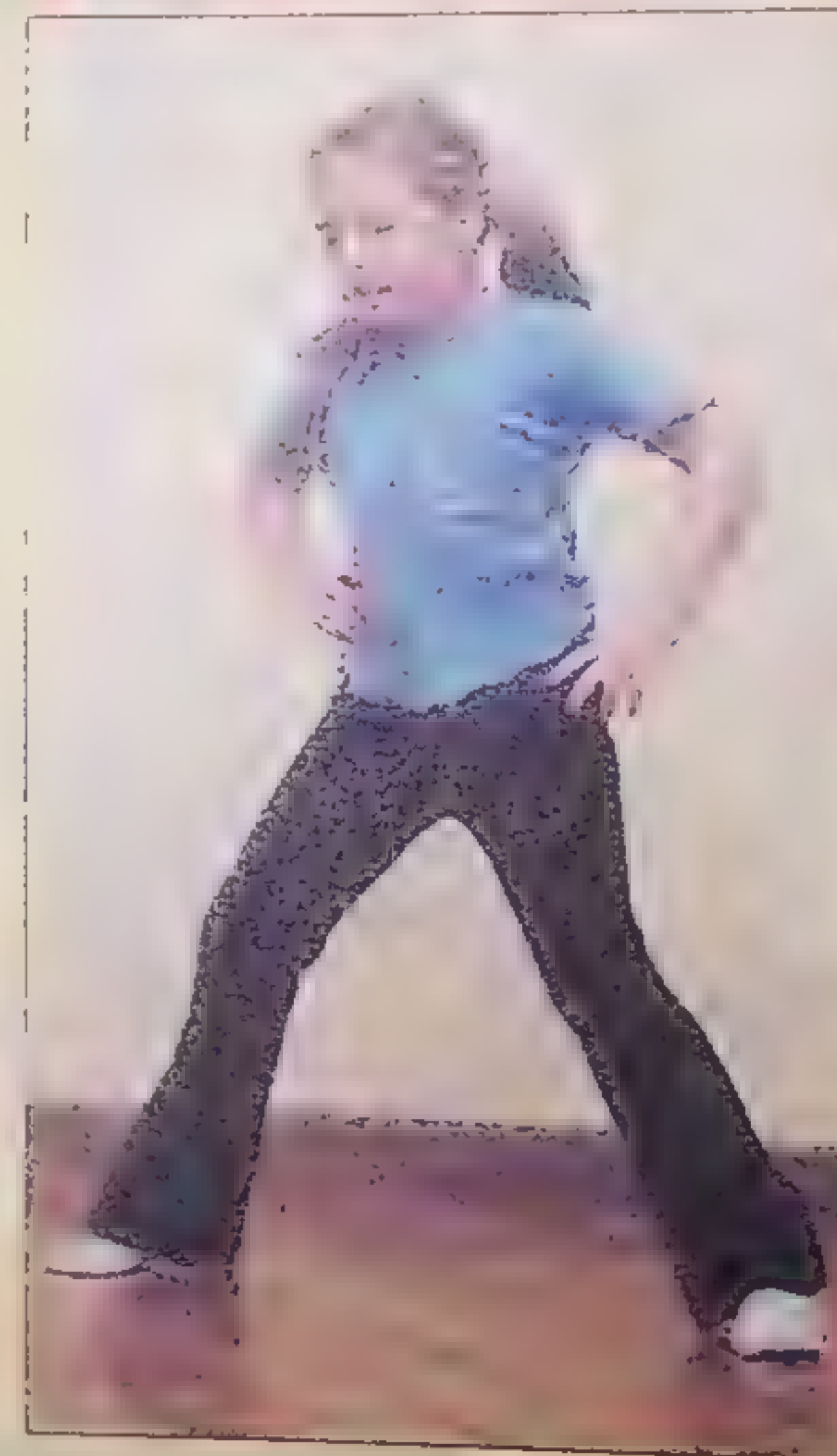


Упражнение 2. Легкий бег.



Упражнение 3. Стань прямо, ноги в стороны, руки согни в локтях перед грудью, поставь кулачок на кулачок. Начинай наматывать нитки - вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую стороны. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 6. Ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища на полу. Едем на велосипеде. Теперь усложним упражнение - согни ноги в коленях так, чтобы приблизить колени к груди. Едем 1-2 минуты, возвращаемся в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

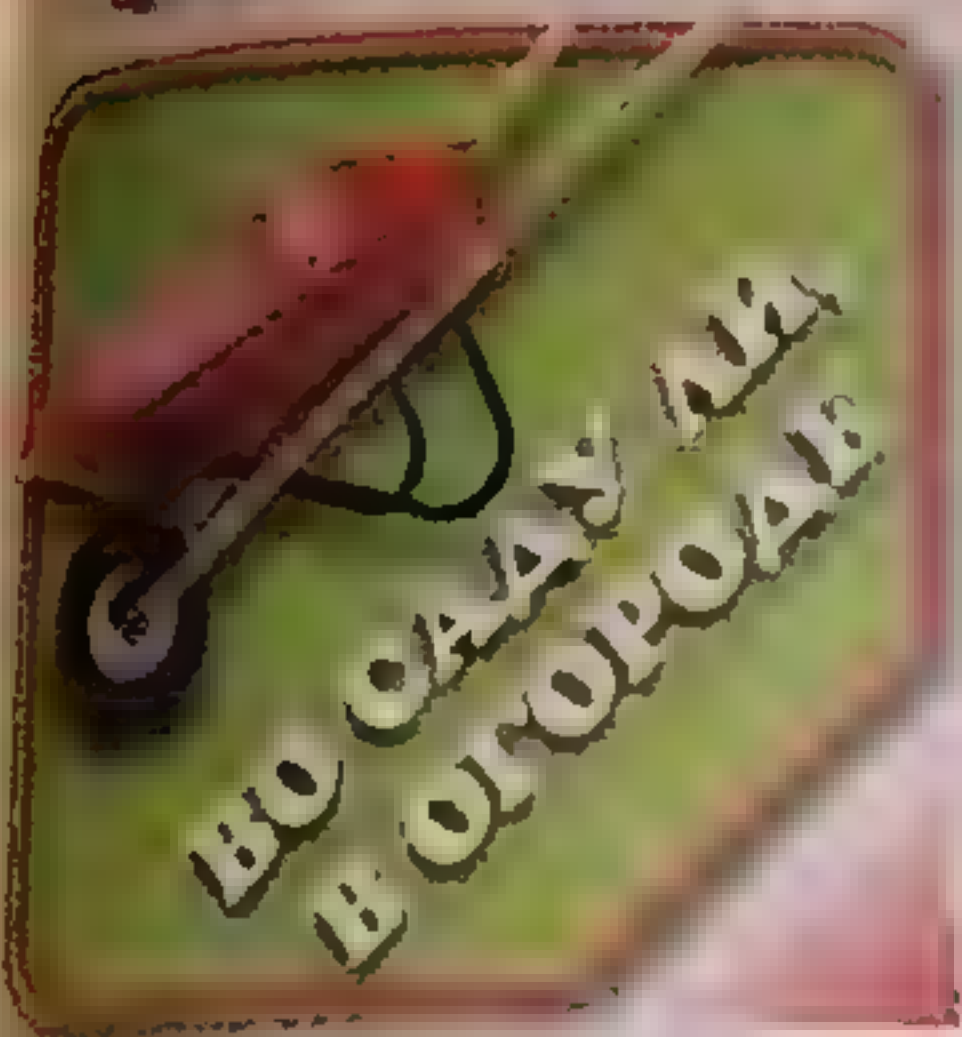


Упражнение 7. Галопом по кругу.

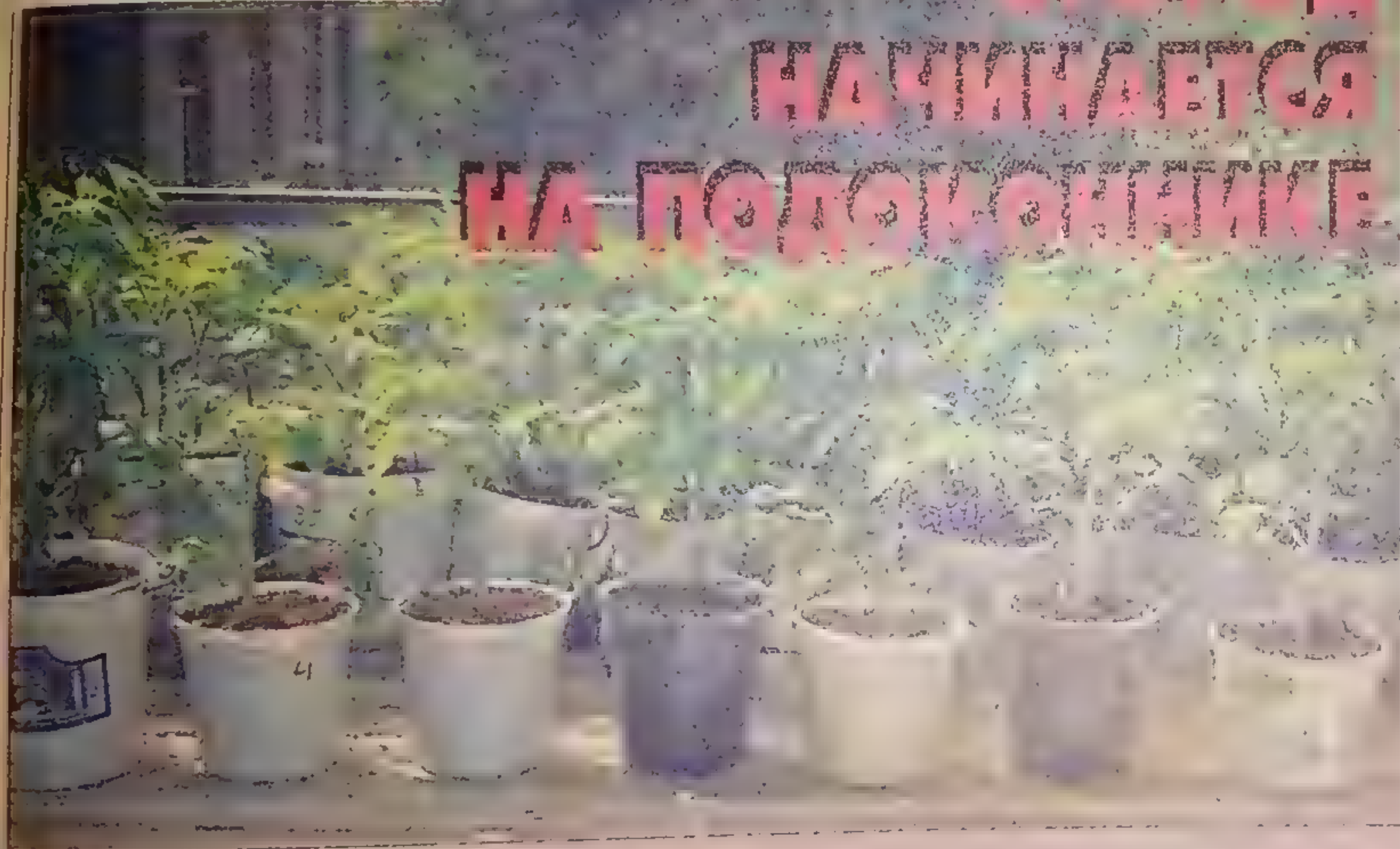


Упражнение 8. Ходьба по комнате по кругу. Можно подниматься на носки.

Анна ЧЕПУКОВА, инструктор-методист пятигорского санатория "Родник".



Рассаду помидоров лично я начинаю выращивать в конце февраля - начале марта. Но это касается только тех сортов, которые имеют длительный период вегетации. Они зацветают лишь через 80-100 дней после посева и потому требуют столь долгого предварительного выращивания. Ранние сорта сеют несколько позже - в апреле.



Перед посевом семена полезно погрузить на 15-20 минут в темно-бордовый раствор марганцовки. При этом поверхность семян обеззараживается, что впоследствии положительно сказывается на самочувствии молодых растений. Сеянцы очень удобно выращивать в прозрачных пластиковых коробочках из-под различных пищевых продуктов. Особенно ценно в них то, что эти емкости выполне-

ны вместе с крышками как одно целое. В результате получается самый настоящий мини-парничок. Как только полностью развернутся семя-

дольные листья, молодые ра-

ссылают не более 15-20 минут, и то если светит яркое солнце и нет сильного ветра. Впоследствии время пребывания рассады на открытом воздухе постепенно увеличиваю.

Через 10-12 дней после пикировки провожу подкормку комплексным удобрением. Поливаю растения осторожно. Так, чтобы верхний слой был сухим, а корнеобитаемый - в меру влажным. Иначе если у растений будет

О лечебных свойствах сока алоэ древовидного было известно со времен древнеримского врачевателя Диоскорида. В своем знаменитом трактате "Медицина" он сообщал: "Это растение сгущает и высушивает раны, изгоняет флегму, приостанавливает выпадение волос, очищает желудок". Уже в наше время биохимики установили, что в состав сока алоэ входят многочисленные биологически активные вещества, которые действуют на организм человека самым благотворным образом.

Учитывая это, любознательные цветоводы решили проверить этот чудодейственный сок на декоративных растениях. В частности, его влияние на способность черенков образовывать корни и на скорость прорастания семян. Результаты получились очень интересными - и укоренение, и прорастание происходило в более короткие сроки, а сами растения формировались более крепкими и здоровыми.

Сок растения получали самым простым способом: вначале измельчали листья алоэ до состояния кашицы, которую затем помещали в марлю и отжимали сок. Оптимальная концентрация раствора составляла 1:10, иными словами, на 100 мл чистой кипяченой воды нужно взять 10 мл сока. Чтобы в листьях алоэ накопилось как можно больше биологически активных веществ, их нужно срезать и положить в холодильник на 10-15 дней.

ПРОСТЕЙШИЙ СТИМУЛЯТОР РОСТА

АГОМАТ САНСЕВЬЕРЫ

Сансевьера относится к семейству агавовых. Ее родина - тропические районы Африки. В комнатной культуре наиболее распространен один вид - сансевьера трехполосая. Цветет растение в домашних условиях действительно нечасто. Но замечено, что

периодически бывают особые годы, когда сансевьера одновременно зацветает у значительной части цветоводов-любителей. Таким, например, был 2000 год.

Соцветия начали формироваться в середине лета. Как ни странно, но нектар стал выделяться еще до того, как распустились первые бутоны. Впослед-

У меня уже довольно давно растет сансевьера. За все время она ни разу не цвела. Хотелось бы узнать, цветет ли это растение в домашних условиях и если да, то как именно?

Анна МИРОНОВА.
г. Серпухов
Московской области.



самочувствию молодых растений. Сеянцы очень удобно выращивать в прозрачных пластиковых коробочках из-под различных пищевых продуктов. Особенно ценно в них то, что эти емкости выполнены вместе с крышками как одно целое. В результате получается самый настоящий мини-парничок. Как только полностью развернутся семядольные листья, молодые растения пикирую и рассаживаю опять-таки в баночки из-под молочных продуктов емкостью 500-700 мл.

Землю для выращивания рассады беру обычную, садовую. Перемешиваю ее с равным объемом торфа, туда же добавляю немного песка и золы. Землю и торф обязательно нужно проморозить. Для этого почву засыпаю в ведра или полиэтиленовые пакеты и оставляю их в таком

состоянии несколько дней. Как правило, они полностью готовы к посадке, но я все-таки добавляю в них немного песка. В этом случае вода при поливе быстрее проникает в глубь горшочков.

В феврале и марте рассаду обязательно досвечиваю. Для этого над подоконником подвешиваю двойную лампу дневного света. Светильник закрепляю не жестко, а на веревках. По мере роста рассады длину веревки уменьшаю (попросту наматываю ее на кронштейн) для того, чтобы расстояние между верхушками растений и лампами все время было около 10-15 см.

Как только солнце начинает пригревать по-весеннему, рассаду выставляю на открытый воздух - закаливаю. В позапрошлом году, например, сезон закаливания был открыт 3 марта. Конечно, длительность первых солнечных ванн состав-

ляет 10-12 дней после пикировки. провожу подкормку комплексным удобрением. Поливаю растения осторожно. Так, чтобы верхний слой был сухим, а корнеобитаемый - в меру влажным. Иначе если у растений будет воды в избытке, то вырастут целые помидорные деревья, а не рассада. Приживаются такие растения на новом месте трудно, да и перевозить таких гигантов довольно хлопотно.

Если все сделано правильно, то к середине мая вырастают крепкие здоровые растения. Причем у всех к этому моменту уже полностью сформирована цветочная кисть. Поэтому вскоре после пересадки распускаются первые бутоны.

Михаил МОРКОВКИН.
г. Химки
Московской области.

периодически бывают особые годы, когда сансевиера одновременно зацветает у значительной части цветоводов-любителей. Таким, например, был 2000 год.

Соцветия начали формироваться в середине лета. Как ни странно, но нектар стал выделяться еще до того, как распустились первые бутоны. Впоследствии он стекал прямо по цветоносу крупными густыми каплями. Высота цветочной стрелки обычно составляет две трети от длины листьев. Бутоны распускаются неравномерно, сначала нижние, а после того, как они завянут, верхние. Цветы имеют тонкий, очень приятный запах, напоминающий аромат жасмина. Семян растение не образует, очевидно, ему необходимо перекрестное опыление.



ЖИВЫЕ КАМНИ

Важным фактором приспособления растений к окружающей среде является мимикрия. Особенно ярко это явление проявляется среди представителей семейства аизоновых. Эти интересные суккуленты не только окрашены под цвет гранитовых и известковых почв, но даже форма их листьев напоминает гальку и гранитные осколки. Своеобразный внешний вид делает их малозаметными среди каменистых ландшафтов в естественных условиях. Так, исследователь флоры Южной Африки доктор Р. Марлот открыл титанопис известковый случайно, решив опереться о "камень", оказавшийся живым растением.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

В цветочных магазинах можно приобрести множество "живых камней", представителей родов: литопс, конофитум, аргиродерма. Удивительное разнообразие окраски и рисунка на поверхности листьев, а также небольшой

размер делают коллекционирование этих растений увлекательным занятием. Выращивать "живые камни" в комнате несложно. Важно только выполнить ряд обязательных условий: светлое холодное при-

тупая место новым. Удалять их не нужно. Молодые листья поглощают воду из старых. К концу лета старые листья высыхают до тонкой пленочки.

В течение весны и лета поливайте "живые камни" ог-

раниченно, желательно в поддон. В перерывах между поливами давайте земле хорошо подсохнуть. Избыток воды вызывает трещины на листьях.

Ежегодной пересадки требуют только молодые растения в возрасте 2-3 лет. Почва необходима глинисто-дерновая с добавлением мелкого гравия.

"Живые камни" растут медленно, однако через несколько лет они способны заполнить весь горшок.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.





АРСЕНАЛ ДОМАШНЕГО МАСТЕРА

Молоток, пила, рубанок, стамеска... Эти названия инструментов известны большинству, но мало кто знает, что молотков, пил, рубанков, стамесок существует великое множество. Судя по перечисленному ряду, разговор идет о столярно-плотницких инструментах, которые так необходимы домашнему мастеру и дома, и на даче.

Сначала поговорим о молотках. Молотки бывают столярные, плотницкие, сапожные, слесарные, кузнечные. И все они разные. Они, во-первых, различаются по весу. Столярные весом 250-500 граммов, плотницкие - 500-1000, сапожные - 150-250, слесарные - 100-250-500-1000, кузнечные - от 1 до 2,5 килограмма. Нас интересуют столярно-плотницкие молотки, их и будем рассматривать. Столярные молотки, как правило, имеют круглый боек и носок в виде гвоздодера. Для того чтобы молотком можно было пользоваться как гвоздодером (гвозди до 50-70 мм), отверстие для ручки сделано удлиненным. Особое требование предъявляется к бойку. Он должен иметь небольшую чечевичность. Стрелка погиба 0,5-1 мм на диаметр, а по краям бойка должна быть небольшая круглая фаска. Это необходимо для того, чтобы боек не оставлял следов на древесине, когда вы добиваете шляпку гвоздя.

Ножовки - инструмент для распиловки дерева. Они имеют зубья для поперечной и продольной распиловки

носительно полотна. Форма зуба должна быть не в виде равнобедренного треугольника, как у поперечной, а в виде треугольника, у которого обе стороны наклонены вперед, но под разными углами. Острота заточки проверяется на свет. Для проверки качества согните ножовочное полотно в полукруг, остаточной деформации не должно быть.

Рубанок - ручной деревообрабатывающий инструмент для получения плоских чистых поверхностей. Состоит из колодки со сквозным гнездом (летком), в которое вставляется стальной резец (железка), и клина, который зажимает железку. Различают рубанки горбачи, зензубели, калевки, фальцгобели, цинубели, шерхебели, шпунтубели и шпунтгобели, фуганки, рубанки-блошки, галтельные, шлифтики и так далее. Но давайте все по порядку.

Самый грубый рубанок - шерхебель. У него железка с овальной режущей кромкой, поэтому если нужно снять слой древесины толщиной 5-7 мм, то тесать топором нецелесо-

появится заусенец по всей длине жала. При этом камень периодически нужно поливать водой, иначе он засалится и перестанет работать. После этого нужно снять заусенец. Для этого надо взять мелкозернистый брусок. После того как железку выточили, ее надо править на оселке. Для оселки лучше всего подойдет мягкий мрамор или мягкий же сланец. Оселок также нужно обильно поливать водой и смывать абразив.

Стамески имеют ширину от 4 до 40 мм и длину от 105 до 130 мм. Они предназначены для зачистки гнезд и пазов для прирезки и подгонки соединений, снятия фасок и так



так далее, а второй - маленький топорик для различных мелких работ. Например, нужно доску притесать к бревну. Легче и точнее это можно сделать маленьким топориком.

При точке топор двигается по камню поперек лезвия. Правила те же, что и при заточке железок. Есть два варианта заточки топоров. Первый - когда обе фаски одинаковые, - универсальная заточка. Для протесывания фаски лучше сделать разные. Одну спустить (заточить) на 35 мм от лезвия, вторую - на 18. Пра-

вить оселком удобнее, если топор лежит на верстаке, а оселком выводится жало.

Топорище делается из вязких пород дерева. При этом следует соблюдать правило: носок, пятка лезвия и конец топорика должны находиться на одной линии.

Следующий важный инструмент - отвертка. Они существуют шлицевые и крестовые. Основное требование к отверткам - плоские острые грани.

В хозяйстве необходимо иметь столярное шило. Для заворачивания шурупов длиной до 20 мм отверстие под шуруп надо накалывать шилом. Это в мягких породах дерева. Для изготовления столярного шила лучше всего подходит шлицевая отвертка диаметром 2 и 4 мм - для мелких шурупов и покрупнее. Конец отвертки затачивается на квадрат и спускается до острия иглы.

К измерительным и разметочным инструментам относятся рулетка, метр складной, стальной, линейка, угольник, малка, уровень, отвес, рейсмус, карандаш. Их также необходимо иметь домашнему мастеру.

Юрий ВЛАСОВ.



для того, чтобы боек не оставлял следов на древесине, когда вы добываете шляпку гвоздя.

Ножовки - инструмент для распиловки дерева. Они имеют зубья для поперечной и продольной распиловки древесины, потому и форма зуба разная. Как известно, древесина имеет волокна, расположенные вдоль ствола и, следовательно, доски. Пилы для поперечной распиловки затачивают с двух сторон зуба под углом 45 градусов к полотну. Заточка ведется через зуб, то есть каждый следующий затачивается противоположно. Таким образом, полотно представляет собой

череду остро наточенных ножиц, каждый из которых перерезает волокна. Остроту зубьев проверяют на свет. Вершинки зубьев должны быть матовыми. После того как мы наточили и настроили пилу, давайте этой ножовкой попробуем пилить доску сначала поперек волокон, а потом вдоль. Разницу почувствовали? В первом случае доска режется легко и быстро, а вдоль волокон зубья лохматят волокна и почти не режут. Значит, для продольной ножовки форма зуба должна быть другой. Каждый зуб должен иметь форму маленькой стамесочки, которая перерубает волокно. Зубья продольных пил затачиваются под углом 90 градусов от-

самый грубый рубанок - шерхебель. У него железка с овальной режущей кромкой, поэтому если нужно снять слой древесины толщиной 5-7 мм, то тесать топором нецелесо-



образно, а шерхебель справляется с этой задачей легко и просто. Затем поверхность обрабатывается рубанком, а уж для более чистого и точного строгания под линейку или сопряжения двух кромок применяется фуганок. Он в 2-2,5 раза длиннее обычного рубанка, поэтому две отфугованные поверхности сопрягаются практически без щелей. Остальные рубанки применяются очень редко, так как эти операции выполняются на станках.

Тупой инструмент нужно точить. Для этого железку надо всей плоскостью положить на камень и тереть до тех пор, пока вся поверхность до жала не будет одинаково матовой, а на фаске с другой стороны

далее стамески полукруглые применяют для выдалбливания криволинейных отверстий и поверхностей.

Затачивают и правят стамески и долота так же, как и железки для рубанков.

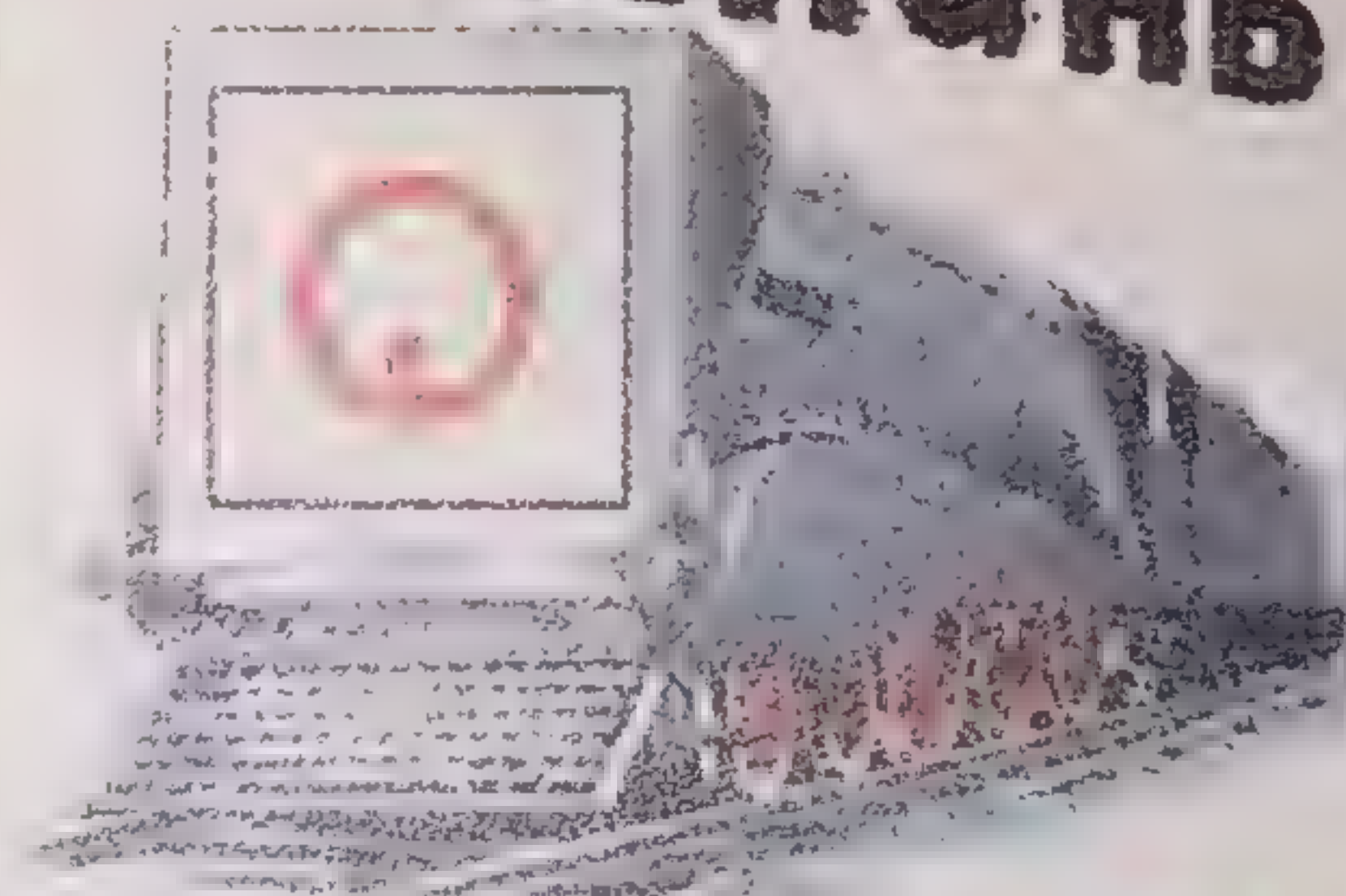
В хозяйстве полезно иметь два топора. Один побольше - для протесывания бревен, брусков, лафета и

лей, стальной, литейной, угольник, малка, уровень, отвес, рейсмус, карандаш. Их также необходимо иметь домашнему мастеру.

Юрий ВЛАСОВ.

КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром Прогресса!



QUATRUM

Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер

QUATRUM-Standard
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.

Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pclife.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными
товарными знаками Intel Corporation.

СОЛЬ, ПЕСОК, ЦЕМЕНТ...

Я хочу дать читателям "Друга дома" совет, как приготовить раствор для облицовки плиткой печей, каминов.

Надо взять цемент М-400, соль и просеянный зернистый речной песок. Все это смешивается в пропорции 1:1:1 и разводится водой до консис-

тенции обычного раствора. Плитка, посаженная на этот состав, держится на стенках печки или камина отлично. Способ экономичный, быстрый и надежный - проверено!

Виктор КИСЕЛЕВ,
пос. Алтан Красноярского края.



бензина, взятых в пропорции один к двум. После этого просушите перчатки на воздухе, но в тени.

А вот со светлыми кожаными перчатками можно поступить следующим образом: натрите их кашицей из карбоната магнезии и бензина, затем помните и оставьте. После испарения бензина стряхните порошок. Окончательно досушивать перчатки лучше на спе-

вать теплым растительным маслом, они вам прослужат дольше.

Еще один способ - взбейте яичный белок и 50 г касторового масла и нанесите на перчатки.

Но самое лучшее для кожаных перчаток - это протирать их рыбьим жиром. Учтите, что замшевые и лайковые перчатки в такой обработке не нуждаются.

Вот что предлагает Ольга ИЛЬИНА из с. Благодаровка Оренбургской области.

Если шляпка намокла под мокрым снегом, дома сразу же набейте ее хорошо размятой бумагой (если шляпка не белая, то можно даже газетной) и оставьте сушиться в теплом месте. Пока шляпка влажная, пройдитесь по ней мягкой чистой щеткой по направлению ворса. Если поля фетровой шляпки приобрели неправильные изгибы, прогладьте их через влажную мягкую тряпочку не очень горячим утюгом. После этого еще теплые от утюга и влажные от пара поля шляпы аккуратно выгните в нужных местах, придав им желаемую форму.

Удалить пыль с бархатной шляпки можно с помощью фена для волос, завернутого в полотенце. Если же шляпка помялась, потеряла форму, то поместите ее в ванной над горячей водой или подержите над паром. Водяной пар выпрямит смятые ворсинки и восстановит форму. После этого шляпку необходимо просушить в проветриваемом помещении.

Белые фетровые шляпы, если они не очень загрязнены, достаточно протереть отрубями. Пятна или залоснившиеся места слегка протрите кусочком пемзы. Если ваш головной убор окантован мехом, то следует помнить, что мех хорошо чистится щеткой, смоченной в бензине, в который добавлена щепотка любого стирального порошка для шерсти. После этого мех натирайте картофельной му-

нами в тех местах, где они плотно прилегают к голове. В этом случае их надо протереть чистой тряпочкой, смоченной бензином или раствором нашатырного спирта с денатуратом, взятыми поровну.

Пятна от пота на фетровых шляпах удаляются жженой магнезией, разведенной в небольшом количестве воды. Покройте эти пятна кашицей, дайте просохнуть, а затем тщательно очистите ваткой.

Соломенные шляпы следует мыть в мыльной пене или стиральном порошке для деликатной стирки.

Пожелтевшую соломенную шляпу можно отбелить, если почистить ее жесткой щеткой, смоченной в растворе 3-процентной перекиси водорода (2 чайные ложки на стакан воды) с добавлением спирта.

Так же можно вымыть шляпу. Опустите ее в горячий раствор порошка "Персоль". Через некоторое время хорошо прополощите, затем набейте чистыми тряпочками, чтобы она не потеряла форму, тщательно расправьте поля, положите на них груз и оставьте сушиться.

Получила ответ на свой вопрос о способах ухода за галстуками Вера СЕДОВА из Санкт-Петербурга.

Вот что советует Маргарита ВОЛКОВА из Тюмени.

Хранить галстуки лучше на вешалке для одежды. А чтобы они не падали, прикрепите их к вешалке с помощью бельевых прищепок. Впрочем, можно сделать вешалку и самому, закрепив на стенке шкафа кусок проволоки.

Залоснившийся галстук можно очистить следующим образом - свободно сверните галстук, положите в кружку и залейте бензином. Оставьте

ШЛЯПЫ, ГАЛСТУКИ, ПЕРЧАТКИ ТОЖЕ ТРЕБУЮТ ПОРЯДКА

Согласитесь, вряд ли вы будете хорошо смотреться, если из рукавов модного пальто выглядывают потрескавшиеся перчатки или - хуже того - красные замерзшие руки. Поэтому, заботясь о состоянии своего гардероба, не забывайте и о перчатках. Способов ухода за ними существует множество. Некоторыми из них по просьбе Алевтины ОРЛОВОЙ из пос. Гусевский Владимирской области поделились в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот как ухаживает за своими перчатками Виктор КРЫЛОВ из г. Сосновый Бор Ленинградской области.

Если ваши перчатки затвердели, смажьте их касторовым маслом. Можно смочить в мыльном растворе, добавив в него немного подсолнечного масла. Раствор вскипятите и охладите. Об-

щательно выжимая, положите на про-

цессуальной форме. Впрочем, вместо бензина можно взять тетрагидрофур.

Чтобы перчатки приобрели приятный блеск, слегка натрите их тальком. Причем если посыпать их тальком изнутри, перчатки будут легче надеваться.

Старые кожаные перчатки можно освежить скипидаром, добавив к нему 3-4 капли молока. Протерев этим раствором, натрите их бархоткой.

Если на коже образовались белые пятна - затеки, протрите их столовым уксусом.

Время от времени полезно протирать их косметическим



своими перчатками Виктор КРЫЛОВ из г. Сосновый Бор Ленинградской области.

Если ваши перчатки затвердели, смажьте их растительным маслом. Можно смочить в мыльном растворе, добавив в него немного подсолнечного масла. Раствор вскипятите и охладите. Обработав им перчатки, не прополаскивая, оставьте сушиться.

Если запачкались перчатки из мягкой кожи, их можно почистить, предварительно набив хлопчатобумажной тканью. Лучше всего отчищаются перчатки смесью бензина и мыльного раствора. Сильно загрязненные места натрите кашицей из цинковых белил и спирта. После этого положите перчатки в мелкую посуду и залейте бензином и дайте немного постоять, а потом еще раз обработайте смесью бензина и вазелина (на литр бензина 2-5 г чистого вазелина).

Лайковые перчатки можно очистить двумя способами. Во-первых, натереть смесью из одной части нашатырного спирта, 5 частей водорода, 5 частей стирального порошка и 50 частей воды. А затем почистить тряпочкой или ваткой.

Во-вторых, можно натереть смесью из скипидара и

Впрочем, вместо бензина можно взять тетрахлорэтан.

Чтобы перчатки приобрели приятный блеск, слегка натрите их тальком. Причем если посыпать их тальком изнутри, перчатки будут легче надеваться.

Замшевые перчатки моют в теплой мыльной воде с 2-3 каплями нашатырного спирта. Не выжимая, положите на промокательную бумагу. Когда вода стечет, заверните перчатки в чистое полотенце, прокатайте несколько раз и выверните наизнанку для просушки. Но сушить перчатки около нагревательных приборов и даже на солнце крайне нежелательно. Когда они высохнут, прогладьте чуть теплым утюгом. Можно сделать еще проще - наденьте перчатку на руку и почистите намыленной щеткой. Не снимая перчаток с рук, прополощите их в теплой воде и протрите махровым полотенцем. Снимите и, не расправляя, положите сушиться. Сухие перчатки присыпьте пудрой и слегка разомните. После такой обработки они приобретут вполне приличный вид и сохранят эластичность.

А вот что советует Валентина КОМАРЕНКО из г. Тайшет Иркутской области.

Если кожаные перчатки хотя бы раз в месяц смазы-

Старые кожаные перчатки можно освежить скипидаром, добавив к нему 3-4 капли молока. Протерев этим раствором, натрите их бархоткой.

Если на коже образовались белые пятна - затеки, протрите их столовым уксусом.

Время от времени полезно протирать их косметическим кремом.

Лайковые перчатки хорошо чистить ватным тампоном, смоченным в молоке. После того как они высохнут, покройте их тонким слоем растительного масла и отполируйте мягкой тряпочкой.

Лак сохранит блеск, если протирать перчатки разрезанной луковицей.

Свежее пятно с замшевых перчаток можно удалить, насыпав на него зубной порошок, поваренную соль на 2-3 часа. Затем очистите порошок или соль щеточкой с мягкой щетиной (прекрасно для этих целей подходит старая зубная щетка). Залоснившееся место на замшевой перчатке можно потереть мелкозернистой наждачной бумагой, поваренной солью, сухариками.

Восстановить ворс залоснившихся замшевых перчаток можно специальной резиновой щеткой или обычным школьным ластиком.

Убирая на хранение, внутрь кладите несколько веточек лаванды, багульника, завернутых в свежую газету. Перчатки тоже заверните в газетку и завяжите в полиэтиленовом пакете.

Еще одна немаловажная деталь нашего гардероба - шляпа. Однако согласитесь - намочшая бесформенная шляпа вряд ли придаст вам элегантный вид. Поэтому по просьбе **Анны НЕСТЕРОВОЙ** из Тюмени наши читатели поделились в Клубе взаимопомощи своими советами по уходу за шляпами.

пы, если они не очень загрязнены, достаточно протереть отрубями. Пятна или залоснившиеся места слегка протрите кусочком пемзы. Если ваш головной убор окантован мехом, то следует помнить, что мех хорошо чистится щеткой, смоченной в бензине, в который добавлена щепотка любого стирального порошка для шерсти. После этого мех натирайте картофельной мукой до тех пор, пока не исчезнет запах бензина. Затем крахмал аккуратно стряхните, а мех осторожно расчешите специальной щеткой.

А вот для чистки фетровых шляп обычно используют водный раствор нашатырного спирта (в пропорции 1 к 1). Смочите в растворе кусочек грубого сукна и протрите загрязненные места. При этом нельзя обильно смачивать шляпу, так как от подобного вмешательства она может утратить форму. Подкладку шляпы тоже чистят нашатырным спиртом, разведенным водой в пропорции 1 к 10.

Предложила свои способы ухода за шляпами и Лидия ЩЕРБАК из г. Златоуст Челябинской области.

Шляпы следует хранить в специальной коробке или на полке шкафа, завернутыми в газету, вложив внутрь мешочек с нафталином.

Для того чтобы почистить шляпу, можно поддержать ее над паром, затем осторожно протереть особенно засаленные места кусочком сахара.

Шляпу из светлого фетра можно почистить черствой корочкой белого хлеба.

Ворсистые шляпы из фетра, велюра или замши следует чистить только сухой ватой. Коричневые фетровые шляпы чистят щеткой, смоченной в табачном отваре, по направлению ворса, но так, чтобы шляпа не промокла.

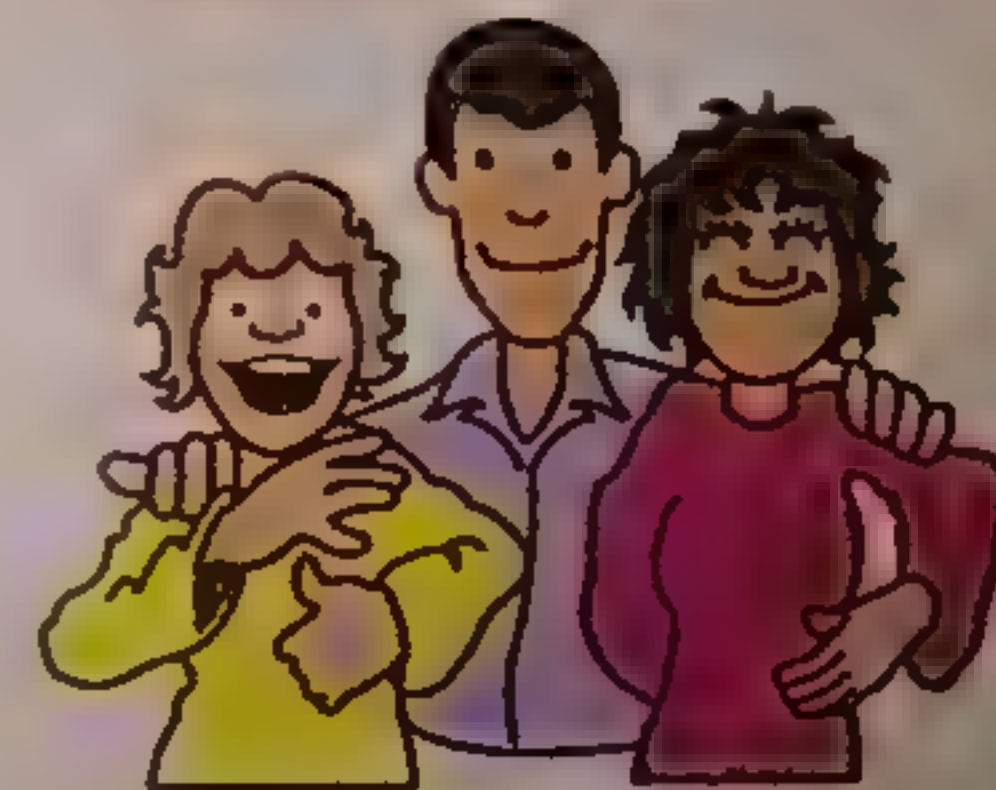
Нередко фетровые и велюровые шляпы покрываются пят-

Хранить галстуки лучше на вешалке для одежды. А чтобы они не падали, прикрепите их к вешалке с помощью бельевых прищепок. Впрочем, можно сделать вешалку и самому, закрепив на стенке шкафа кусок проволоки.

Залоснившийся галстук можно очистить следующим образом - свободно сверните галстук, положите в кружку и залейте бензином. Оставьте часа на два, затем, не выжимая, повесьте сушиться на открытом воздухе.

Впрочем, галстук можно постирать и отгладить негорячим утюгом. Но для того чтобы шов не отпечатался на лицевой стороне, сделайте шаблон по размеру галстука (из текстолита или хотя бы из картона) и натяните на него галстук. После этого можно промыть галстук щеткой со стиральным порошком, потом подкрахмалить и гладить через тряпочку - форму он не потеряет. Но все же лучше отдавать галстуки в химчистку.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как правильно самому сделать новую пуховую подушку и как постирать уже имеющиеся подушки?

Любовь ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Киселевск Кемеровской области.

Расскажите, пожалуйста, о том, как правильно хранить лыжи.

Марина ИГНАТОВА, Тула.

БОТИНОЧКИ СО СКРИПОМ

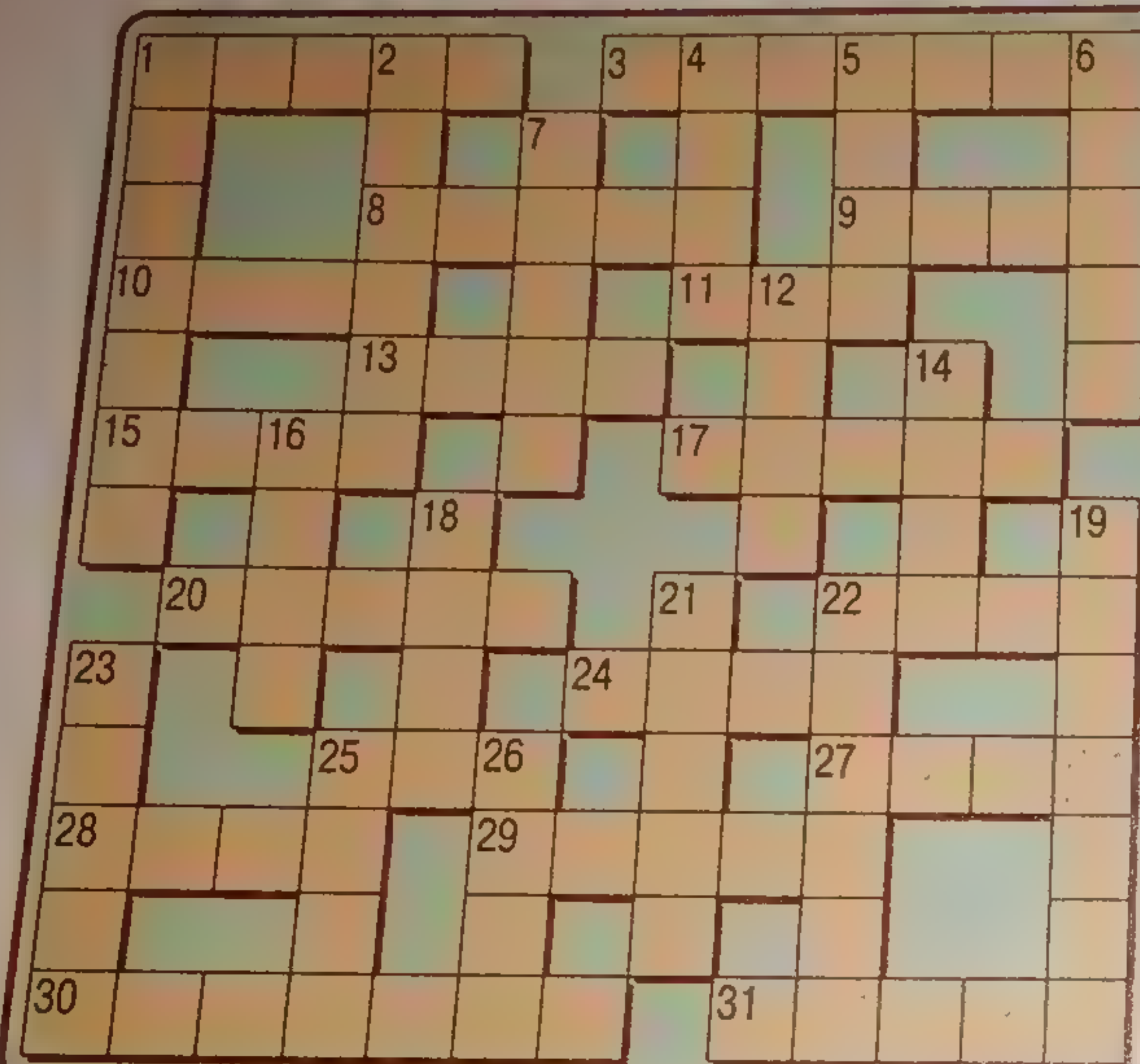
Как сделать так, чтобы сапоги не скрипели при ходьбе?

Елена ГОРБУНОВА, г. Дивногорск Красноярского края.

ти, подобная пропитка не только устраняет скрип, но и придает обуви дополнительные водоотталкивающие свойства. Если же олифы нет, в крайнем случае, подойдет любое жидкое масло: касторовое, льняное, хоть подсолнечное.

Алексей ТУМАНОВ.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Чувство, уменьшающее возможное количество героев. 3. Похищение чужой интеллектуальной собственности. 8. Спортсмен с анатомическим телосложением. 9. Город русских оружейников. 10. Аренда рабсилы. 11. Место футбольного рукоприкладства. 13. Основное занятие актера. 15. Злак, из которого делают любимую кашу лордов и сэров. 17. Отгул плюс прогул. 20. Спец по превращениям веществ. 22. Ящик по отношению к бутылке. 24. Одесса по отношению к остальным городам. 25. "Презент" футбольному сотоварищу. 27. Цифра, под которую можно подстричься. 28. Золотая приманка для аргонавтов. 29. И красная строка, и полный каюк. 30.

2. Друг Атоса и Портоса. 4. Река, в которую фактически можно кануть, формально не утонув. 5. Популярный в прошлом чешский эстрадный певец. 6. Сено в молодости. 7. "Канцелярская крыса" по-французски. 12. Свинг с точки зрения боксера. 14. Исполнительница Емелиных велений. 16. Прическа солдата-первогодка. 18. У автомобиля она есть всегда; а у человека бывает при переломах. 19. Должностной "трап". 21. Отдельный этап борьбы в скачках. 22. Мужик, который выписывает кренделя на трезвую голову. 23. Холод, "леденящий" водоемы. 25. Город, в который можно не только приехать, но и приплыть. 26. Одеколон в составе коктейля "Александр III".

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Танцовщица, услаждающая самураев. 3. Драгоценный камень. 8. Райское место в пустыне. 9. Одежда от талии книзу. 10. Компонент "Птичьего молока". 11. Широкое женское пальто. 13. Продажная стоимость ценных бумаг. 15. "Бисер", метаемый рыбой. 17. Возлюбленная Гойи в романе Л. Фейхтвангера. 20. Защита, покровительство. 22. Один из семи смертных грехов. 24. Парфюмерное средство. 25. "Вешалка" для лапши. 27. Стиральный порошок. 28. Самый известный из индийской кинодинастии Капуров. 29. Исполнительница роли короля. 30. Произношение, показывающее, что кто-то пытается

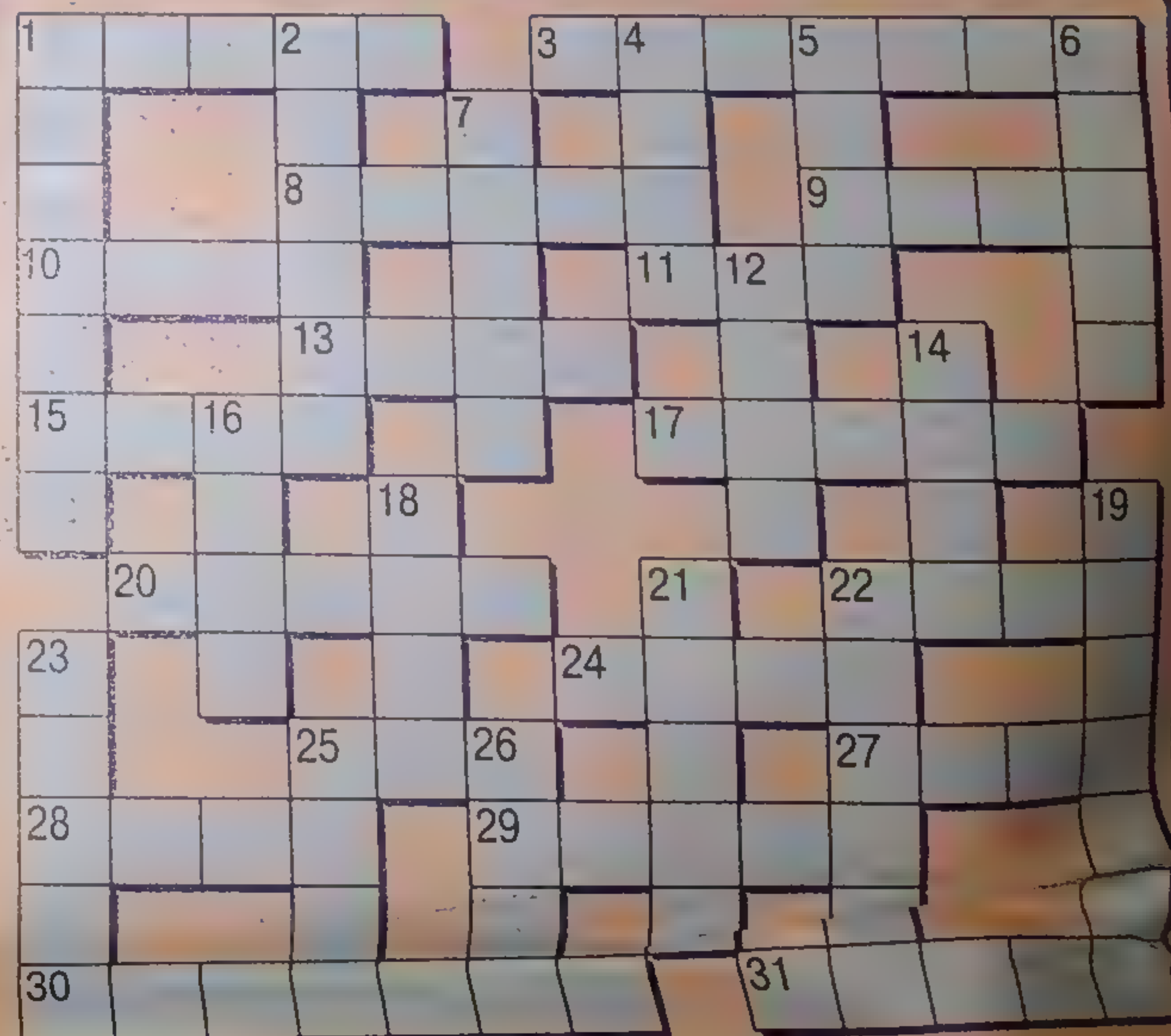
говорить по-французски. 31. Деталь швейной машинки.

По вертикали. 1. Ясновидение "через колоду". 2. Небольшая занавеска. 4. Сладкое кушанье. 5. Ловкий фокус. 6. Материя для пошива. 7. Водоем, с которым сравнивают большие лучащиеся глаза. 12. И Пугачева, и Баянова. 14. Кувшин, прикрытый крышкой. 16. Тушеное мясо с овощами. 18. Затяжка воздухом. 19. Праздник, оставляющий женщине первую в супружеской жизни грязную посуду. 21. Магазин особо модных и эксклюзивных товаров. 22. "Подруга семиструнная". 23. Вода с сахаром. 25. Загрузка едой при свечах. 26. Певец, пожалевший плаксу в таксофоне.

Трапеза после ужина. 31. Тютчевская возлюбленная на пятом месяце.

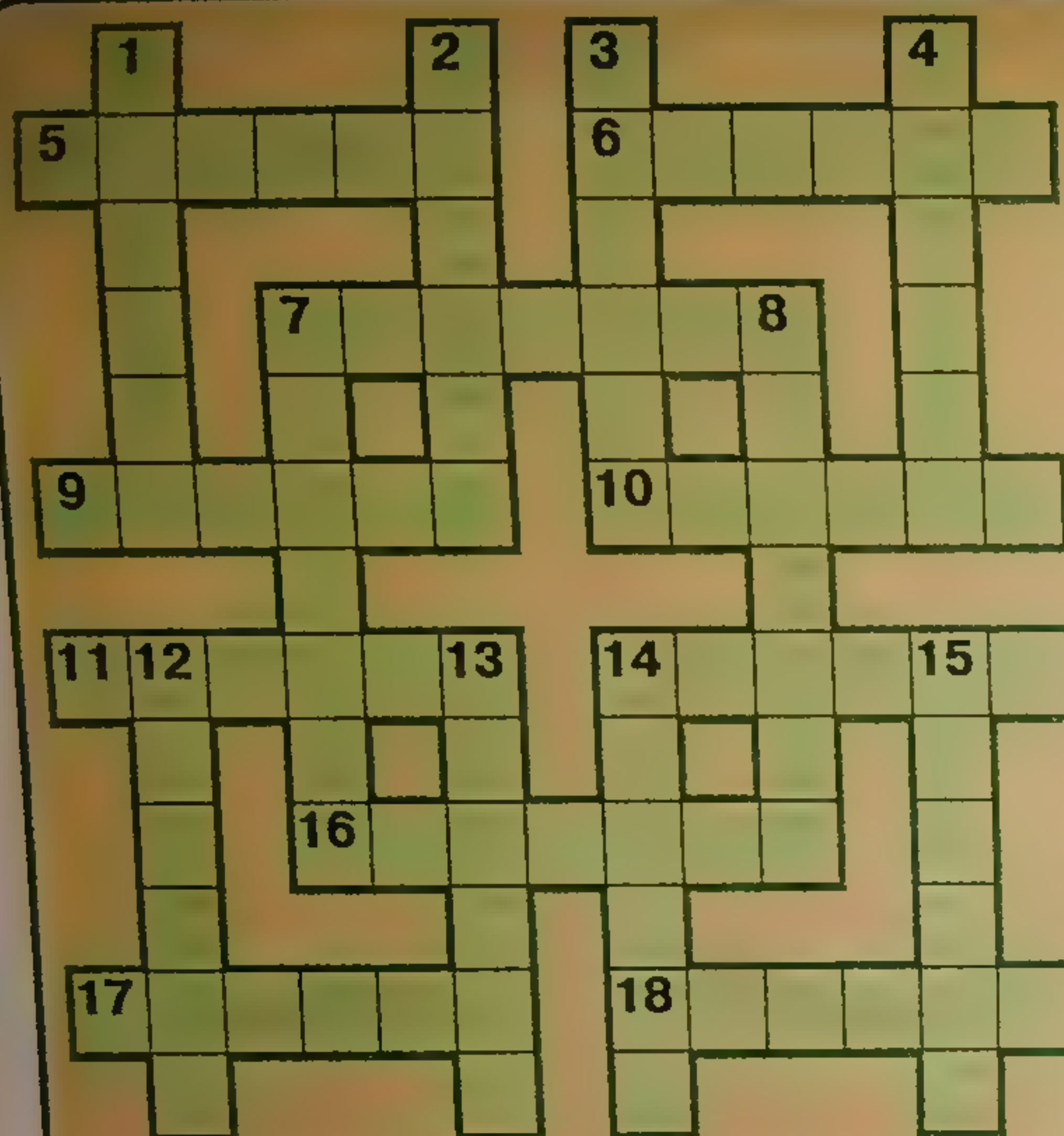
По вертикали.

1. Человек, которому расстаться с деньгами проще, чем объяснить, откуда они взялись.



отношению к остальным городам. 25. "Презент" футбольному сотоварищу. 27. Цифра, под которую можно подстричься. 28. Золотая приманка для аргонатов. 29. И красная строка, и полный каяк. 30.

трезвую голову. 23. Холод, "леденящий" водоемы. 25. Город, в который можно не только приехать, но и приплыть. 26. Одеколон в составе коктейля "Александр III".



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Средство передвижения раков в сказке Корнея Чуковского. 6. Пешеход с рюкзаком. 7. Полумужчина-полуконь (мифическое). 9. Что завязывают на платке для памяти? 10. Театральный работник, сидящий в будке. 11. Глубокая пропасть, пучина. 14. Литература в столбик. 16. Чертежный "круговорот". 17. Школьный преподаватель физкультуры. 18. Мера измерения сена и дров.

По вертикали. 1. Что нужно нажать, чтобы остановить автомобиль? 2.

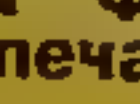
Секретное хранилище. 3. Самая большая нелетающая птица. 4. Коллющий конец иглки. 7. Деревенский водопровод. 8. Персонаж мультсериала "Черепашки ниндзя". 12. Еловый лес. 13. Континент, где со львом можно

встретиться не только в зоопарке. 14. Самая малая, самая холодная и самая удаленная от Земли планета. 15. Служебная собака с тонким нюхом.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Зинаиды МИШУРЫ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком , печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 27.02.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 9

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Губы. 3. Облик. 9. Лавр. 10. Единодушие. 12. Сфинкс. 13. Каватина. 14. Полба. 17. Книксен. 18. Акт. 19. Дуб. 22. Пицца. 24. Возраст. 26. Архив. 27. Внук. 28. Штрих. 29. Пучок. 30. Анис. 31. Томат.

По вертикали. 1. Гренки. 2. Бритва. 4. Брусника. 5. Ирис. 6. Зазноба. 7. Крест. 8. Гостиница. 11. Ефрон. 14. Перов. 15. Акустика. 16. Суп. 20. Бигуди. 21. Брутто. 23. Арбуз. 24. Вихор. 25. Овца.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Купе. 3. Драка. 9. Икар. 10. Злодейство. 12. Шутник. 13. Якубович. 14. Анфас. 17. Диккенс. 18. Лес. 19. Мот. 22. Шатен. 24. Ко-

манда. 26. Дадон. 27. Джаз. 28. Факел. 29. Тоник. 30. Омар. 31. Рында.

По вертикали. 1. Кизляр. 2. Прогул. 4. Расписка. 5. Ковш. 6. Скандал. 7. Брюки. 8. Велосипед. 11. Оуэнс. 14. Антон. 15. Сердце-ед. 16. "Бош". 20. Тамада. 21. Канары. 23. Народ. 24. Комик. 25. Ядро.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Самокат. 3. Пирожок. 7. Тютетейка. 10. Стая. 13. Джюс. 14. Публика. 15. Резьба. 16. Ватсон. 20. Стадион. 21. Приз. 22. Лифт. 25. Насекомое. 26. "Яблочко". 27. Витрина.

По вертикали. 1. Сырость. 2. Клюв. 4. Рука. 5. Карлсон. 6. Стойло. 8. Насреддин. 9. Ежегодник. 11. Суббота. 12. Экватор. 17. Запята. 18. Удочка. 19. Пятёрка. 23. Матч. 24. Рост.

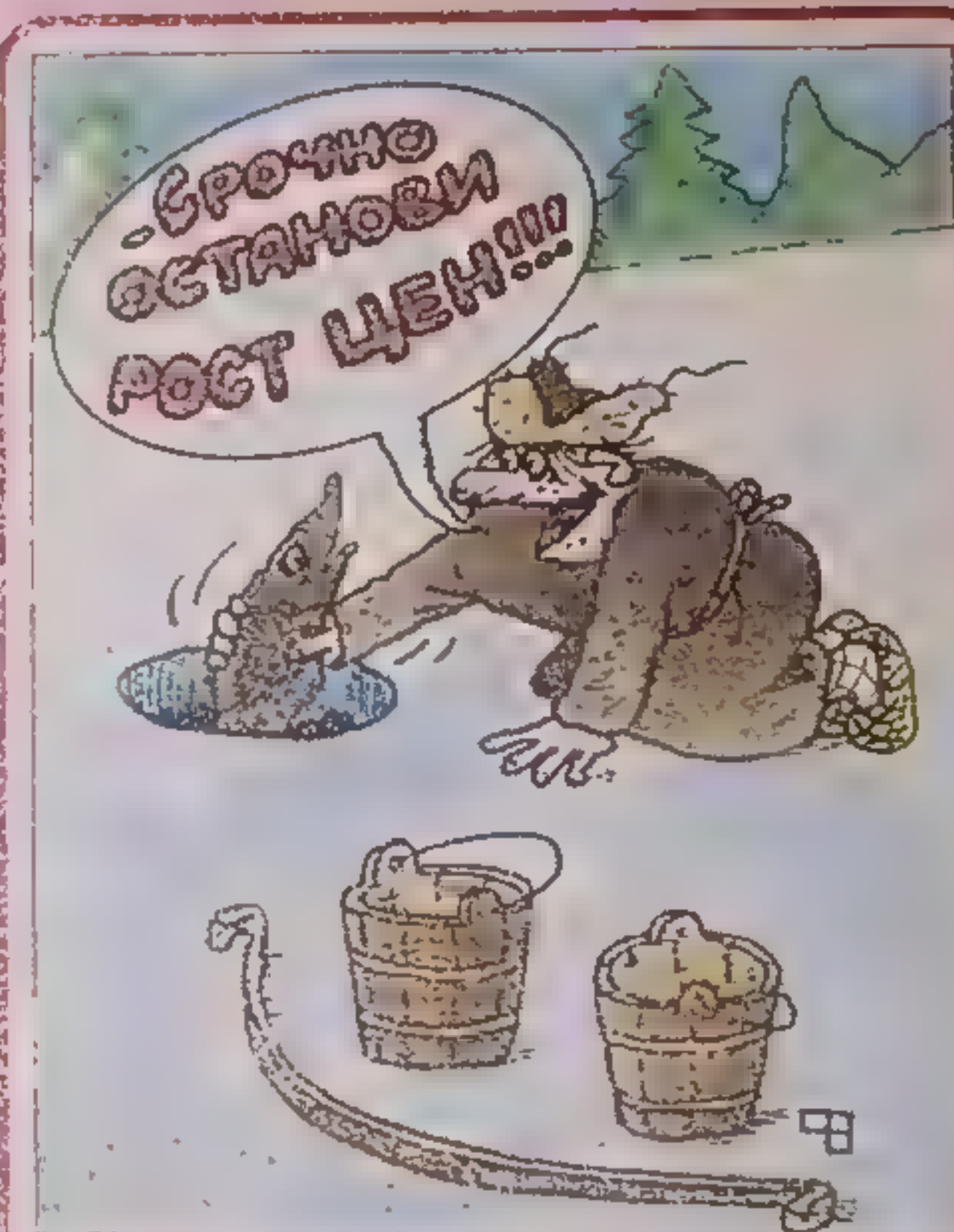


Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеевская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 180 410 экз. Заказ № 0804

Подписано в печать 27.02.2002 г. в 18.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№14/222

2002

Апрель

Выходит
четыре раза
в месяц

- Римма Федоровна, вы так хорошо выглядите! Как вам удается поддерживать такую отменную физическую и душевную форму?

- Мне 70 лет, а выгляжу лет на 20 моложе и практически здорова, потому что много работаю и много пешком хожу. Я замечала, что если не проведу на улице хотя бы час, то какой-то серой становлюсь. Чтобы хорошо выглядеть, женщине нужно мало есть, много спать и гулять несколько часов в день. Надо использовать все способы жить подвижно. Еще важна хорошая генетика, но это от нас не зависит. Моя бабка прожила 92 года, курила "Беломор" и пила портвейн..

- В чем, на ваш взгляд, состоит семейное счастье?

- В работе. Для того чтобы в семье был мир, женщина должна вкусно готовить, гибко себя вести. Мужчина должен беречь женский покой, принимать участие в воспитании детей. Все это складывается из огромного количества дел, которые



ЛУЧШИЙ ПУТЬ

ЗОЛОТО НЕ ПОТУСКНЕЕТ

В "Друге дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных читателей нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 13 кулинарный приз получил Елена Витальевна БУЧЕЛЬНИКОВА из Костромской области за рецепты вкусных соусов, которые в этой семье готовила еще прабабушка. Приз также получает участница конкурса с помощью читателей Любовь Николаевна ВОРОНОВА из Екатеринбургa рассказавшая об эффективных способах ухода за ювелирными изделиями.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым



Юрий
РЕШЕТНИКОВ

постанутся призы до 250 рублей.

...при-
...участие в воспита-
...детей. Все это скла-
...дается из огромного
...количества дел, которые

ЛУЧШИЙ ПУТЬ ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Поэтесса Римма Казакова в своих произведениях говорит о себе, о любви, о том, что близко и понятно каждому из нас. И сегодня, несмотря на обилие на прилавках дешевой (не по цене, а по качеству) литературы, Римма Казакова продолжает считать, что поэзия по-прежнему нужна людям.

надо уметь делать легко, весело и не уставать от них. Но прежде всего надо любить, и тогда не будешь замечать трудов праведных, и они действительно будут праведными.

- Какие у вас отношения с сыном, внуками? Вы не чувствуете себя одиноким человеком?

- Никогда. У меня с ними всецелая духовная связь, потому что я их люблю, а любовь - это лучший путь от сердца к сердцу. И они отвечают мне тем же. Много сложностей было с сыном и еще будет с внуком. Ему 20 лет, поэтому у него все сейчас ломается и выстраивается. А внучка еще маленькая, но она меня потрясла тем, что стала вдруг читать стихи Ахматовой, Пастернака, Заболоцкого. Воспитывая ребенка,

надо завывать задачу и время на него тратить - это самое главное.

- Когда вы в последний раз ревновали?

- Я вообще не ревнивая. Зачем ревновать мужчину? Если он мой, то и мыслей таких

не возникает, а если не мой до конца - ревнуй, не ревнуй...

- Вы могли бы рассказать про поцелуй, который не можете забыть?

- А я не люблю целоваться. Мне нравится, как обнюхиваются некоторые народы. Например, в Монголии любимый друг тебя приблизит к себе и обнюхает - очень даже милый жест. Есть в этом что-то от зверушек, но высокого порядка. А прикасаться друг к другу губами, на мой взгляд, неэстетично.

- Что вы сохранили от своих прежних пристрастий, а от чего отказались?

- Я очень любила алкогольные напитки, но это пристрастие не сохранила. Образумилась и поняла, что, хотя питье есть веселие Руси, все же лучше переживать на твердых ногах и радость, и горе. Допинги вообще мне неприятны, так что, в конечном счете, я исповедую здоровый образ жизни.

- Ваша молодость была комсомольской, атеистической. А какое отношение к религии вы исповедуете сейчас?

- Вера - это органическое состояние человека. Я ли-

шена счастья верить по-настоящему, надо быть воспитанным в этой ауре. К сожалению, сейчас это стало модой, наши вожди приходят в храм и держат свечку в правой руке, не понимая, что этой рукой надо креститься. Вся наша история и культура основаны на православии, оно хорошо сочетается с русской душой и русской действительностью. Вместе с тем я не одобряю, когда плохо относятся к католикам, мусульманам, ведь Бог един. Мой сын, приехав недавно из Таиланда, привез мне маску Будды и очень боялся, что я не приму этот подарок. А я обрадовалась, мы нашли ей место и в квартире.

- Не огорчает ли вас то, что люди в последнее время читают в основном беллетристику?

- Если в метро люди читают любовные романы, это еще ни о чем не говорит. Я на ночь разгадываю кроссворды, кто-то пишет графоманские стихи, кто-то пьет водку - каждый оттягивается как может. Зато раньше книги нельзя было достать, а сейчас они есть, были бы деньги, и это радует. Огорчает же меня, как и всех граждан нашей страны, что нет денег. Я ведь живу так же, как все нормальные люди.

Беседовала
Елена ГРИШАНОВА.

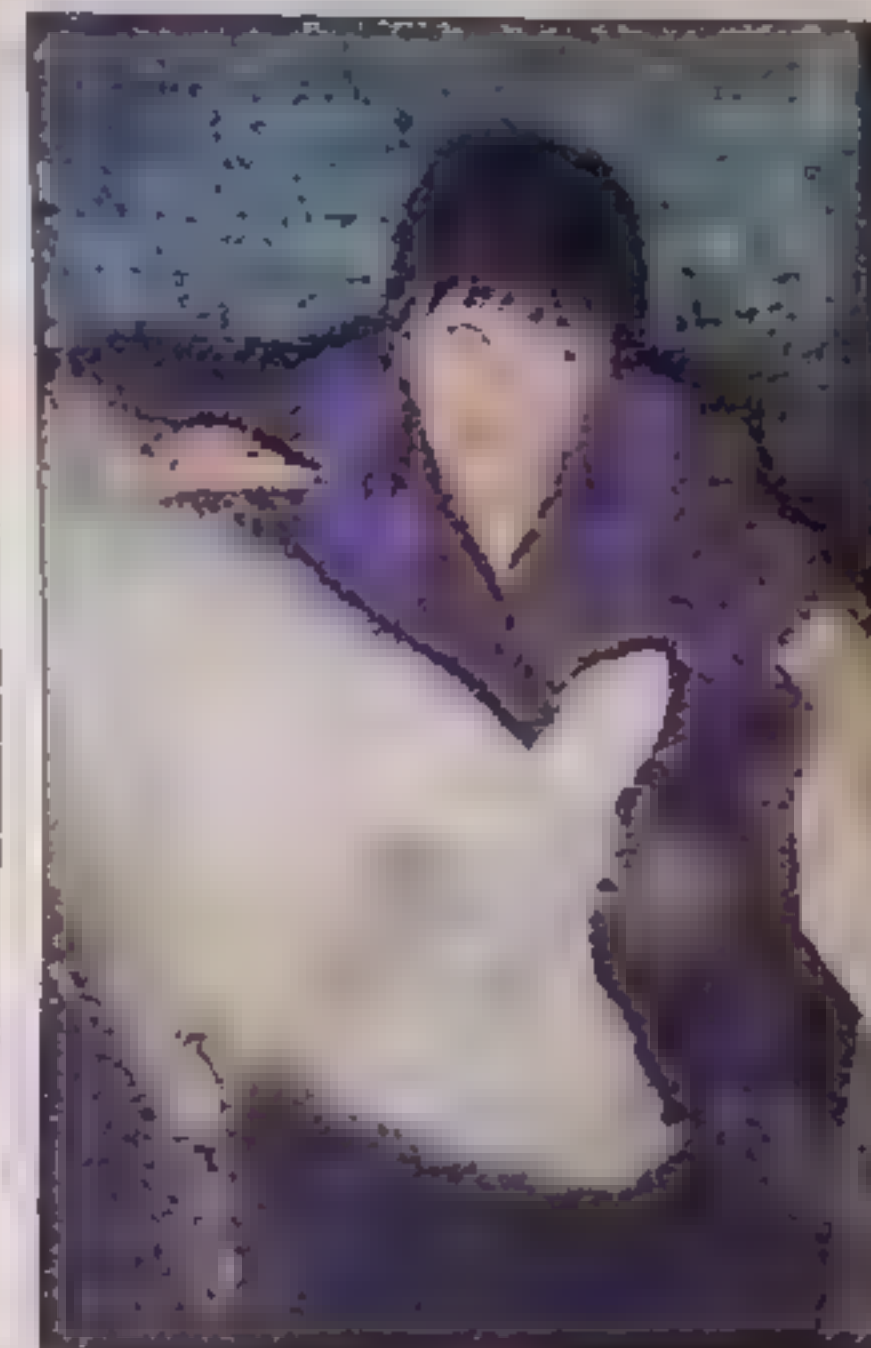
его рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при по-

мощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 29 апреля 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 16 за прошлый год в счастливую дюжину попали Любовь Анатольевна БОЛЯСОВА из с. Черкасы Тульской области, Светлана Сергеевна ВОРОНОВА из г. Ленинск-Кузнецкий Кемеровской области, Екатерина Ивановна ДАНИЛКИНА из г. Заречный Пензенской области, Вероника Николаевна ДУБИНИНА из Биробиджана, Юлия Николаевна КУЛАЕВА из Хабаровска, Елена Семеновна КУШНАРЕНКО из Москвы, Наталья Александровна МИШИНА из г. Усолье-Сибирское Иркутской обла-

сти, Татьяна Рауфовна МУРСАЛИМОВА из г. Нефтеюганск Тюменской области, Юрий Петрович РЕШЕТНИКОВ из пос. Кизнер, Удмуртия, Елена Михайловна ТАНАНАЕВА из ст. Новомышастовская Краснодарского края, Татьяна Никитична ТЕРЕХИНА из г. Прохладный, Кабардино-Балкария, и Татьяна Ивановна ТЮРИНА из пос. Армань Магаданской области.



Татьяна ТЕРЕХИНА



Елена ТАНАНАЕВА

Поздравляем
победителей!

"Друг дома" № 14

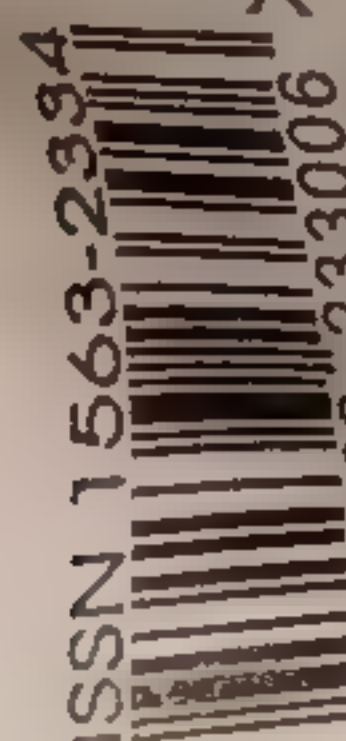
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 29.04.2002 г.





выпала из рук. Кончилось дело тем, что мне помогли какие-то совершенно незнакомые люди, доставили до дома, привели в квартиру. Милый встретил меня словами: "А, это ты. Ну видишь, ничего же не случилось". Прошло несколько месяцев, а я все никак не могла забыть свою обиду и отчаяние от того, что муж не помог мне в трудную минуту. Потом были и другие моменты, когда му-

го магазина. Я еле упростила ее взять Мишку на работу. А он, проработав всего три дня, ушел, прихватив с собой сотовый телефон, принадлежащий фирме. Оказывается, мой муженек знал об этом и даже похвалил парнишку - дескать, молодец, телефон тебе пригодится. А вечером мне позвонила подруга с кучей претензий, я кинулась к мужу, а он, побушевав для виду, пообещал позвонить сыну. Я ждала, что разговор по телефону будет достаточно жестким, но Алексей не сказал ни одного строгого слова сыночку, а лишь поинтересовался, как дела, и попросил вернуть телефон. Естественно, Миша телефон до сих пор не вернул - то забывает, то некогда. А я выгляжу полной идиоткой в глазах подруги. Дело закончилось тем,

собных на такие поступки?

- Как-то раз мы ехали с отцом в зоопарк на автобусе, - вспоминает Ольга, - мне было лет 5-6, а кругом толпа народу, давка, и вдруг какой-то парень зажал меня в угол и так положил свой локоть, что чуть не придушил меня, я просто задохнулась, вытаращив глаза, не в состоянии сказать ни слова, а мой отец видел это и спокойно стоял и молчал! Я тогда мало что понимала, это теперь я осознаю, что фактически это было предательство с его стороны - не защитил, промолчал, сделал вид, что все в порядке.

А еще помню, как-то мать отшлепала меня очень больно и сильно, и причем совершенно не справедливо. А отец сидел рядом в кресле, читал газету и делал вид, что ничего не

зует программу: я должна найти мужчину, который будет относиться ко мне так же, как отец. Любить меня, заботиться обо мне или - не замечать меня, а в данном случае - предавать меня.

Как же можно избежать этого и встретить нормального мужчину? Во-первых, чтобы расстаться со своей порочной программой, нужно ее осознать, а для этого проанализировать то, что происходит. Сначала в настоящем времени, а потом подумать - в каких ситуациях в прошлом испытывали подобные чувства? И потихоньку, от воспоминания к воспоминанию, размотать всю цепочку. Поняв, в чем дело, нужно выяснить и осознать реальные причины, по которым происходили те или иные события. И честно сказать себе об этом. В Ольгином случае это звучало бы примерно так: да, мой отец был слабым, безвольным человеком, боялся перечить матери и вступать в конфликты с людьми, поэтому не мог защитить меня. Я признаю этот факт, признаю, что мой отец был слаб и беспомощен, хоть это ужасно обидно. Но это вовсе не является поводом, чтобы строить свою жизнь с подобными мужчинами. Теперь буду хорошо различать их и больше не выйду замуж за слабика.

Как ни странно, но такой внутренней установки порой вполне достаточно, чтобы избежать в дальнейшем горечи разочарований и ошибок.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

- У меня такая проблема, - рассказывала как-то моя приятельница Ольга, - ты знаешь, я уже второй раз замужем, и все мужчины мне попадают, мягко говоря, странные. Ну то есть те, которые в реальной жизни не являются ни защитниками, ни пресловутым "плечом". Более того, с виду и Виталий, и Алексей - крупные, сильные мужчины, а на поверку оказались просто слабы в коленках. Причем предавали в мелочах, но очень было противно и обидно.

МЕЛКОЕ ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Например, мой первый муж Виталька. Вроде нормальный, сильный мужик, и жила душа в душу. Но как-то произошел такой случай. Стало мне на улице плохо. Я кое-как добралась до телефона-автомата, голова кружится, тошнота подступает, чуть сознание не теряю, дозвонилась до Виталика, прохрипела в трубку - дескать, приезжай, а он мне так спокойно: я, мол, только что из ванны, ты возьми такси и приезжай. Я чуть не обомлела, говорю, мол, сил нет, голова кружится так, что просто не в состоянии до дороги дойти, а он мне - ты успокойся, дорогая, и потихонечку, потихонечку... У меня просто трубка

женек предавал меня и по мелочи, и в серьезных ситуациях. Прошло время, наш брак изжил себя, и мы развелись. Не могу даже теперь сказать, наложилось ли на наш развод его мелкое предательство, но, наверное, да, ведь я перестала ему доверять.

Потом вышла замуж за Алексея - вот тут была полностью уверена: спасет, защитит, прикроет. Стали жить вместе, все вроде ничего, но тут случилась следующая история. У Алексея был сын от первого брака, взрослый уже, почти 18 лет. И он попросил меня устроить его на работу, тот хотел быть именно продавцом-консультантом. А у меня подруга работала директором элитно-

что я выплатила ей свои собственные деньги. А муж лишь пожал плечами. Если бы он настоял, сын тут же бы вернул телефон, а он этого не сделал и фактически подставил меня, предал, можно сказать. А потом все покатило, как с горки, - предательства, предательства, крупные и по пустякам. Господи, и почему мне так не везет с мужчинами?

Ольгу понять можно, тем более что она не единственная, кто сталкивается с мужским предательством. Почему же действительно некоторым женщинам так не везет с мужчинами? А еще точнее задать вопрос так: почему некоторые женщины с завидным упорством выбирают мужчин, спо-

происходит, хотя знал, что моей вины здесь нет. "Разбейтесь сами", - сказал он тогда матери.

Дело в том, что и Ольга, и многие другие женщины выбирают себе спутника жизни исходя из своего прошлого опыта общения с мужчинами. Достаточно часто они делают это интуитивно, неосознанно. Естественно, большую роль в жизни любой женщины играет отец. И естественно, что взрослая девушка ищет мужа, который напоминал бы ей отца. И чаще всего это не внешние признаки, а именно внутренние, а еще чаще - поведение этого мужчины, его отношение к ней. Грубо говоря, женщина подсознательно реали-

ИГРА ДЛЯ ЮНЫХ

почти не тянется, а в дальнейшем чем громче произносятся, тем дальше тянутся (а-А, ау - Ау).

То же самое упражнение

состоянии до дороги дойти, а он мне - ты успокойся, дорога, и потихонечку, потихонечку... У меня просто трубка

роить его на работу, тот хотел быть именно продавцом-консультантом. А у меня подруга работала директором элитно-

чинами? А еще точнее задать вопрос так: почему некоторые женщины с завидным упорством выбирают мужчин, спо-

ние, а еще чаще - поведение этого мужчины, его отношение к ней. Грубо говоря, женщина подсознательно реали-

бок.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

ИГРА ДЛЯ ЮНЫХ ЦИЦЕРОНОВ

Многие родители сетуют на то, что речь ребенка 4-6 лет зачастую бывает монотонной, однообразной, не фраза, а одно сплошное бу-бу-бу. Или наоборот, не умея владеть голосом, малыш то захлебывается словами, то сбивается и замолкает на середине фразы. Происходить это может по самым разным причинам - от недостаточного словарного запаса до проявлений невроза. Поэтому лучше все-таки проконсультироваться со специалистами. Но если нет никаких серьезных проблем с развитием ребенка, то воспользуйтесь игровыми упражнениями, которые предлагает логопед Наталья КОВРИГИНА.

- Во-первых, нужно "поиграть" голосом. Например, предложите ребенку сначала беззвучно, затем шепотом, затем тихо, затем громко произносить сначала отдельные звуки (а, о, и, э, у, в, з), а затем сочетания звуков (ауи, оуи, эуи, ава, аза). А теперь попробуйте выполнить это упражнение наоборот - эти же звуки и их сочетания нужно сначала произнести громко, затем тихо, потом шепотом, наконец, беззвучно.

Когда ребенок научится

произносить, усиливая или ослабляя голос, отдельные звуки, можно усложнить задание, попросив выполнить это же упражнение, но уже без паузы (сначала тихо "у", затем громче "У", и наоборот.). После этого можно потренироваться усиливать и ослаблять голос без паузы, на одном выдохе: (уУу, зЗз, аза-АЗА-аза, ужу-УЖУ-ужу). После этого можно попробовать усиливать голос, одновременно увеличивая длительность звучания. Другими словами, первый звук произносится тихо и

почти не тянется, а в дальнейшем чем громче произносятся, тем дольше тянутся (а-А, ау - Ау).

То же самое упражнение можно выполнить и наоборот - уменьшая звук и увеличивая длительность звучания. То есть первый звук произносится громко и коротко, а остальные все тише и длиннее.

После того как ребенок научился изменять голос, произнося отдельные звуки, можно переходить к словам. Для начала предложите ребенку, усиливая голос, посчитать, например, от одного до пяти, а затем проведите обратный счет от пяти до одного, но уже постепенно ослабляя голос. Можно также перечислять дни недели: понедельник, вторник - беззвучная артикуляция; среда, четверг - шепотом; пятница, суббота - обычным голосом; воскресенье - громко; суббота, пятница - обычным; четверг, среда - шепотом; вторник, понедельник - беззвучно. Пусть ребенок произнесет предложение в каждом случае усиливая голос на разных словах.

Миша идет в ШКОЛУ; МИША идет в школу; Миша ИДЕТ в школу.

И наконец, выучите с ребенком несколько забавных потешек, например такую:

Ударяй тихонечко: стук-стук-стук (тихо).

И тогда услышишь ты нежный звук (тихо).

Ударяй сильнее: стук-стук-стук (громко).

И тогда услышишь громкий звук (громко).

Единственное условие - заниматься, пусть по несколько минут, нужно каждый день, и очень скоро речь вашего ребенка станет красивой и выразительной.

Записал
Виктор САВИЦКИЙ.



БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ

В странах Запада к браку уже давно относятся как к деловому предприятию. Со всеми вытекающими из этого факта обстоятельствами. В нашей стране всем традиционно верховодит ее величество любовь. И кажется, что как-то неловко заключать с любимым и единственным (любимой и единственной) сделку.

плиту? Кроме того, при таком дележе совершенно неважно, кто стал виновником развода. А вот в брачном договоре можно оговорить любые условия. Например, виновнику развода отписать меньшую долю. Заключив брачный договор, вы сможете:

1. Оставить за собой право на владение после развода любым имуществом из указанного в брачном договоре. Вступая в брак и заключая брачный договор, вы можете оговорить, что из вашего имущества будет являться только вашей собственностью и никогда в дальнейшем не подлежит разделу. Вписать в этот список можно что угодно. Даже пресловутую кухонную плиту. Но не увлекайтесь, а то с вами могут передумать вступать в брак!

2. Брачный контракт позволяет даже наказать вашу "половину" за супружескую неверность. Для этого достаточно закрепить в договоре пункт о компенсации морального вреда в случае измены. Однако факт измены следует доказать.

Кстати, брачный договор заключать можно не только при вступлении в брак, но и позднее.

Виолетта БАША.

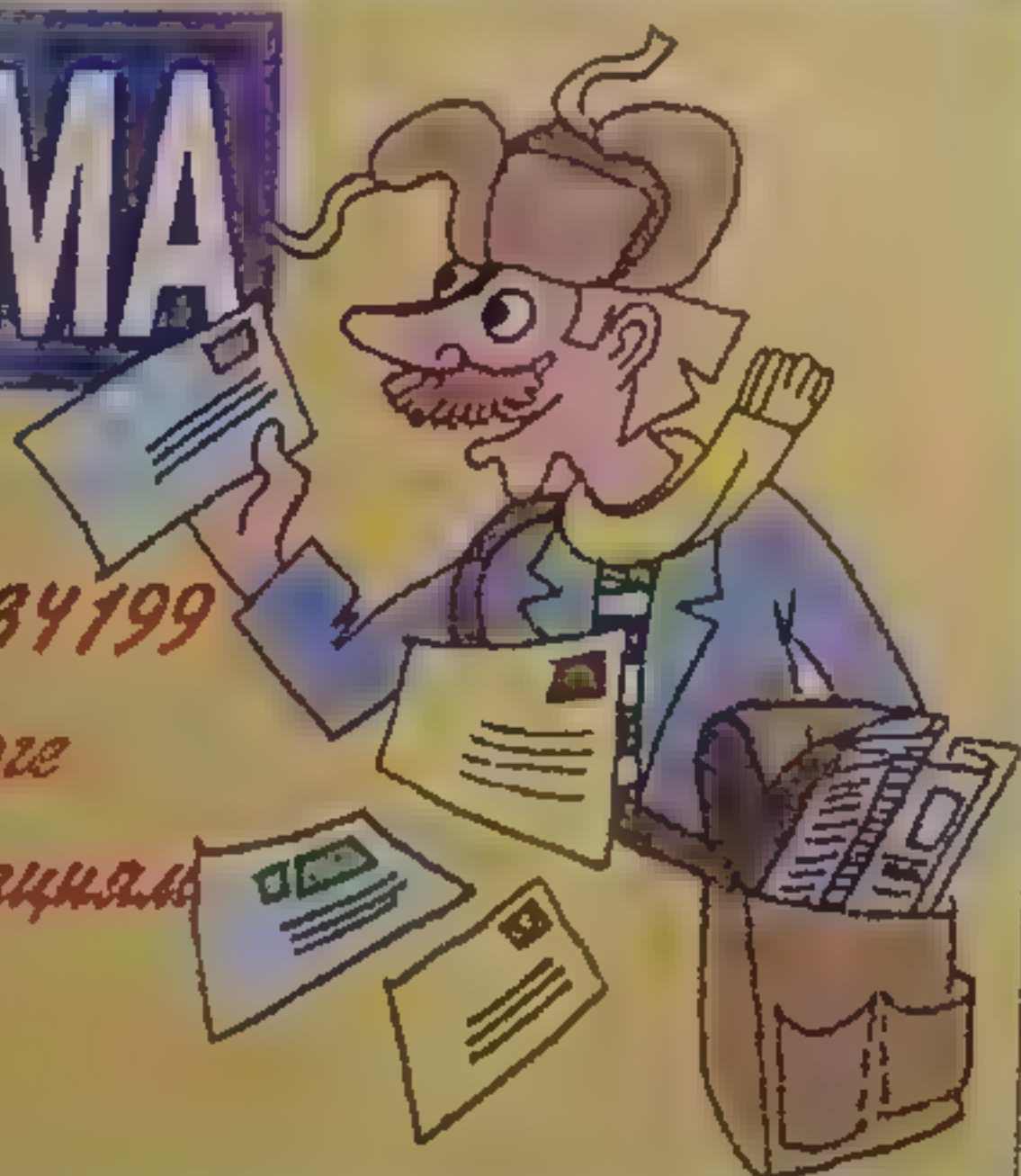
ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"



МУЖ ИЗМЕНИЛСЯ. ИЛИ ИЗМЕНИЛ?

После отпуска, который мы провели врозь, муж очень переменялся. Я боюсь, что у него появилась любовница, но на откровенный разговор не решаюсь... А можно ли по манере поведения установить факт измены?

Ольга В-НА. Санкт-Петербург.

На вопрос читательницы отвечает психоаналитик Андрей Георгиевич САРАКУЛ.

- Конечно, сам "факт" измены так установить вряд ли удастся, и все же я посоветовал бы Ольге обратить внимание на следующие детали в поведении мужа.

1. Он говорит, что вы похожи на "корову". Это означает, что в ваших взаимоотношениях появилась трещина. Ему перестает нравиться ваше тело. Причина может быть в вас - вы расслабились и перестали следить за собой, а может быть в нем - у него есть подруга, у которой тело лучше, чем ваше. Слова "корова", "чучело" появляются тогда, когда мужчина имеет любовницу с хорошей фигурой, вследствие постоянного бессознательного сравнения вас с нею.

2. Ломаются некоторые стереотипы его поведения. Например, меняется стиль одежды, он приходит в нетрезвом состоянии, начинает коптить деньги на автомобиль (хотя раньше это не планировал) и т.д.

3. По вечерам у него появляются дела: ремонт машины, дополнительная работа, встречи с друзьями и т.п. Возможно, эти дела являются прикрытием...

4. Когда смотрит фильмы про любовь, непроизвольно вздыхает. Возможно, это показатель, что ваш муж на бессознательном уровне идентифицируется с киногероями, так

сексуально не удовлетворяет его. Есть вероятность, что скоро рядом с ним окажется та, которая сможет отвечать его эротическим требованиям.

7. Перестает говорить о перспективных планах вашей семьи. Это свидетельствует о том, что на бессознательном уровне он уже видит себя в будущем в другом месте с другой женщиной.

8. Во время сна неосознанно обнимает вас не так, как в бодрственном состоянии, или называет чужие женские имена. Во сне сознательный контроль снят, и на авансцену выходят истинные переживания мужчины. Сделайте в такой ситуации выводы.

9. Когда разговаривает с вами, отводит взгляд и не смотрит в глаза.

10. Неожиданно для вас покупает вам дорогой подарок, путевку в санаторий. Наверное, к этим поступкам толкает его чувство вины или он хочет на некоторое время освободиться от вас.

11. Избегает встреч и разговоров с вашими родителями. Видимо, к такому отчуждению толкает чувство вины перед ними за то, что он вам изменяет, а также страх, что они его разоблачат.

12. Во время сексуального контакта у вас возникает ощущение, что он психоэмоционально не с вами. С вами только его пенис...

13. Он ездит к своим родителям без вас. Этот момент говорит о том, что его родители не очень рады вашему браку и вы для них чужая. В такой ситуации они могут настроить его на супружескую измену.

14. Вы замечаете, что он стал частым посетителем гадалок, астрологов и колдунов. Это говорит о том, что он пытается

В какой мере в женщине должны сочетаться призыв и удержание дистанции с мужчиной? Оказывается, что недотроги, о которых Чернышевский писал "умри, но не давай поцелуя без любви", вовсе не так уж нравятся большинству мужчин. Очень дискомфортно рядом с ними - отказ или настороженное отношение женщины может больно задеть самоуважение мужчины. Да, есть любители брать неприступную крепость, но, взяв одну, они могут войти во вкус самого процесса - и будут переходить от одной недотроги к другой. Так что слишком упорное отпугивание кавалера будет ими расценено как действительное неприятие общества данного мужчины, а вовсе не как женское кокетство.

ЖЕНСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Стоит ли быть "недотрогой"?

Конечно, есть воспитание, приличия, постепенность развития отношений, сопоставление запросов мужчины и женщины, но все это обычно включает в себя определенные уступки с обеих сторон, шаги навстречу друг другу и другие знаки взаимопонимания. Полная неуступчивость не стимулирует активность мужчин.

Значит, желая наладить близкие отношения, стоит быть более легкодоступной женщиной? Тоже не очень

Порой женщина намеренно провоцирует партнера на сексуальные действия, но внезапно останавливает его буквально в последний миг перед совокуплением. Поэтому женщине стоит подумать: если вы не настроены на большее, почему довели мужчину до чрезмерного возбуждения?

Если сексуальное возбуждение у мужчины не за-

не удовлетворится". А представьте, что вы готовите для мужа еду, а он и не взглянет, и не похвалит - съест и молча уйдет из-за стола. Не



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга Дома"



деньги на автомобиль (хотя раньше это не планировал) и т.д.

3. По вечерам у него появляются дела: ремонт машины, дополнительная работа, встречи с друзьями и т.д. Возможно, эти дела являются прикрытием...

4. Когда смотрит фильмы про любовь, непроизвольно вздыхает. Возможно, это показатель, что ваш муж на бесхозяйном уровне идентифицируется с киногероями, так как у него самого протекает такой же роман вне семьи.

5. Почти всегда на улице заглядывается на симпатичных женщин. Это говорит о том, что жена уже не так сильно сексуально привлекает его и у него есть любовница или он планирует ее завести.

6. Покупает порнографическую печатную и видеопродукцию. Это сигнал, что жена

12. Во время сексуального контакта у вас возникает ощущение, что он психоэмоционально не с вами. С вами только его пенис...

13. Он ездит к своим родителям без вас. Этот момент говорит о том, что его родители не очень рады вашему браку и вы для них чужая. В такой ситуации они могут настроить его на супружескую измену.

14. Вы замечаете, что он стал частым посетителем гадалок, астрологов и колдунов. Это говорит о том, что он пытается найти выход из ситуации, которая создалась после измены. Он ищет подсказку, кого выбрать: вас или любовницу.

...А откровенный разговор в любом случае не помешает, ведь ясность всегда лучше познаний. К тому же иногда беду можно предотвратить.

Записала
Юлия СМЕРНОВА.

МОЖЕТ, ОН ПРОСТО УСТАЛ?

Причин может быть несколько. Прежде всего ваш супруг мог выйти на свой физиологический уровень. Первое время срабатывал эффект новизны ощущений. Но когда он прошел, сексуальная функция мужчины стала действовать в естественном для себя ритме. Кстати, многие сексологи считают, что один-два раза в неделю - относительная норма регулярной половой жизни. Другой момент - а продолжаете ли вы привлекать мужа как женщина? вспомните, как вы бегали на свидание: наверняка хотели получше выглядеть, понаряднее одеться. А как только штамп в паспорте поставлен - все, мой, дескать, никуда не денется, да здравствуют бигуди, халат и стоптанные шлепанцы! К сожалению, такая ситуация встречается сплошь и рядом. Женщина перестает заботиться о себе и теряет для мужчины изрядную долю привлекательности.

И наконец, присмотритесь - не слишком ли он перегружен на работе, не гнетет ли его что-нибудь? Половая функция мужчин достаточно социальна, и неприятности, проблемы, стрессы, банальные скандалы дома снижают мужское либидо.

Так что если вас такая частота интимных контактов устраивает - не волнуйтесь, все естественно и объяснимо. Может, ему просто надо отдохнуть, может, получше питаться. Если же вы более темпераментная женщина, если вам, как говорится, маловато раз-два в неделю - стоит посетить сексолога или психотерапевта, наверняка врач подскажет какой-нибудь устраивающий обоих вариант.

Марина ЛЬВОВА, психолог.

Первый год после свадьбы мы занимались сексом почти каждый день, иногда по два раза. Сейчас - все реже. Муж "хочет" один-два раза в неделю, а то и реже. Отчего это происходит?

**Дарья Д. г. Волоколамск
Московской области.**

Стоит ли быть "неботоргой"?

Конечно, есть воспитание, приличия, постепенность развития отношений, сопоставление запросов мужчины и женщины, но все это обычно включает в себя определенные уступки с обеих сторон, шаги навстречу друг другу и другие знаки взаимопонимания. Полная неуступчивость не стимулирует активность мужчин.

Значит, желая наладить близкие отношения, стоит быть более легкодоступной женщиной? Тоже не очень верно. Мужчины - странные существа. Легко овладев женщиной, они начинают сомневаться в будущем: если она с такой готовностью отдалась мне, то где гарантия, что не сделает то же с другим мужчиной? Как считают психологи, если до интимных отношений доходит в первую-вторую встречу, речь о браке, как правило, не идет. Чувство любви и желание жениться у мужчины должны созреть естественным образом. А быстрое начало интимных отношений как бы перебрасывает партнеров в новое состояние, минуя необходимые стадии сближения и привыкания.

Итак, истина, как всегда, где-то посередине. Психологи называют такое замечательное состояние "избирательной доступностью". Это женщина разборчивая, открыто предпочитающая одного мужчину, но недоступная для других.

А вот еще типичные женские заблуждения.

Возбужденный мужчина не может контролировать себя и склонен добиваться секса насильем.

Подобные соображения порой служат житейским оправданием насилия над женщиной: а чего же ты хотела, он же был ослеплен желанием... На самом деле мужчины могут контролировать свое возбуждение, а тем более направлять свое поведение. Правда, прерывать возбуждение до достижения естественной разрядки очень не хочется, но это вовсе не причина для насилия.

Порой женщина намеренно провоцирует партнера на сексуальные действия, но внезапно останавливает его буквально в последний миг перед совокуплением. Поэтому женщине стоит подумать: если вы не настроены на большее, почему довели мужчину до чрезмерного возбуждения?

Если сексуальное возбуждение у мужчины не заканчивается семяизвержением, он испытывает боль в половых органах.

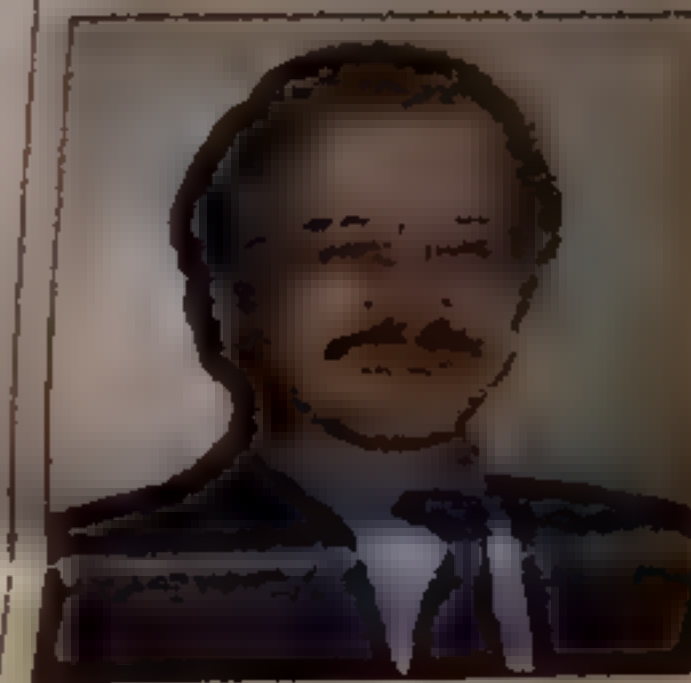
Не обязательно. Все зависит от силы и длительности возбуждения. У молодых и сильных мужчин такое состояние может быть после интимных объятий в подъезде, а у пожилых, опытных, не слишком возбудимых может наступить никогда. В любом случае - это проблема в первую очередь мужчины. Не стоит сдаваться на доводы, что ваша неуступчивость приведет к его заболеванию. С другой стороны, и тут возникает вопрос: стоило ли доводить мужчину до неприятных ощущений, если не было намерения его расслабить?

Мужчинам секс нужен больше, чем женщинам.

Нет, это не так. Действительно, для большинства мужчин секс более значим, чем для большинства женщин, но возможны любые варианты сочетания сексуальных потребностей партнеров. Кроме того, у многих женщин сексуальность зависит от периода менструального цикла, а у мужчин она более постоянна.

Нормальный мужчина способен испытать оргазм с партнершей даже без ее активности в постели.

Не надо путать оргазм и семяизвержение! Да, дойти до физиологической разрядки при сношении с пассивной партнершей может большинство мужчин. Но это не будет эмоциональной связью мужчины и женщины и может привести к разрыву отношений. Порой женщина говорит: "Чего ему не хватало - я никогда не отказывала. Лежала себе и лежала, пока он



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

не удовлетворится". А представьте, что вы готовите для мужа еду, а он и не взглянет, и не похвалит - съест и молча уйдет из-за стола. На сколько хватит вашего терпения?

Мужчина импотент, если у него нет достаточной эрекции или ускоренное семяизвержение, или он не может довести до оргазма свою партнершу.

Какая ерунда! У каждого бывают подъемы и спады, а уж в постели - тем более. Ведь возбуждение мужчины во многом зависит от поведения женщины. Ее возбуждение, желание, помощь в интимные моменты стимулируют потенцию. А холодность и безразличие расхолаживают самого темпераментного. Наоборот, если у мужчины что-то не получается, нужно поддержать его, помочь возбудиться или поискать вместе с ним другие формы интимного общения, приносящие удовлетворение вам обоим.

Словом, к мужчине, его сексуальным запросам и способностям стоит относиться и всерьез, и с известной долей критики. Не стоит придерживаться единого стандарта для разных мужчин и разных ситуаций. Жизнь неповторима и многогранна - украсьте ее прекрасными отношениями.





ПРОСТАТИТУ ВОЗРАСТ НЕ УКАЗ

Врачи констатируют, что простатит помолодел - сегодня от этого заболевания, бывает, страдают даже 20-летние. А уж пожилых простатит и вовсе не щадит - едва ли не каждый второй знаком с его неприятными симптомами: частые позывы к мочеиспусканию, боли внизу живота.

- А что предпринимать, если простатита не удалось избежать и мочевого пузыря начинает проявлять излишнюю активность?

- Во-первых, обратиться к врачу и строго выполнять все его предписания. Способствовать лечению будет и регулярный прием настоя корня крапивы двудомной и урологических чаев. Пусть не пугает вас, что они мочегонные, - травяные сборы снимут воспаление, снизят количество остаточной мочи в мочевом пузыре, что и служит причиной частых позывов.

- Какие конкретно сборы и чаи можно рекомендовать?

- Отечественные фитогранулы "Простасан", чай "Фитолукс № 17" фирмы "Народная медицина", "Фитопростат", "Фиточай мужской", "Уве-микс" производства Македонии и отечественный сбор "Урологический".

Принимать сборы и чаи надо три раза в день после еды (не более чем через 15-20 минут) и менять их каждые две-три недели. Наберитесь терпения - простатит требует длительного лечения.

- Фиточай и сборы три раза в день - такой режим лечения подойдет не каждому...

- Если на работе вам неудобно или нет времени заваривать фиточай, обратите внимание на фитопрепараты, их употребление проще и при-

минали, содержатся в препаратах "Тыквеол" (он бывает жидким и в капсулах), "Простабин" (капсулы), венгерский аналог "Пепонен". Хорошо зарекомендовали себя капсулы немецкого производства "Простоплант" и "Простамон Уно". В аптеке вам наверняка предложат и другие средства: "Трианол", "Простата Ржс", "Простата плюс", "Простата Норм" (отечественный жидкий экстракт).

- А что можно порекомендовать из гомеопатических средств?

- Капли "Андровит", "Медный всадник", "Гентос" и некоторые другие препараты.

Хочу обратить внимание на то, что гомеопатию хорошо сочетать с приемом чаев и фитосборов. Гомеопатические средства следует принимать за полчаса до еды и держать во рту (уже здесь начинается их воздействие) до полного рассасывания. Во время приема гомеопатических "шариков" или капель не рекомендуется употреблять лук, чеснок, острые приправы.

- Могут ли быть какие-то противопоказания для приема травяных сборов и гомеопатических средств?

- Думаю, что нет. Я не знаю ни одного такого факта, а вот примеров, когда человек излечился при помощи фито- и гомеопатических средств, немало. Но чтобы никакие сомнения вас не му-



Время от времени любой человек между плановыми приемами пищи (завтрак, обед, ужин) испытывает внезапные и сильные приступы голода. В этих случаях удержаться от соблазна что-то съесть очень трудно из-за разыгравшегося воображения - столов, ломящихся от всякой вкуснятины.

Поддаваться таким порывам просто вредно - ведь в конце концов и до ожирения можете дойти. Как же справиться с этой непреодолимой тягой? Очень просто, считает известный польский врач-ди-

желательно прервать потребление пищи на середине. Протерпев одну минуту, вы почувствуете, что голод уходит. Вот тут-то и надо оценить, справитесь ли вы со следующим блюдом. Может быть,

К сожалению, многие не придают этим фактам особого внимания, не спешат обратиться к врачу и тем самым дают болезни развиваться. Длительное воспаление приводит к разрастанию ткани предстательной железы, возникает аденома - доброкачественная опухоль. Дальнейшее развитие событий не возьмется предсказать никто - понадобятся ли операция, длительное лечение и насколько они будут эффективны... А между тем такой критической ситуации можно избежать, если следить за своим здоровьем и при первых проявлениях простатита заняться его лечением, в том числе фито- и гомеопатическими средствами. О них - наша беседа с провизором-фитологом **Ириной Владимировной БУДЗА**.

- Ирина Владимировна, давайте начнем с профилактики. Возможна ли она или простатит неизбежен, как сама старость?

- Да, простатит во многом обусловлен возрастными изменениями в организме, снижением некоторых функций, что и приводит к застойным явлениям. Причиной его могут послужить и инфекции (еще одна причина не уклоняться от посещения врача!). Что же касается профилактики - она не только возможна, но и необходима. И одним из лучших средств я назвала бы цветочную пыльцу. Принимать ее (5 граммов в день) лучше с медом. Хорошим профилактическим средством являются

жением некоторых функций, что и приводит к застойным явлениям. Причиной его могут послужить и инфекции (еще одна причина не уклоняться от посещения врача!). Что же касается профилактики - она не только возможна, но и необходима. И одним из лучших средств я назвала бы цветочную пыльцу. Принимать ее (5 граммов в день) лучше с медом. Хорошим профилактическим средством являются и известные всем тыквенные семечки. стакан нелущеных семечек - ежедневная норма этого приятного лекарства (есть их надо, естественно, без шелухи).

еды (не более чем через 15-20 минут) и менять их каждые две-три недели. Наберитесь терпения - простатит требует длительного лечения.

- Фиточай и сборы три раза в день - такой режим лечения подойдет не каждому...

- Если на работе вам неудобно или нет времени заваривать фиточай, обратите внимание на фитопрепараты, их употребление проще и привлечет меньше внимания. Их достаточно большой выбор - можете подобрать то, что вам больше по вкусу и по карману.

Семена тыквы, о лечебных свойствах которых мы уже упо-

риков" или капле не рекомендуется употреблять лук, чеснок, острые приправы.

- Могут ли быть какие-то противопоказания для приема травяных сборов и гомеопатических средств?

- Думаю, что нет. Я не знаю ни одного такого факта, а вот примеров, когда человек излечился при помощи фито- и гомеопатических средств, немало. Но чтобы никакие сомнения вас не мучили, внимательно изучите инструкцию к препарату и проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**Беседу вела
Юлия СМЕРНОВА.**

ми приемами пищи (завтрак, обед, ужин) испытывает внезапные и сильные приступы голода. В этих случаях удержаться от соблазна что-то съесть очень трудно из-за разыгравшегося воображения - столов, ломящихся от всякой вкуснятины.

Поддаваться таким порывам просто вредно - ведь в конце концов и до ожирения можете дойти. Как же справиться с этой непреодолимой тягой? Очень просто, считает известный польский врач-диетолог **Хелена ЧЕХОВСКА**. Чтобы научиться избегать переедания то и дело по кусочку, вам хватит четырех минут аутотренинга во время каждого завтрака, обеда и ужина.

Во-первых, не набрасывайтесь на пищу сразу же. Сядьте за стол и на две-три минуты сосредоточьтесь на предстоящей трапезе. Так вам будет легче контролировать себя.

Во-вторых, во время еды

желательно прервать потребление пищи на середине. Потерпев одну минуту, вы почувствуете, что голод уходит. Вот тут-то и надо оценить, справитесь ли вы со следующим блюдом. Может быть, стоит отказаться от половины или вообще на этом закончить.

Помните: после еды чувство сытости наступает только через 10-15 минут, причем не почувствовать это невозможно. Это и есть тот момент, когда надо сказать себе "стоп" до следующего приема пищи.

Ольга ФУРСОВА.

НА ОБСЛЕДОВАНИЯ - РЕГУЛЯРНО

Что такое мастопатия?

**Валентина ХЛЮСТОВА,
с. Тюменцево
Алтайского края.**

Мастопатия - это очень распространенное заболевание молочных желез, при котором в них наблюдаются уплотнения. Чаще всего мастопатия развивается у женщин в возрасте от 25 до 45 лет, страдаю-

щих нарушением менструального цикла. При этом нередко уплотнения могут быть болезненными, а из соска отмечаются выделения. Наличие мастопатии выявляет врач-хирург или врач-маммолог после осмотра, рентгенологического и ультразвукового обследования. Лечат это заболевание по-разному. В некоторых случаях возможно консервативное лечение, а в других необходима срочная операция. Сама по себе мас-

топатия не угрожает жизни женщины. Однако она может привести к образованию злокачественной опухоли. Именно поэтому все страдающие мастопатией должны находиться под диспансерным наблюдением и не реже одного раза в год посещать врача.

**Аркадий
РОЗУМНЫЙ,
врач, кандидат
медицинских
наук.**

ЧЕРЕЗ ОДЕЖДУ

Радикунит "хорош" тем, что не дает себя лечить: движения ограничены, а для проведения процедур обнажай поясницу, готовь под уколы ягодичи - в общем, раздевайся. А вот при лечении аппаратом **АЛМАГ** этого делать не нужно: его бегущее импульсное магнитное поле проходит через одежду, марлевые повязки и гипс. Кроме этого, **АЛМАГ** при лечении не обязательно держать, на его лечебные индукторы можно просто улечься. Применяется он в больницах, в домашних условиях и весит всего 600 граммов - кому некогда болеть, берут его с собой даже на работу.

Перечень показаний у **АЛМАГа** очень широк. В практике лечения остеохондроза, остеоартроза, артрита, бурсита, переломов, ушибов, гипертонической болезни, за-

болеваний ЖКТ, венозной системы, в гинекологии, осложнений сахарного диабета, дерматологических и неврологических заболеваний, бронхита, пневмонии, бронхиальной астмы отмечается, что **АЛМАГ-01** "отличается мягким, щадящим воздействием; обеспечивает длительный - до 1,5 лет - период ремиссии (стихания) при лечении хронических болезней". **АЛМАГ** не раздражает при процедуре посторонними звуками, а вызывает чувство покоя, сна и имеет в связи с этим встроенный таймер и серебряную медаль выставки "Брюссель Эврика-2001".

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте **АЛМАГ-01** в аптеках, магазинах "Медтехника" или на заводе по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, **Елатомский приборный завод**, заказ 8943.

Стоимость с пересылкой около 2079 рублей.

Тел. для консультаций (09131) 2-04-57, 4-38-29, Москва: 253-78-00.

epz@elat.ryazan.su
www.elamed.com

О пользе таких горячих омовений можно спорить. Несомненно одно: пребывание в теплой воде расслабляет, в горячей же, наоборот, возбуждает, тонизирует. К тому же размягчается верхний, мертвый слой клеток кожи, его легче счистить, соскрести мочалкой, кожа начинает лучше дышать. Горячая вода размягчает связки и мускулы, снимает усталость.

Конечно, все зависит от состояния вашей сосудистой системы. Человеку, у которого проблемы с давлением, я бы японскую ванну не рекомендовал. А тем, кто хочет попробовать, дам несколько советов.

Залезайте в ванну с водой приемлемой для вас температуры и добавляйте горячую постепенно, доводя температуру до максимальной терпимой.

Погружайтесь в воду не по шею, а примерно до середины груди.

ЯПОНЦЫ ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ

Есть баня русская, финская. А я слышал о японской. Что это такое?

**Сергей СОТКИН,
Санкт-Петербург.**

Максимально расслабьтесь, но не читайте, не курите и уж конечно не принимайте в ванне алкоголь.

Для начала продолжительность "японского ритуала" не должна превышать 15-20 минут. А вообще смотрите сами - все зависит от вашего самочувствия. При малейшем ощущении дискомфорта понижайте температуру воды, но не резко.

Средний японец сидит почти в купальнике по часу и более. Но у нас все-таки и диета другая, и организм к другому привык... Они-то с детства "варятся" таким образом! Поэтому я бы не советовал вам слепо копировать их обычай. Повторяю - следите за своим самочувствием; в любом случае, не стоит это делать дважды в день, достаточно раз в неделю.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.**

ДОКТОР ЧЕСНОК

От кашля можно избавиться следующим образом. Мелко нарежьте головку чеснока и 10 головок репчатого лука средних размеров. Залейте массу свежим молоком и кипятите до тех пор, пока чеснок и лук не станут мягкими. Разотрите все в молоке до образования кашицы, добавьте 2 столовые ложки жидкого меда и принимайте средство по столовой ложке через каждый час в течение дня.

Если кашель затяжной и глубокий, измельчите в ступке 5-6 зубчиков чеснока средних размеров, залейте стаканом молока (не пастеризованного) и доведите до кипения. Истолките размягченный при варке чеснок в этом же молоке и давайте больному ребенку по чайной ложке перед едой. Такое лечение помогает даже при коклюше.

Чеснок истолките в пасту. Смажьте ступни ребенка несоленым свиным салом или жирным кремом, а затем очень тонким слоем нанесите чесночную пасту. Надень-

те на ножки шерстяные носки и следите, чтобы во сне ребенок не сбросил их.

При подагре возьмите 4 лимона и 3 головки чеснока. Из лимонов удалите косточки, чеснок почистите. Чеснок и лимон пропустите через мясорубку, залейте 7 стаканами кипятка, перемешайте, дайте постоять сутки, процедите и пейте по 40 мл перед едой раз в день.

При стенокардии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, эндартерите и варикозном расширении вен помогает средство, приготовленное из меда и чеснока.

250 г чеснока очистите, измельчите и залейте 350 г жидкого свежего меда, хорошо перемешайте и настаивайте в темном месте в течение недели. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за



30-40 минут до еды. Курс лечения - 1,5 месяца. После двухнедельного перерыва прием средства следует повторить.

"Чесночный йогурт" поможет избавиться от герпеса. В 125 г йогурта размешайте чайную ложку растворимого кофе, добавьте 2 зубчика растертого чеснока, столовую ложку куку-

рузной муки. Хорошенько все перемешайте и смажьте место, пораженное герпесом. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторите процедуру.

От экземы лечит "чесночная мазь". Приготовить ее просто. Надо растереть в ступке чеснок вместе со сливочным маслом. Эту мазь втирают в пораженные места.

При экземе можно также применять холодные компрессы из чесночного отвара.

А вот спиртовые чесночные настойки применять нельзя. От них может наступить резкое ухудшение.

Поможет чеснок избавиться и от мозолей (в том числе сухих). Хорошенько распарьте ноги в горячей воде. Острым ножом нарежьте крупную дольку чеснока на тонкие продольные пластинки, чтобы в них не оказалось сердцевин. Затем при помощи лейкопла-

стыря прикрепите чесночные пластинки к мозолям - по одной на каждую мозоль. Лечение надо проводить в течение недели. Возникшее в результате выведения мозолей на окружающих тканях раздражение легко поддается лечению успокаивающими антисептическими мазями.

При фурункулах помогает "чесночный пластырь". Возьмите несколько длинных полосок мягкой льняной ткани. Пропитайте полоски растительным маслом, а затем натрите одну сторону полотна раздавленным чесноком так, чтобы на ткани получился ровный тонкий масляный чесночный слой. Сверните полоску намазанной стороной внутрь, наложите на фурункул и осторожно прибинтуйте (или накройте больное место поверх "чесночного пластыря" марлевой салфеткой и закрепите ее с помощью лейкопластыря).

Повязку меняйте дважды в день.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской области.

БРАВЫЙ ПАРЕНЬ

Пока мы с моим трехлетним сынишкой Ваней готовили зарядку для малышей "Друга дома", мне пришлось в голову поучить его, а заодно и всех других мальчишек отжиматься от пола. Чтобы росли сильными, ловкими и уверенными!

Начинать учиться отжиманиям от пола надо с отталкивания от стены. Хорошо, если инициатива приходит от папы. Пусть папа берет "стену в руки", а малыш увидит, что папа делает упражнение с удовольствием. Тогда ребенка не придется долго уговаривать.

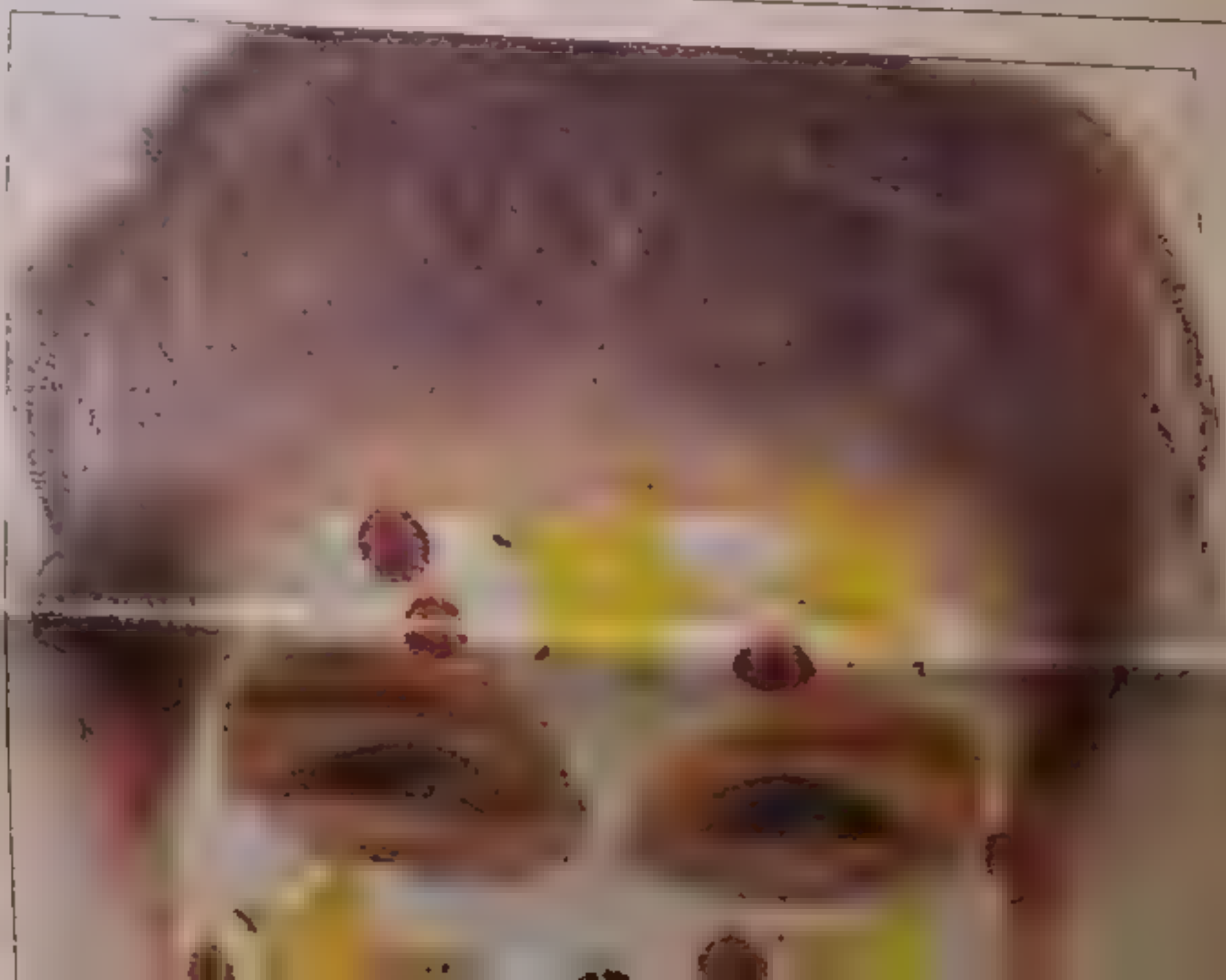
1. Отойдя от стены на некоторое расстояние, надо упереться в нее руками. Затем оттолкнуться от стены и снова стать в положение "упор в стену" (фото 1).

2. Постепенно переводите плоскость отталкивания в плоскость отжимания. Малыш должен научиться прижиматься к

Весна активно вступает в свои права. Но тем не менее зимнее влияние на женскую кожу благоприятным не назовешь, а ведь традиционно хочется выглядеть ухоженной и очаровательной. Можно, конечно, "позагорать" в солярии до модного оттенка, но это, увы, увеличит сухость кожи и добавит лишних морщинок. Как восстановить увядшую кожу лица, советует кандидат медицинских наук М.И. ЛИПСКАЯ.

БАНАНЫ

МАПАРИШИ И ИЕ



БРАВЫЙ ПАРЕНЬ

Пока мы с моим трехлетним сынишкой Ваней готовили зарядку для малышей "Друга дома", мне пришло в голову поучить его, а заодно и всех других мальчишек отжиматься от пола. Чтобы росли сильными, ловкими и уверенными!

Начинать учиться отжиманиям от пола надо с отталкивания. Папа берет "стену" в руки, а малыш увидит, что папа делает упражнение с удовольствием. Тогда ребенка не придется долго уговаривать.

1. Отойдя от стены на некоторое расстояние, надо упереться в нее руками. Затем оттолкнуться от стены и снова стать в положение "упор в стену" (фото 1)

2. Постепенно переводите плоскость отталкивания в плоскость отжимания. Малыш должен научиться прижиматься к стене уже не всем животом и грудью, а только руками. Весь процесс может занять не один месяц. Тут нельзя спешить. Отталкиваться ребенок может от стола, дивана, кресла, стула, скамейки и т.п., словом, от всего, что прочно стоит и держится. Постепенно мы "дойдем" до пола. К этому времени, возможно, ваш трехлетка будет 5- или 6-летним мальчиком. Куда нам торопиться?..

Фото 1



Фото 2

А покуда мы растем и осваиваем подходящие упоры, развивать руки можно на снарядах и даже в таких простых и веселых играх, как "туннель" (фото 2). И еще неизвестно, кто больше устанет: "паровозик", бегущий в "туннель" на четвереньках, или вы, чья задача - успеть "туннель" вовремя нарастить...

Елена ЗАЙЦЕВА,
детский психолог.

Весна активно вступает в свои права. Но тем не менее зимнее влияние на женскую кожу благоприятным не назовешь, а ведь традиционно хочется выглядеть ухоженной и очаровательной. Можно, конечно, "позагорать" в солярии до модного оттенка, но это, увы, увеличит сухость кожи и добавит лишних морщинок. Как восстановить увядшую кожу лица, советует кандидат медицинских наук М.И. ЛИПСКАЯ.

БАНАНЫ МОЛОДИЛЬНЫЕ

Активную профилактику морщин необходимо начинать с 30 лет. Основные методы - это массаж, самомассаж, гимнастика лица, стимулирующие кровообращение. Кроме того, очень полезны маски в виде крема или кашицы, включающие различные компоненты лекарственных веществ или лекарственных растений. Иногда с целью повышения эластичности тканей и нормализации рельефа кожи в области появления морщин на кожу наносятся живые ягоды или фрукты.

Очень эффективны маски, предлагаемые болгарским косметологом Петром Гуродиновым, с использованием фруктовых соков. Салициловую кислоту в порошке - 0,5 г смешивают с клубничным соком - 50 г и соком огурца - 50 г, заливают 200 г разведенного до 45 градусов спирта или водки. Этой жидкостью протирают лицо каждый вечер в течение нескольких дней. Если кожа сухая, вместо спирта используют вино.

Лосьон из полевого мака готовят следующим образом: лепестки растения заливают стаканом кипятка и настаивают в течение часа.

При увядающей коже рекомендуется солевая процедура: 1 г соли растворить в стакане воды. Смоченный в растворе ватный тампон прикладывают к лицу и шее легкими похлопывающими движениями.



А вот рецепты питательных витаминных масок.

Из бананов. Очищенный банан размять в небольшом количестве молока. Если кожа жирная, добавить несколько капель лимонного сока. После снятия маски протереть лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

Из винограда. Две-три ягоды нарезать, соком смочить лицо и шею.

Из моркови и творога. Смешать столовую ложку оливкового масла, немного творога и морковного сока.

Из яблок. Очистить яблоко от кожуры, натереть на терке, добавить по столовой ложке оливкового масла, молока и сметаны. Если кожа жирная, добавить яичный белок.

Маски питательные смягчающие наносятся на 15 минут, если имеют масляную основу - не смываются водой, а снимаются салфеткой.

Медово-желтково-масляная маска рекомендуется при сухой морщинистой коже. Желток растирается с 50 г растительного масла и таким же количеством меда.

Медово-молочная применяется при вялой сухой желтова-

той коже. В ее состав входят мед, сметана, молоко, творог - все по 50 г.

Желатиновая маска помогает при дряблой, отвисшей, стареющей коже с морщинами. Такая маска улучшает кровообращение, смягчает поверхность кожи, отбеливает ее. После охлаждения она густеет, благодаря чему оказывает сильное разглаживающее действие, подтягивая щеки и подбородок. 25 г желатина замочить в 27,5 мл воды. К разбухшей массе добавить 60 г глицерина, 10 г меда. Растворить на водяной бане. На кожу наносить в теплом виде кисточкой или тампоном.

Подготовила
Людмила ОСОКИНА.





СТИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Если женщина имеет стиль, она имеет успех во всем: у нее нет недостатка в поклонниках, ей просто не может изменить муж, а на работе к ней относятся с уважением. Так что же это такое - собственный стиль? Только прическа, походка, фигура и макияж и даже модная и дорогая одежда еще не сделают вас стильной. Главное - сочетание всего этого и умение преподнести себя, а одежда может быть при этом не дорогой и даже не последним криком моды. Найти ваш стиль вам поможет наш тест.

Определим общее направление вашего стиля.

1. Ваше место работы:

а) коммерческая фирма, государственное учреждение (школа, высшее учебное заведение, НИИ, библиотека и т.п.), учреждение системы здравоохранения - 2;

б) СМИ, театр, клуб, художественная мастерская и т.п., студентка - 1;

в) другое - 0.

2. Характер вашей работы:

а) деловой - 2;

б) творческий - 1;

в) торговля в палатках, работа на свежем воздухе, физический характер работы, другое - 0.

3. Ваш распорядок дня:

а) мой день расписан по минутам - 2;

б) я точно не знаю, в какое время чем буду заниматься завтра, мой распорядок дня динамичный, богемный или творческий - 1;

в) размеренный - 0.

4. Какой бы вы хотели видеть свою походку в идеале:

а) деловая, уверенная - 2;

б) грациозная, летящая - 1;

в) энергичная, спортивная - 0.



5. Какие телепередачи вы предпочитаете:

а) новости, репортажи, обзоры экономического положения, ток-шоу с политиками, экспертами - 2;

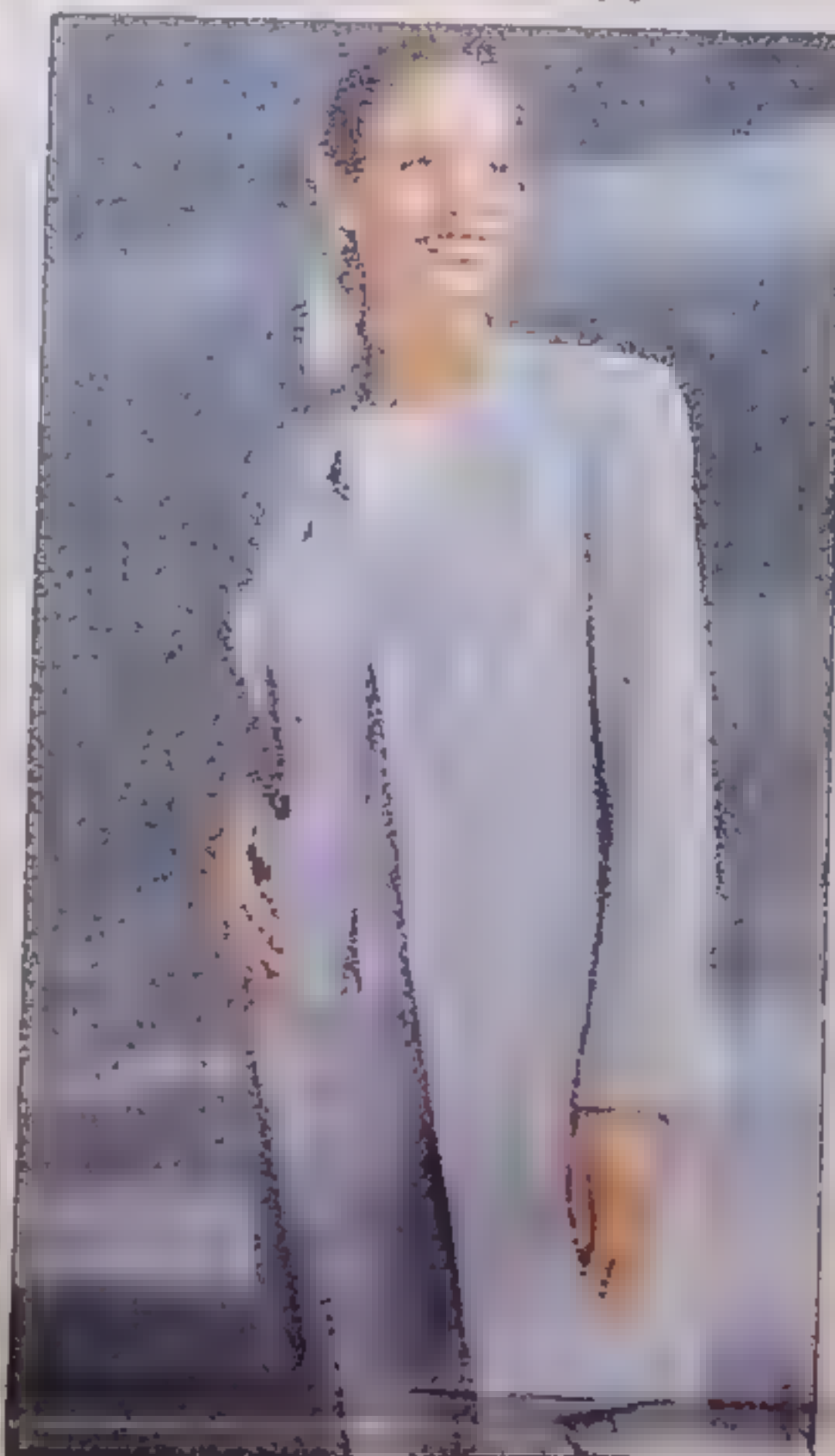
б) фантастические фильмы и фильмы про любовь - 1;

в) боевики, спортивные передачи - 0.

6. Ваша пластика (движение вашего тела), как правило:

а) рациональная, без лишних жестов, мало отличается

рошей натуральной ткани: шерсти, смеси шерсти и хлопка. Синтетические материалы не рекомендуются. Подобранный тон блузки, натуральный шелковый платок на шее в цвет блузки или костюма, модная короткая стрижка, добротная кожаная обувь на среднем каблуке дополнит картину. Украшений немного (не более трех), и они не крупные. Ваш стиль - золотые украшения: маленькие сережки и кулон, на руках - не



более одного кольца. Впрочем, все украшения может заменить брошь (качественная бижутерия производства европейских стран) на лацкане пиджака.



ножке, как и изящные туфли без каблуков, но, главное, они должны быть изящными и из хорошей кожи. Украшения ручной работы из серебра, дерева, кожи будут актуальны. Впрочем, при творческом характере вашей личности у вас, скорее всего, уже есть свой неповторимый стиль.

0-5 баллов. Ваш стиль одежды - спортивный. Строгие плотные свитера или блузоны без отделки или с неброской спортивной символикой, брюки из однотонной шерстяной или смесовой ткани. Строгие спортивные кожаные туфли на низком каблуке. К спортивному стилю подойдет короткая стрижка или волосы, собранные в



г) моложе двадцати - 0.

2. Вы себя ощущаете:

а) соответствующей своему возрасту - 0;

б) мне больше сорока, но я чувствую себя моложе своих лет - минус 1 балл.

В этой группе вопросов вы набрали:

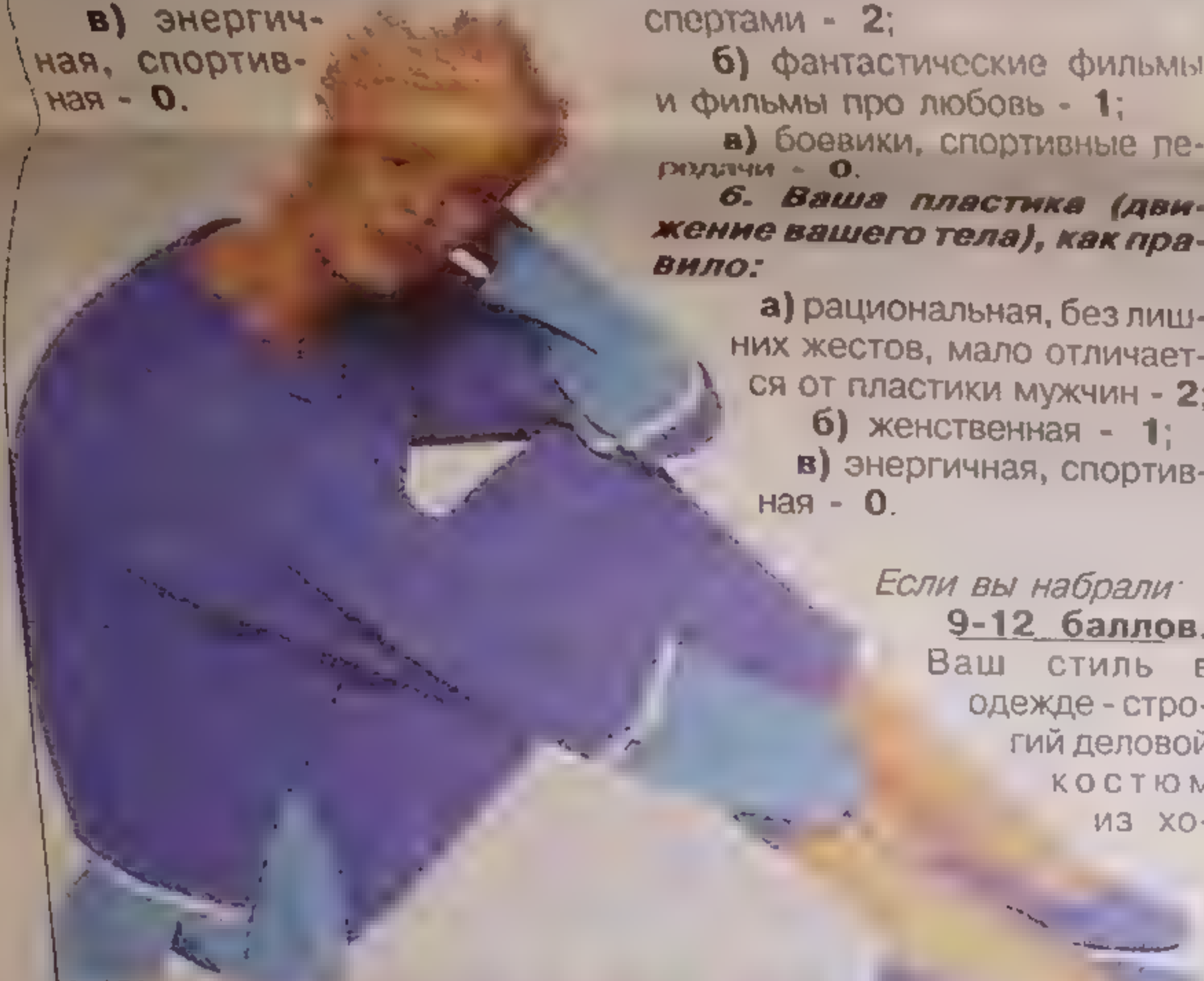
3 балла. Вы - дама элегантно

гантного возраста, и вам необходимо особенно внимательно относиться к своей внешности. Отдавайте предпочтение светлым тонам - они молодят, избегайте однотонного темного гардероба. Не следует доверять каталогам прославленных модельеров, иногда предлагающих смешение стилей (например, спортивного и элегантного), меха и шифона, массивной обуви и строгого костюма. Эксперименты оставьте молодым. Модная стрижка сделает вас гораздо эффектнее. Главное, чтобы волосы были густыми, а для этого за ними нужен уход. Перманент и химическая завивка не рекомендуются. Молодежные украшения авангардного стиля не сделают вас моложе, а будут просто не к месту, как и массивные дорогие украшения.

Умеренность и элегантность - ваш девиз. Не стоит злоупотреблять кричащими

але:

- а) деловая, уверенная - 2;
- б) грациозная, летящая - 1;
- в) энергичная, спортивная - 0.



- а) новости, репортажи, обзоры экономического положения, ток-шоу с политиками, экспертами - 2;
 - б) фантастические фильмы и фильмы про любовь - 1;
 - в) боевики, спортивные ленты - 0.
- 6. Ваша пластика (движение вашего тела), как правило:**
- а) рациональная, без лишних жестов, мало отличается от пластики мужчин - 2;
 - б) женственная - 1;
 - в) энергичная, спортивная - 0.

Если вы набрали
9-12 баллов.
Ваш стиль в одежде - строгий деловой костюм из хо-

более одного кольца. Впрочем, все украшения может заменить брошь (качественная бижутерия производства европейских стран) на лацкане пиджака.

6-8 баллов. Ваш стиль одежды - романтический, фантазийный, творческий. Плотные хлопчатобумажные или льняные блузоны, оригинальные шерстяные свитера (не из ангоры), отделанные самым неожиданным рисунком, бахромой, аппликацией и т.п., юбки из современных тканей с разнообразной отделкой, со сборками и защипами, юбки из кожи или замши, кожаные брюки. Туфли на высоком каблуке имеют те же права красоваться на вашей

МАЛЕНЬКИЕ МОДНИКИ

Детская одежда в последнее время заметно "повзрослела". Если раньше в ходу были ткани веселеньких расцветок, пестревшие мишками и зайчиками, а детские сарафаны не обходились без аппликаций - преимущественно

утят или котят, то теперь даже маленьких стараются одевать, как взрослых.

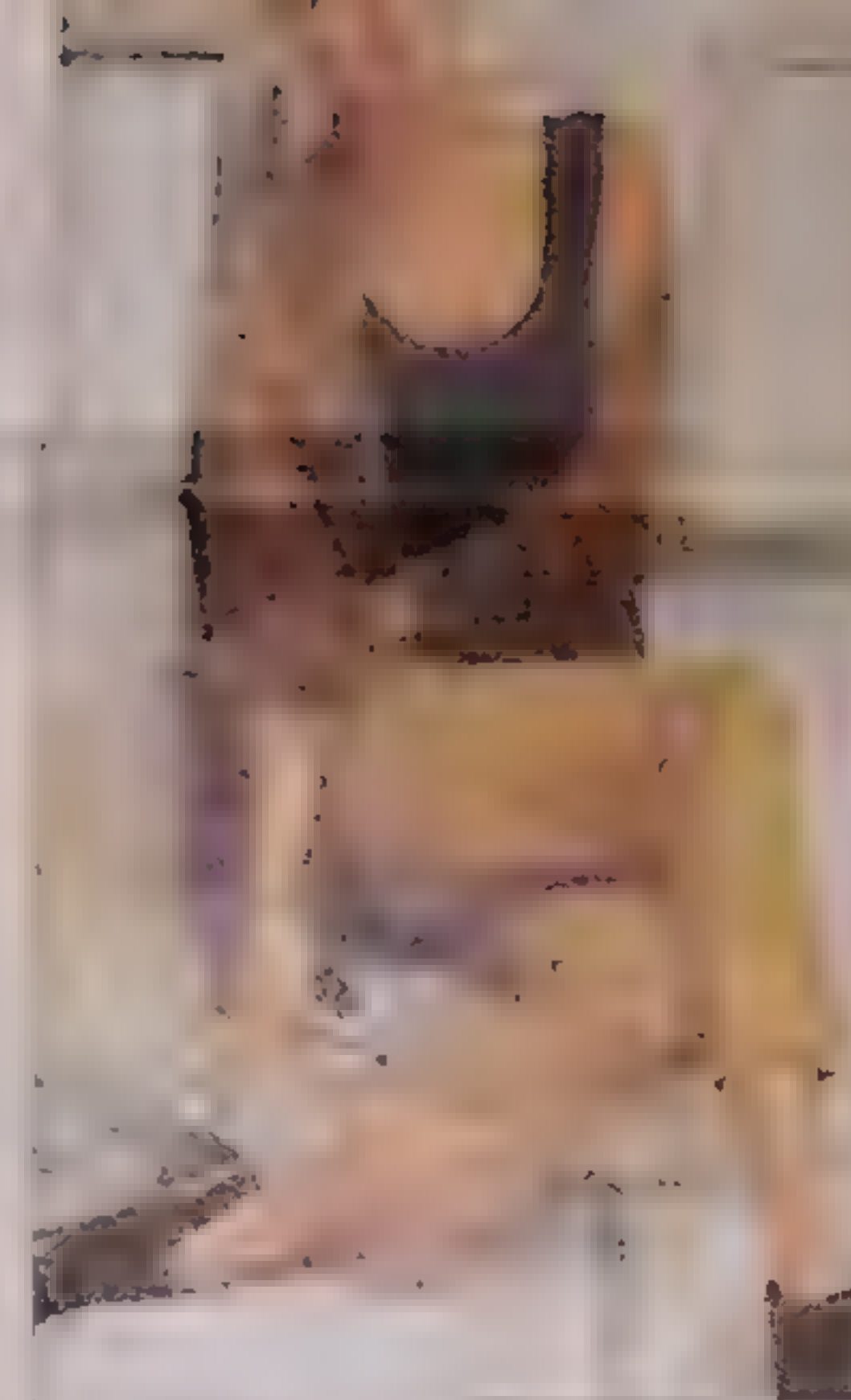
В торжественных случаях мальчиков наряжают в брючные костюмчики-тройки и белые рубашечки, девочек - в длинные платья или юбки до середины икры. Кружева и рюшечки лучше использовать умеренно - девочка, напоминающая своим видом кремовый торт, уместна разве что на новогоднем балу. А на каждый день ей вполне подойдет джинсовый или вельветовый сарафан или короткая юбочка. Джинсы, подражая взрослым, дети теперь предпочитают расклешенные, и даже босоножки хотят носить на модной платформе. Вязанные шерстяные кофты попадаются все реже, и все чаще их заменяют флисовые толстовки, которые греют ничуть не хуже. Хотя оригинальная вязаная кофта по-прежнему

привлекает внимание к ее обладателю.

Цвета детских нарядов тоже претерпели эволюцию. Гораздо реже встречаются ядовито-желтый, ярко-синий и другие интенсивные расцветки. Они уступили место цвету опавших листьев, табачному, бежевому, песочному, хаки, серому, коралловому, приглушенным краскам осени либо насыщенным темно-синему, пурпурному, темно-зеленому. В последнее время для детской прогулочной одежды - курток, комбинезонов и так далее - ведущие фирмы стали использовать специальные водоотталкивающие ткани.

Куртки для девочек традиционно более яркие, а для мальчиков - более спокойных цветов. Девочкам кроме куртки для прогулки желательно иметь в гардеробе длинное пальто из теплой шерстяной ткани, чтобы под него можно было надеть платье или юбку. Еще один вариант - модное длинное стеганое пальто на синтепоне, с разрезами по бокам для удобства ходьбы.

Анна ВЛАДИМИРОВА,
модельер.



"конский хвост"

Ответы на вопрос о возрасте также помогут вам не сделать ошибок в выборе стиля

1. Ваш возраст:

- а) старше сорока - 3;
- б) от тридцати до сорока - 2;
- в) моложе тридцати - 1;



стрижки делает вас гораздо эффектнее. Главное, чтобы волосы были густыми, а для этого за ними нужен уход. Перманент и химическая завивка не рекомендуются. Молодежные украшения авангардного стиля не сделают вас моложе, а будут просто не к месту. Как и слишком дорогие украшения.

Умеренность и элегантность - ваш девиз. Не стоит злоупотреблять кричащими контрастными сочетаниями цветов, лучшая длина для вас - миди (около пятнадцати сантиметров ниже колен). Неяркая косметика и уход за кожей - обязательны.

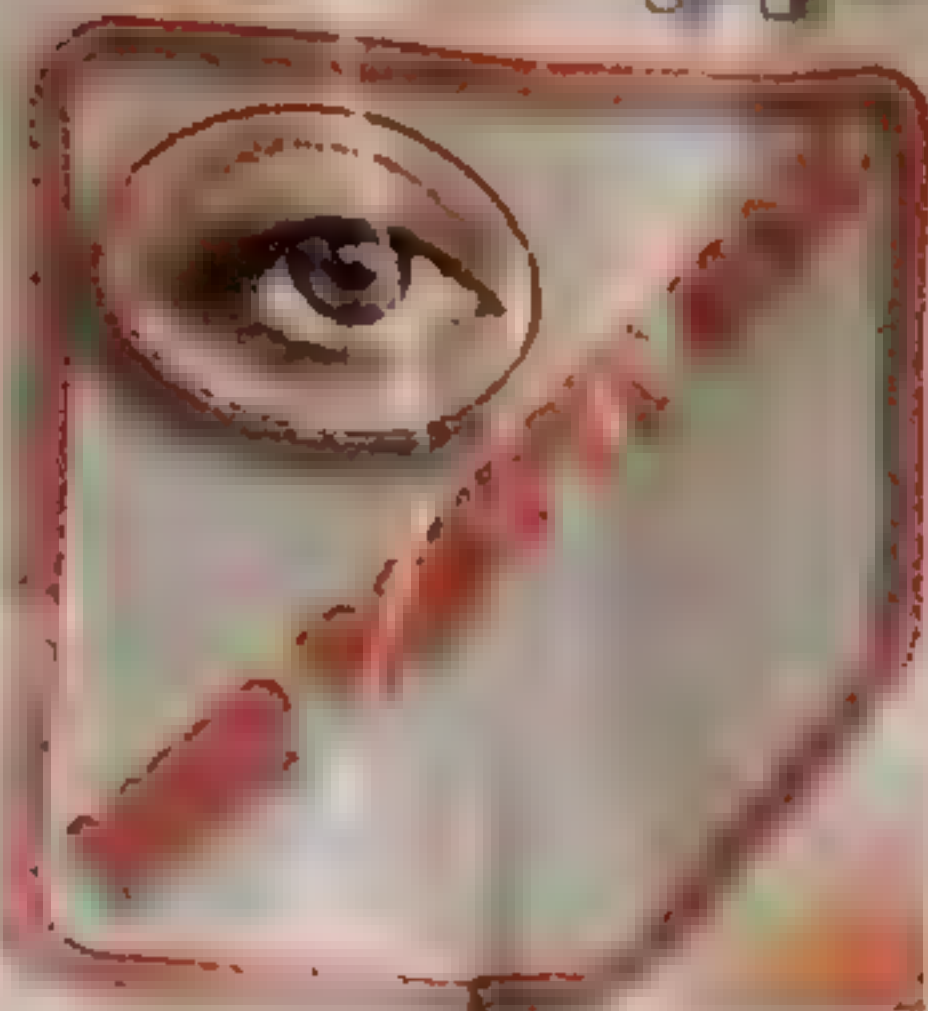
2 балла. Вы можете себе позволить свободу направлений, выбора длины юбок и высоты каблуков. Однако "умопомрачительное мини", голый пупок, пирсинг, татуировка и прочие атрибуты юности создадут нежелательные ассоциации молодой дамы, а ведь вам не нужно молодиться - вы и так еще молоды.

0-1 балл. Допустимо все в пределах выбранного стиля. Однако, покрасив волосы в зеленый и надев красное мини, вы рискуете привлечь внимание не прекрасного принца, а сексуального маньяка. Так что решайте сами.

И напоследок несколько советов.

Брюки рекомендуем только дамам стройным или женщинам среднего телосложения. Дамам округлых форм следует отдавать предпочтение темным цветам, одежде свободного кроя из мягких тканей. Удлиненные пиджаки, кардиганы и длинные шарфы сделают вашу фигуру гораздо привлекательней. Не рекомендуется облегающая одежда, пушистые "объемные" свитера, объемные ("дутые") спортивные куртки. В одежде желательно иметь не более трех цветов, два - еще лучше. Подкрашивать волосы предпочтительнее в тот тон, какой был у вас с молодости или в отличающийся не более чем на один-два тона. Яркая косметика используется только в торжественных случаях и нежелательна в дневное время.

Виолетта БАША.



Как говорила одна моя хорошая знакомая, женщина мудрая и домовитая, даже позапрошлогдние сушки можно подить так, что все будут спрашивать, в какой такой фирменной кондитерской вы их купили. На меня неизгладимое впечатление произвело чаепитие в ее доме, где к чаю, налитому в красивые маленькие чашечки, подали гренки, посыпанные зеленью. Никаких навязчиво рекламируемых заморских пирожных я в тот вечер не попробовала, но какое-то неизъяснимое очарование было и в чистойей, отглаженной до блеска скатерти в крупных горошинах, и в недорогом, но ярком сервизе, и в маленьком букетике полевых цветов в грошовой вазочке... Именно благодаря этой атмосфере да еще беседе, которую мы вели за тем вечерним чаем, у меня возникло ощущение не "перекуса", а именно чаепития, причастности к таинственной, исполненной глубокого смысла церемонии.

Кстати, через некоторое время я узнала, что гренки тогда подали потому, что в доме ничего не было, кроме хлеба. А "зелень" оказалась остатками сухой петрушки.

Просто я выложила этот мешок в плетеную корзиночку, которая мне досталась еще от прабабушки, - призналась мне моя подруга. - И дно застелила кружевной салфеткой.

Между прочим, на Восто-

Вообще когда мы произносим фразу "русский чай", воображение тут же рисует картину яркую, праздничную: на столе пытит пузатый самовар, отражая свет начищенными боками, с расписным чайником наверху, янтарный чай дымит в чашках, глаза разбегаются от бубликов, саек, пряников, разноцветного мармелада, меда, варений... Важно помнить основное правило чаепития - к чаю всегда подавалось только сладкое. Если же чай подается к рыбе, мясу или соленым орешкам, то никакой это уже не чай, а обыкновенная "запивка". Чай - самостоятельное блюдо.

И по-настоящему вкусным он будет только в том случае,

средний лимит - 3-4 минуты. На это время чайник нужно прикрыть салфеткой, которая пропускает пар, но задерживает эфирные масла, придающие чаю аромат.

Очень многое зависит от того, как мы храним чай. Его рекомендуется держать в стеклянных или фарфоровых банках с плотно закрывающимися крышками, чтобы не улетучивался аромат. Подойдет и деревянная коробочка - в том случае, если она не пахнет лаком или краской. В плотно закрытой деревянной коробке аромат чая настаивается, как вино в бочке. Известна история парусников - так называемых чайных клиперов. Во времена, когда парусники сменились пароходами, а путь в Европу

красно снимающее накипь.

Теперь о скатерти - она фон стола. Конечно, клеенка удобнее, но давайте ко всему подходить творчески! К пестрым расписным сервизам подойдет накрахмаленная белая скатерть. К неброскому сервизу скатерть нужна поярче. Если вы не подобрали готовую скатерть, можно купить материю того оттенка, на котором лучше всего "заиграет" ваша посуда. Кстати, дешевле обойдется. Для скатертей очень подходит лен - голубой, зеленый, оранжевый... Можно сшить скатерть из хлопчатобумажной ткани типа сарпинки в клеточку.

Если есть время и желание, испеките к чаю пироги, кексы, домашнее печенье,

надо залить водой (чайная ложка на полстакана воды), кипятить 2-3 минуты и в теплом виде процедить через ткань. Хранить в комнатных условиях не больше суток, в холодильнике - не больше двух дней. Перед применением взбалтывать.

Лечебное воздействие чая объясняется наличием в нем полезных природных соединений - флавоноидов. Именно они практически сводят к нулю активность вредных химических соединений - свободных радикалов, разрушающих клетки и приводящих к сердечным приступам, раку, инсульту.

Доказано, что чай, особенно зеленый, помогает предотвратить рак, так как

Обычно этими тремя атрибутами мы и ограничиваемся, подавая чай. А между прочим, зря.

**ЧАЙНИК ЧИСТЫЙ,
ЧАЙ ДУШИСТЫЙ,
КИПЯЧЕННАЯ ВОДА...**

если заваривают его с чувством, с толком, с расстановкой.

Есть подлинные знатоки в этом вопросе, но мы с вами к их числу, скорее всего, не относимся. Поэтому давайте начнем с малого - с обычного черного чая: грузинского, Краснодарского, цейлонского, индийского. Для заварки лучше всего использовать мягкую нехлорированную воду. Когда-то на Востоке такую воду специально продавали на рынках. Мы же просто можем поставить воду на сутки отстаиваться в эмалированной кастрюле. Кипятить воду тоже луч-

из Юго-Восточной Азии сократился благодаря Суэцкому каналу, эти клиперы продолжали возить в своих деревянных трюмах чай в Англию, и путь был прежний - вокруг Африки. К месту назначения чай прибывал с удивительным крепким ароматом. Это был настоящий чай для гурманов и стоил значительно дороже!

А теперь подумайте - что нам мешает устроить такой же "чайный клипер" в своем кухонном шкафу? При чем со-

ватрушки, рулеты, плюшки. Постарайтесь только не нагромождать их на те самые тарелки, из которых вы каждый день едите суп и второе. Пропадет элемент праздника. Для печенья и сладостей лучше всего подойдут плетеные корзиночки - даже покупное печенье смотрится в них, как домашнее, - и деревянные подносы, покупные и само-

препятствует зарождению и развитию опухолей.

Однако с чаем, как и с любым сильнодействующим веществом, надо быть осторожным. Если вам просто хочется пить, ограничьтесь чистой водой или отваром из трав. Никогда не заваривайте старую заварку - она теперь принесет пользу разве что комарам.



причастности к таинственной, исполненной глубокого смысла церемонии.

Кстати, через некоторое время я узнала, что гренки тогда подали потому, что в доме ничего не было, кроме хлеба. А "зелень" оказалась остатками сухой петрушки.

Просто я выложила этот хлеб в плетеную корзиночку, которая мне досталась еще от прабабушки, - призналась мне моя подруга. - И дно застелила кружевной салфеткой.

Между прочим, на Востоке так, как мы пьем чай - по поводу и без повода, пьют разве что кока-колу, к которой не испытывают никакого священного трепета. В Японии существовали так называемые чайные домики - даже самураи оставляли свои сабли за порогом, входя в это святилище. Считалось, что за чаем отдыхает душа, поэтому во время церемонии чаепития прекращаются все споры, разногласия. Допускались только доброжелательные разговоры вполголоса, и только на приятные темы. Глотать чай, как это делаем мы - не отрываясь от компьютера, да еще затягиваясь попутно сигаретой, - считается оскорбительным и для человека, и для чая.

В середине XVIII века появился знаменитый русский самовар. До сих пор остается тайной имя изобретателя этого восхитительного аппарата, ставшего, по сути, символом России.

Есть подлинный знаток в этом вопросе, но мы с вами к их числу, скорее всего, не относимся. Поэтому давайте начнем с малого - с обычного черного чая: грузинского, краснодарского, цейлонского, индийского. Для заварки лучше всего использовать мягкую нехлорированную воду. Когда-то на Востоке такую воду специально продавали на рынках. Мы же просто можем поставить воду на сутки отстаиваться в эмалированной кастрюле. Кипятить воду тоже лучше в эмалированном чайнике. Не надо ждать, когда кипяток заставит крышку танцевать - достаточно, чтобы вода едва закипела. Засыпать заварку надо в разогретый, два-три раза сполоснутый кипятком фарфоровый или фаянсовый чайник. Сколько нужно заварки? Максимальная норма - чайная ложка на стакан. Разлив чай по чашкам, можно наполнить чайник кипятком еще раз. Но не больше! Заварка, использованная несколько раз, содержит канцерогены, и чай из лекарства превращается в яд.

В большинстве семей чай заваривают в специальном чайнике, а потом наливают в чашки и разбавляют кипятком. Однако знатоки полагают, что лучше заваривать чай сразу в большом чайнике и уже из него разливать по чашкам.

Сколько времени должен завариваться чай? Тут каждый пусть решает сам, но есть

благдаря Суэцкому каналу, эти клиперы продолжали возить в своих деревянных трюмах чай в Англию, и путь был прежний - вокруг Африки. К месту назначения чай прибывал с удивительным крепким ароматом. Это был настоящий чай для гурманов и стоил значительно дороже!

А теперь подумайте - что нам мешает устроить такой же "чайный клипер" в своем кухонном шкафу? Причем совершенно бесплатно!

И наконец, о том, как подавать чай. Если у вас на антресолях пылится электрический самовар, обязательно извлеките его на свет, почините и отчистите от вековой ржавчины. Это вещь поистине бесценная. Чай в нем не остынет весь вечер, к тому же появляется шанс провести чаепитие по всем законам жанра. Впрочем, можно ограничиться и чайником. Только он обязательно должен быть чистым!

Скажите, это и так понятно? Но тогда почему в большинстве домов чайники - эти страдалцы, в буквальном смысле отдувающиеся за весь род человеческий, - в таком виде, что без слез не взглянешь? Снаружи чайник нужно почистить любым чистящим порошком (желательно, чтобы чайник при этом был теплым), а внутри сварить картофельные очистки или яйца - это народное средство, пре-

ватушки, рулеты, плюшки. Постарайтесь только не нагромождать их на те самые тарелки, из которых вы каждый день едите суп и второе. Пропадет элемент праздника. Для печенья и сладостей лучше всего подойдут плетеные корзиночки - даже покупное печенье смотрится в них, как домашнее, - и деревянные подносы, покупные и самодельные. Именно на них всегда подавали на Руси угощение к чаю.

Чай можно использовать не только внутри - он всегда занимал почетное место в лечебной косметологии. Попробуйте несколько самых простых рецептов: обветренное разгоряченное лицо после того, как оно остынет, полезно протирать спитым чаем комнатной температуры. В качестве смягчающего лосьона можно использовать чай, заваренный в минеральной воде с кусочком сахара. В лосьоне намочите ватный тампон и протирайте кожу утром и вечером.

При жирной коже лица к чаю надо добавить несколько капель лимонного сока. В этом случае лосьон будет стягивать поры. Чтобы придать коже смуглый оттенок без загара, рекомендуется утром и вечером протирать лицо отваром чая. Для получения отвара чай

препятствует зарождению и развитию опухолей.

Однако с чаем, как и с любым сильнодействующим веществом, надо быть осторожным. Если вам просто хочется пить, ограничьтесь чистой водой или отваром из трав. Никогда не заваривайте старую заварку - она теперь принесет пользу разве что комнатным цветам в качестве удобрения. Разделились мнения ученых о чае с молоком. Одни считают, что он очищает кровь (особенно если добавить в него высушенные и растертые в порошок корни одуванчика), другие полагают, что при охлаждении горячего чая холодным молоком образуются соединения, вредно действующие на организм.

И наконец, чай с сахаром - тоже одна из вредных издержек цивилизации. А между тем сахар, растворенный в чае, не только портит вкус напитка (это хорошо знают настоящие знатоки чая, умеющие наслаждаться его натуральным вкусом и ароматом), он еще однозначно портит зубы, а в некоторых случаях и пищеварение. Помните лучше про чай с медом - это в полном смысле слова элексир здоровья.

Елена РУЛЁВА.

ГРАЖДДАНИН - ТОВАРИЩ - БАРИН

Как следует обращаться к незнакомому человеку в соответствии с современным этикетом?

Галина ГРИБАНОВА.
г. Киров.

"Гражданин - товарищ - барин" - такое обращение в 20-е годы можно было слышать на улицах от торговцев, извозчиков, попрошаек. Действительно, обратившись "товарищ" к какому-нибудь непониману - обидится и ничего не купит; а за "господина" какой-нибудь идейный борец и

вовсе в "чека" потащит. А так вроде и смешно, и универсально.

Сегодня ситуация с обращением аналогична. Позовешь кого-нибудь привычно "эй, товарищ", а он обидится - "товарищей", мол, вместе с КПСС отменили... Можно, конечно, обходиться безликим "гражданин", "гражданка" или делить людей по внешне-половому признаку: "Я вон за той женщиной с сумочкой"; "Мужчина в шляпе, передайте на билет". Но вежливым и тем более светским обращением это не является. Допустима подобная форма только по отношению к мо-

лодым людям: "девушка", "молодой человек". Строго говоря, в России конкретной формы обращения к незнакомому человеку сейчас не выработано. Поэтому все зависит от ситуации.

К должностному лицу обращаться можно, если на груди у него специальная карточка-"бэйдж" с именем и должностью, по имени-отчеству. Сейчас такие карточки все больше входят в обиход: их можно увидеть на груди продавцов, врачей, работников сбербанка, собеса. Если же "бэйджа" на груди у должностного лица нет, то разговор с

ним лучше начать с приветствия: "здравствуйте", "добрый день" - это привлекает внимание и, как всякое вежливое обращение, настраивает собеседника на позитивный лад.

Во всех остальных случаях, когда вам надо обратиться к человеку, к примеру, на улице или в очереди, в общественном транспорте, начать лучше тоже с фразы, привлекающей внимание: "извините, не могли бы вы..." или "будьте любезны, подскажите..."

А в компании людей незнакомых, но объединенных каким-либо общим с вами профессиональным признаком (на

конференции, на встрече по обмену опытом, при общении со "смежниками") лучшим вариантом обращения можно считать "коллега".

Наталья РЫЛЕНКОВА,
преподаватель
русского языка.





— Давай начистоту

А если еще ты находишься под некоторым влиянием (пусть и неосознанным) подруги, то ничего удивительного, что вам нравятся одни и те же парни. Но при общей схожести подруг (сестер) молодой человек неосознанно выберет доминирующую личность - такова уж психология подростков. Если уж совсем примитивно,

то обладание "лучшей женщиной" как бы повышает его в собственных глазах. Психологам хорошо известен феномен "королевы (короля) класса", когда в девочку или мальчика, которые с точки зрения стороннего наблюдателя не хуже и не лучше остальных,

У меня есть подруга. Мы с ней очень похожи, даже одеваемся одинаково, угадываем иногда мысли друг друга. И нам нравятся одни и те же люди. Но парням нравятся только она. Что же мне делать?

Катя, 14 лет. Уфа.

МЫ С ТАМАРОЙ ХОДИМ ПАРОЙ...

Немедленно перестать быть похожей на свою подругу! Как бы вы ни были схожи, как бы вы ни дружили, всегда в подобных парах есть ведущий и ведомый, лидер и подчиненный. И, судя по твоему письму, лидирует, задает тон в ваших отношениях именно она. А ты стараешься подстроиться под нее, во всем на нее походить. Возможно, поначалу, когда вы только обратили внимание на вашу похожесть, утрировать это было вам обеим, как сейчас порой говорят, "по приколу". Но у подруги это быстро прошло, а у тебя нет. Подруга не возражает, ты привыкла, так и продолжаете. Но лидер-то все-таки она, а не ты. И не она старается быть похожей на тебя, а наоборот!

Действительно, внешнее сходство, поддержание определенного стиля в одежде может вызвать одинаковый стиль поведения и как следствие - схожесть вкусов, восприятие тех или иных людей.

ных, влюбляется половина класса, несмотря на то, что многие девочки или мальчишки, объективно не менее интересные, не менее обаятельные, остаются невостребованными. За "королевой" ("королем") же ухаживают, добиваются расположения не столько из чувства реальной влюбленности, сколько из чувства соперничества.

Так что смени имидж и постарайся найти себя, перестав оглядываться на подругу. Конечно, красить волосы в радикальный оранжевый цвет и надевать юбочку шириной в ладонь ("уж теперь-то на меня точно обратят внимание в первую очередь!") не надо, но вот уйти от имиджа "мы с Тamarой ходим парой" стоит. В противном случае, взглянув на пару "девушка и ее подобие", парень скорее всего выберет не тебя, а твою подругу-лидера.

Маша ШИЛОВА, эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".

Мне 10 лет. я в классе я самый маленький. Очень хочу подрасти. Я каждый день занимаюсь физическими упражнениями, но это мало помогает. Есть ли какие-нибудь специальные лекарства?

Миша ДЕРЯБИН.
Пенза.

БУДЕШЬ ЗДОРОВ - ВЫРАСТЕШЬ БОЛЬШОЙ

Да, такие лекарства есть. Но прописать их может только врач. Препараты эти гормональные и служат для воздействия на железы внутренней секреции человека при патологиях роста. Но выяснить наличие таких патологий опять-таки может только врач. Говорить о болезненном нарушении роста в твоем возрасте можно, если только в 10 лет ты ростом с 4-5-летнего ребенка. А в остальных случаях помогут специальные физические упражнения и диета.

Физические нагрузки хороши, но не всякие. Обрати внимание - спортсмены-силовики (штангисты, борцы), как правило, невысокого роста, а легкоатлеты, наоборот, высокие. Поэтому избегай вертикальных физических нагрузок на спину, не "качайся", не тас-

кай тяжести, зато побольше бегай, прыгай, кидай камушки подальше, играй в бадминтон, теннис, то есть тянись. Висеть на перекладине, естественно, полезно, и не только на руках, а и вниз головой. Но не делай это сам, попроси помочь тебе кого-нибудь из старших.

Упражнения надо делать два раза в день минут по тридцать. И не просто, к примеру, прыгать на месте, а, сжавшись в комочек, постараться распрямиться, как пружинка, и подпрыгнуть как можно выше. Или выполнять прыжки "с подхода": сделать три шага вперед, а на четвертом повыше подпрыгнуть. Бегать лучше не на короткие дистанции, напрягаясь изо всех сил, а на несколько сот метров, в ровном темпе, интенсивно работая руками. Вообще, хороши любые спортивные занятия, при которых ты тянешься вверх, в стороны.

Что же касается диеты - поменьше жирного и сладкого, побольше каш, зелени, овощей и фруктов, постного мяса, хлеба грубого помола. "Пепси", "Фанту" и "Спрайт" лучше заменить на соки, морсы.

Обрати внимание еще вот на какой момент: чем "больше" человек, тем он спокойнее. И наоборот - "коротышки" обычно очень суетливы. Поэтому не нервничай! Будь спокойнее и постарайся развивать не только мускулы, но и голову. Люди умственного труда, интеллектуалы растут интенсивнее, чем те, кто с юных лет занимается тяжелой физической работой. И обязательно закаляйся. Простуды, ОРВИ, ангины очень тормозят процесс роста.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач-ортопед.

Своими руками

ИГРУШКА-ПЯТИМИНУТКА

Меня зовут Лена. Мне 10 лет. Я хотела бы переписываться с мальчишками и девочками 9-12 лет.

Я люблю слушать Алсу, "Руки вверх". Пишите.

Мой адрес: 238050, Калининградская область, г. Гусев, ул. Мелиоративная, д. 1, кв. 2. ЩИГОРЦОВОЙ Елене.

Напишите мне письмо!

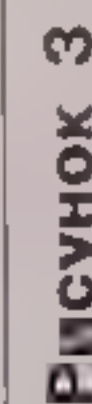
Действительно, внешнее сходство, поддержание определенного стиля в одежде может вызвать одинаковый стиль поведения и как следствие - схожесть вкусов, восприятие тех или иных людей.

**Маша ШИЛОВА, эксперт
Центра психологических
исследований
«Гименей плюс».**

**Мой адрес: 238050,
Калининградская об-
ласть, г. Гусев, ул. Ме-
лиоративная, д. 1, кв. 2.
ЩИГОРЦОВОЙ Елене.**

Алексей АЛЕКСЕЕВКО,
врач-ортопед.

ИГРУШКА- ПЯТИМИНУТКА



Сначала надо вырезать туловище с головой, потом четыре лапки - ручки и ножки. По краям туловища сделайте четыре отверстия, на лапках - по два (**рисунк 1**). Затем прикрепите лапки к туловищу через дырочки, а через другие дырочки в лапках пропустите веревочку (**рисунк 2**). Завя-

Теперь,

Аня СИТЧИКОВА, 13 лет.
Великий Новгород.

**Витя ЧЕРКАСОВ,
13 лет.
пос. Ванино
Хабаровского края.**

Сегодня многие фирмы выпускают специальные велосипеды - внедорожники, предназначенные для экстремальной езды. Отличают их от своих дорожных собратьев легкость и минимальный комфорт: миниатюрное сиденье, отсутствие крыльев, рама повышенной жесткости. Чтобы сочетать легкость с прочностью, производители изготавливают рамы по передовым технологиям с применением ультрасовременных материалов, что делает велосипеды чрезвычайно дорогими. Например, рама

Вообще горный велосипед - удовольствие не из дешевых. Стоит такая машина несколько сотен долларов, а от известного производителя (например, "Лэнд Ровер" или "Ауди") и поболее. Да еще добавьте к этому необходимые для экстремальной езды шлем, наколенники, налокотники и прочее защитное снаряжение.

Наша промышленность достойных аналогов импортных внедорожных велосипедов, к сожалению, не выпускает.

Поэтому любители обычно предпочитают "самопал" на базе старых "Школьников", которые достаточно легки. Минимальная конверсия - "Школьник" со снятыми крыльями и багажником и колесами меньшего диаметра, например от "Камы" или "Салюта" с "внедорожной" резиной.

Виктор САВИЦКИЙ.





Хочу поделиться моим первым опытом выращивания дыни в Ленинградской области.

СЕВЕРНАЯ БАХЧА

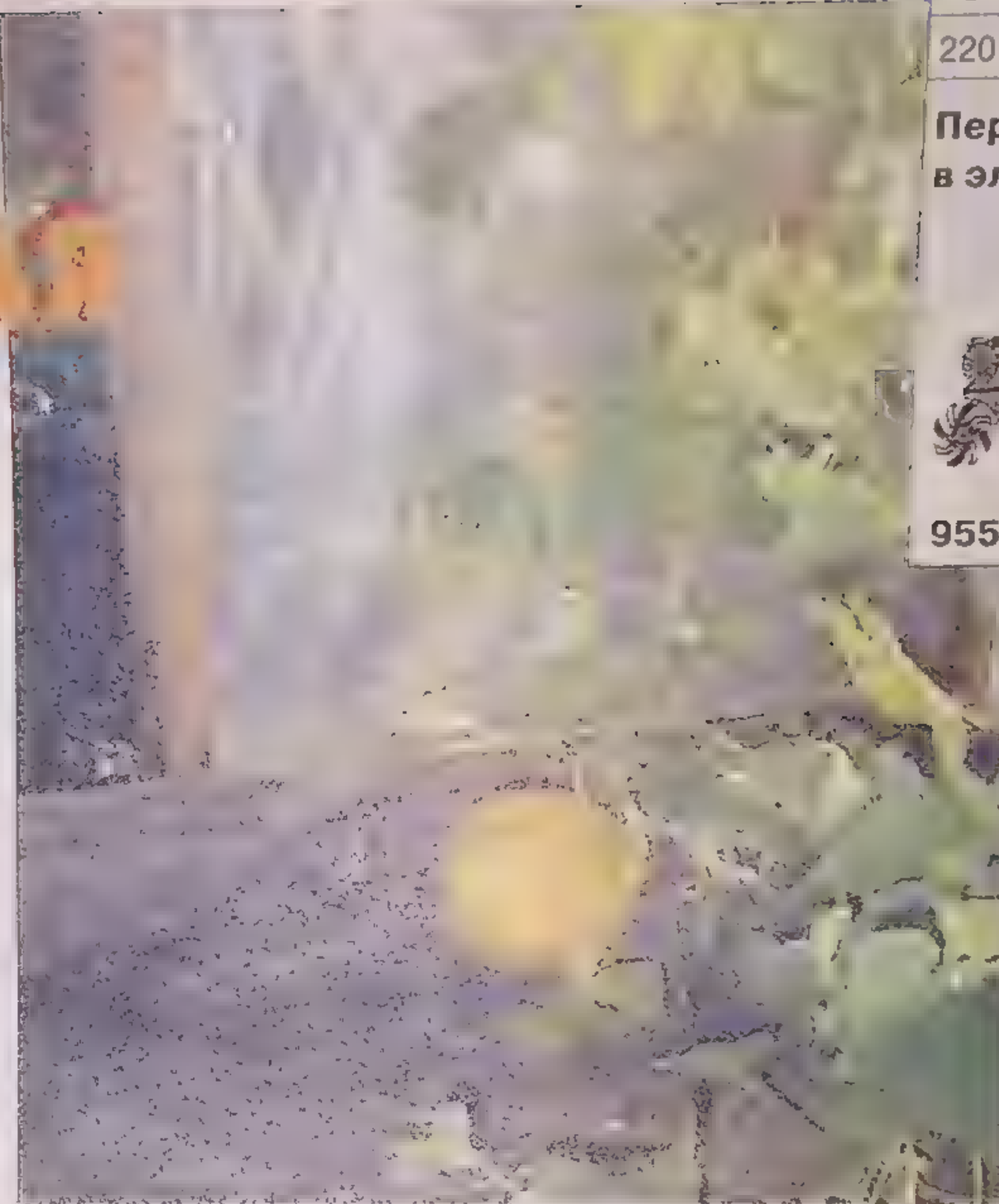
Семена этого растения я купила уже довольно поздно, в конце мая, и хотя на пакетиках было написано "выращивать рассаду в течение 30-35 дней", все же решила рискнуть. В последних числах мая на грядки с пленочным укрытием посеяла огурцы, а рядом с ними дыни. Это были два сорта, специально приспособленные для климата средней полосы России: "Злато скифов" и "Галилей". Через 10 дней молодые растения пересадила в пленочную теплицу. Рассада быстро прижилась и пошла в рост.

Какого-то особого внимания моим дыням я не уделяла. Полола, рыхлила, поливала, пару раз подкармливала настоем коровяка - в общем, ухаживала, как за огурцами. Вот только пого-

да у нас в июне стояла очень холодная, и поэтому теплица была практически всегда закрыта. Зато июль и август выдалась жаркими.

Очень интересно было наблюдать, как завязывались маленькие мохнатые дыньки, как они быстро увеличивались в размерах. Но не все плоды стали одинаково развиваться, некоторые начали увядать, и мы их удалили. В результате на каждом растении осталось по 2-3 хороших завязи.

В конце лета сорт "Злато скифов" одарил нас одним плодом, но зато каким - его вес составил 3 кг! А аромат от него стоял по всей теплице. Плоды сорта "Галилей" мы сняли неделей позже. Их масса была соответственно 2,2 и 1,7 кг. Удивительно, но неспелые дыни этого сорта



похожи на арбузы, они такие же полосатые.

Когда мы попробовали наши дыньки, то и вкус их оказался просто превосходным. Конечно, эти желтобокие

плоды можно купить и на рынке, но свои, они почему-то всегда вкусней и ароматней.

Любовь МАРУСИНА.
Санкт-Петербург.

ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Весной груша набрала много цвета, но потом вдруг все засохло, так и не распустившись. Почему так произошло?

Марина БУРЦЕВА.
Челябинск.

Скорее всего, зимой дерево было повреждено морозом. Но цветочные почки, которые сформировались в предыдущий год, в такой ситуации все-таки распускаются. Они используют питательные вещества, которые остались в стволе и ветвях. Но этих соков надолго хватить не может, поэтому цветы вскоре вянут и дерево окончательно погибает.

Когда лучше пересаживать малину?

Татьяна МИЛЛЕР.
с. Сидоровка
Алтайского края.

Кусты малины гораздо лучше приживаются на новом месте, если их пересаживают весной. Лучшее время для этой операции - середина весны, когда земля уже отта-

ЖИВОЕ ИСКОПАЕМОЕ

В мезозойскую эру на Земле господствовали представители обширной группы саговниковых. Известные в наше время около 100 видов - это остатки древнейшей группы. В комнатном цветоводстве используются представители лишь двух родов: замии и цикасы.

Замию можно принять за молодую перистолистную пальму,





СНЕГ ЗАЩИТИТ ОТ ЗАМОРОЗКОВ

Цветы садовой земляники нередко повреждаются последними майскими заморозками. Иногда случается так, что за одну ночь потенциальный урожай снижается чуть ли не вдвое.

Конечно, если вся плантация клубники размещается на одной грядке, то ее можно без особых проблем закрыть пленкой. Но подобный способ приемлем далеко не во всех случаях. Гораздо проще искусственно оттянуть цветение растений. Сделать это достаточно просто. Пока снег еще не растаял, присыпьте его слоем опилок или соломы. Сквозь эту преграду солнечные лучи проникнуть не смогут, и поэтому на таких грядках снег задержится дольше обычно-



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

держит развитие растений и соответственно их цветение. В результате подобного приема урожай созреет несколько позже, но зато потерь от заморозков практически не будет.

К Гумат калия **ОРГУМ** TM
 Универсальное
 высокоэффективное
 удобрение (паста)

1 чинакелка на
2000 г растителна

Новинка!

**сезонная
норма на
6 соток**

НПФ "ТЕКУСА" - производитель

полиэтиленовая пленка
ПОЛИСВЕТАН
для парников и теплиц

- ✓ Преобразует ультрафиолетовое излучение в инфракрасное
- ✓ Защищает растения от заморозков при температуре до -5 град. Цельсия
- ✓ Повышает ночью температуру воздуха в парниках, теплицах на 3-5 град. Цельсия
- ✓ Увеличивает урожайность садово-огородных культур в среднем в 1,5 раза
- ✓ Ускоряет созревание плодов на 1-2 недели

тел./факс: (095) 955-93-77, 955-92-44

ЖИВОЕ ИСКОПАЕМОЕ

В мезозойскую эру на Земле господствовали представители обширной группы саговниковых. Известные в наше время около 100 видов - это остатки древнейшей группы. В комнатном цветоводстве используются представители лишь двух родов: замии и цикасы.

Замию можно принять за молодую перистоллистную пальму, так как у старых экземпляров ствол немного возвышается над поверхностью земли. Плотные кожистые листья появляются на растении один после другого. Своей плотностью и блеском они создают впечатление искусственности. Будто бы это не живое растение, а пластмассовая копия.

В настоящее время обитают эти "живые ископаемые" по берегам рек в тропиках и субтропиках Америки, Мексики, Бразилии и на Кубе.

В комнате замию выращивать довольно легко, она хорошо переносит сухой воздух помещений. Надо только обеспечить ее свежим воздухом, проводя регулярные проветривания, и поставить на достаточно освещенное место.

Летом замята требует довольно обильного полива. Подкармливать в это время лучше органическими удобрениями, положительно влияющими на рост.

Зимой, в период покоя, замия не растет. Очень важно в это время содержать ее при пониженной температуре - 16-18 градусов и сократить полив. В переувлажненной почве корни могут загнить. Поддерживайте землю в слегка влажном состоянии.

Пересаживать замию лучше весной, но можно и летом в питательную смесь средней плотности, составленную из равных частей дерновой, листовой земли, торфа, перегноя и песка с добавлением керамзита или мелкой гранитной крошки.

По мере отрастания новых листьев время от времени поворачивайте горшок с растением так, чтобы розетка листьев развивалась равномерно.

Анна ЯНИНА, фитодизайнер.



Когда лучше пересаживать малину?

Татьяна МИЛЛЕР.
с. Сидоровка
Алтайского края.

Кусты малины гораздо лучше приживаются на новом месте, если их пересаживают весной. Лучшее время для этой операции - середина весны, когда земля уже оттаяла, а почки еще не распустились. При пересадке следует удалить все слабые побеги, оставив только 1-2 самых сильных. Но и их нужно укоротить примерно на треть, а если побеги выше человеческого роста, то наполовину.

Почему нет ягод на
моей вишне, хотя весной
она вся в цвету?

Мария ШВАРЕВА.
г. Усолье
Пермской области.

Скорее всего, у вас растёт так называемый самообесплодный сорт. Для нормального завязывания плодов ему необходима пыльца другого сорта вишни. Посадите поблизости от "упрямца" дерево-опылитель, и проблема будет решена. Сорта-опылители могут быть следующими: для Багряной - Шубинка, Владимирская, для Жуковской - Владимирская, для Шубинки - Владимирская, Гриот московский. Сорта Тургеневка, Гриот московский, Владимирская хорошо плодоносят, если рядом растут деревья любых других сортов вишни.





ПОЛОВЫЕ ХИТРОСТИ

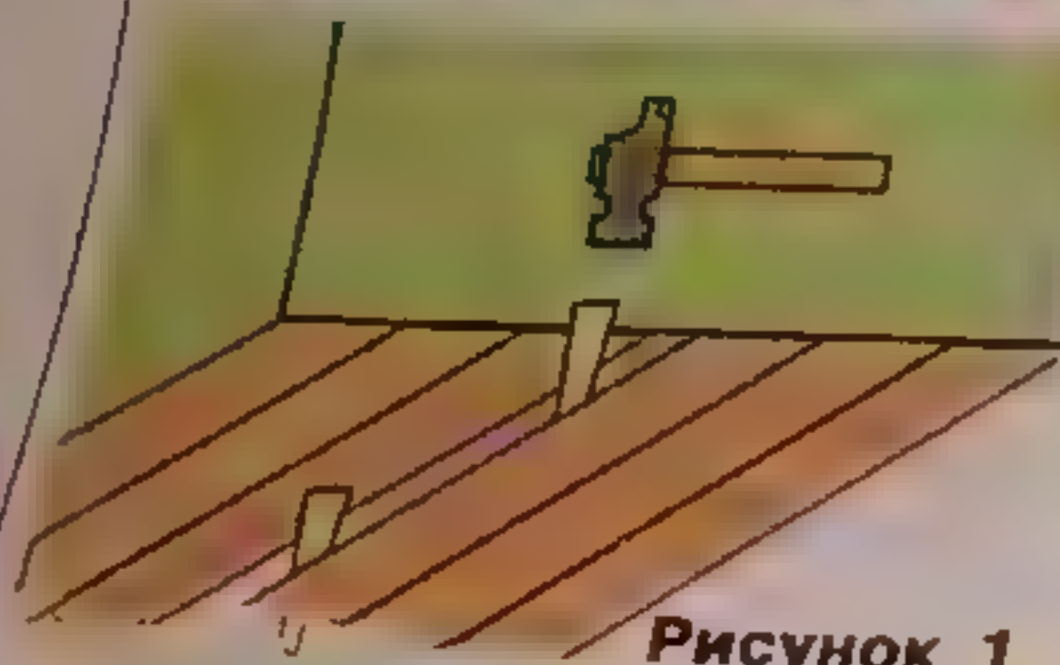


Рисунок 1

Прежде всего хотите ли вы решить проблему кардинально, всерьез и надолго? Если да, то лучше всего вам перебрать пол. Для этого надо оторвать три-четыре доски и, собрав их в пакет и уплотнив с помощью клиньев, снова прибить (рисунок 1). Так уплотните все половицы, а в оставшееся после этого место у стены вложите подходящую по размеру доску. После этого пол можно циклевать, лакировать, красить. Если же вы не хотите по какой-либо причине перебирать пол, воспользуйтесь одним из следующих способов.

Если половицы лежат не на лагах, а на ровном основании, щели между ними можно за-

те подходящий по размеру шпатель и, пропитав его столярным клеем, забейте в щели. Через сутки, когда клей просохнет, замажьте щели заподлицо замазкой, которая готовится из растворенных в ацетоне обрезков линолеума на масляной основе. Еще через сутки, когда замазка засохнет, зачистите пол шкуркой.

Если вы не предполагаете покрывать пол лаком, а хотите покрасить его, можно заделать щели еще проще. Расплавьте битум и залейте его в щели. Когда битум застынет, срежьте излишки острым но-

Как заделать щели в полу, чтобы он был гладким и ровным?

Татьяна МАЛЬЦЕВА.
г. Ленск
Пермской области.

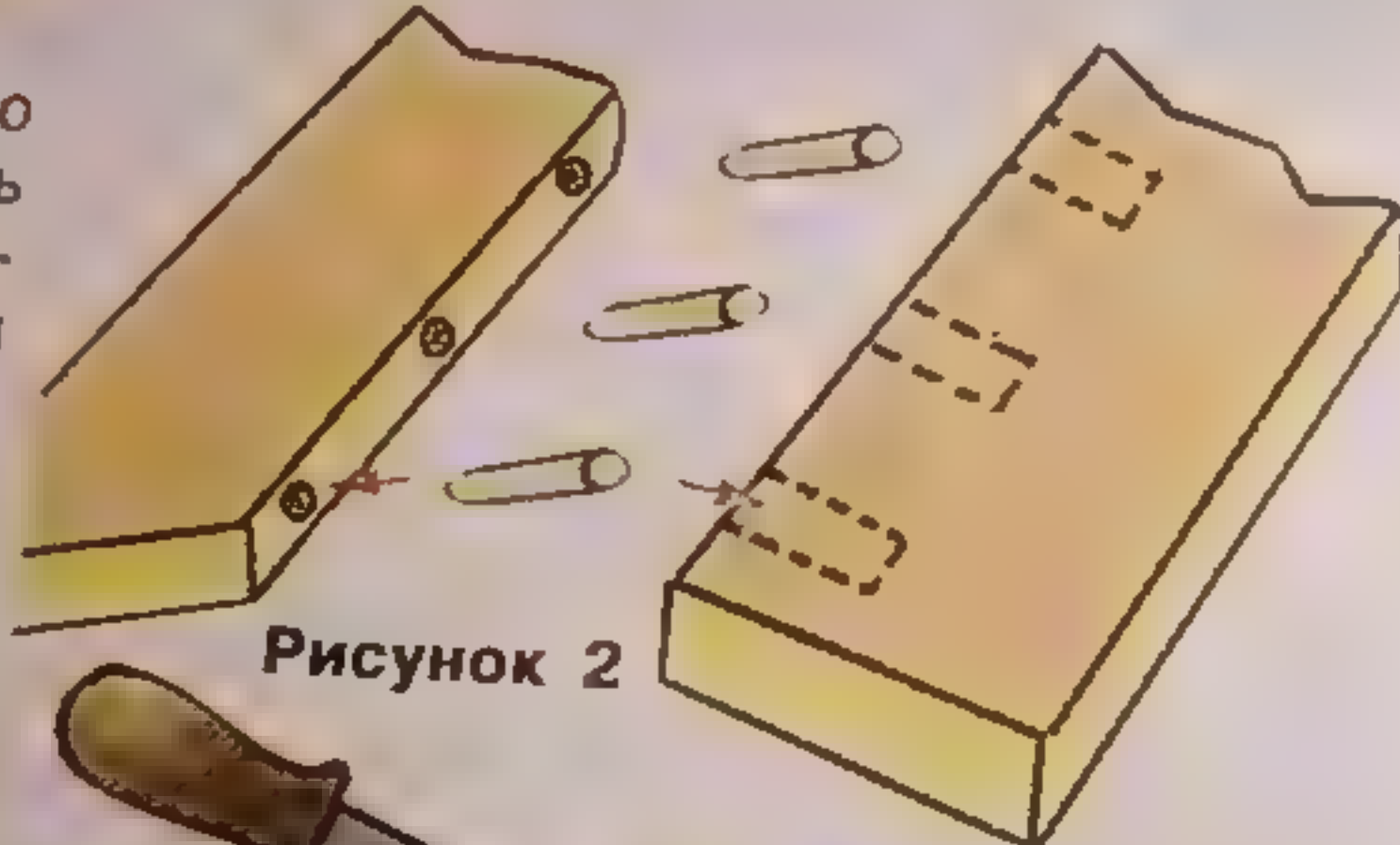


Рисунок 2

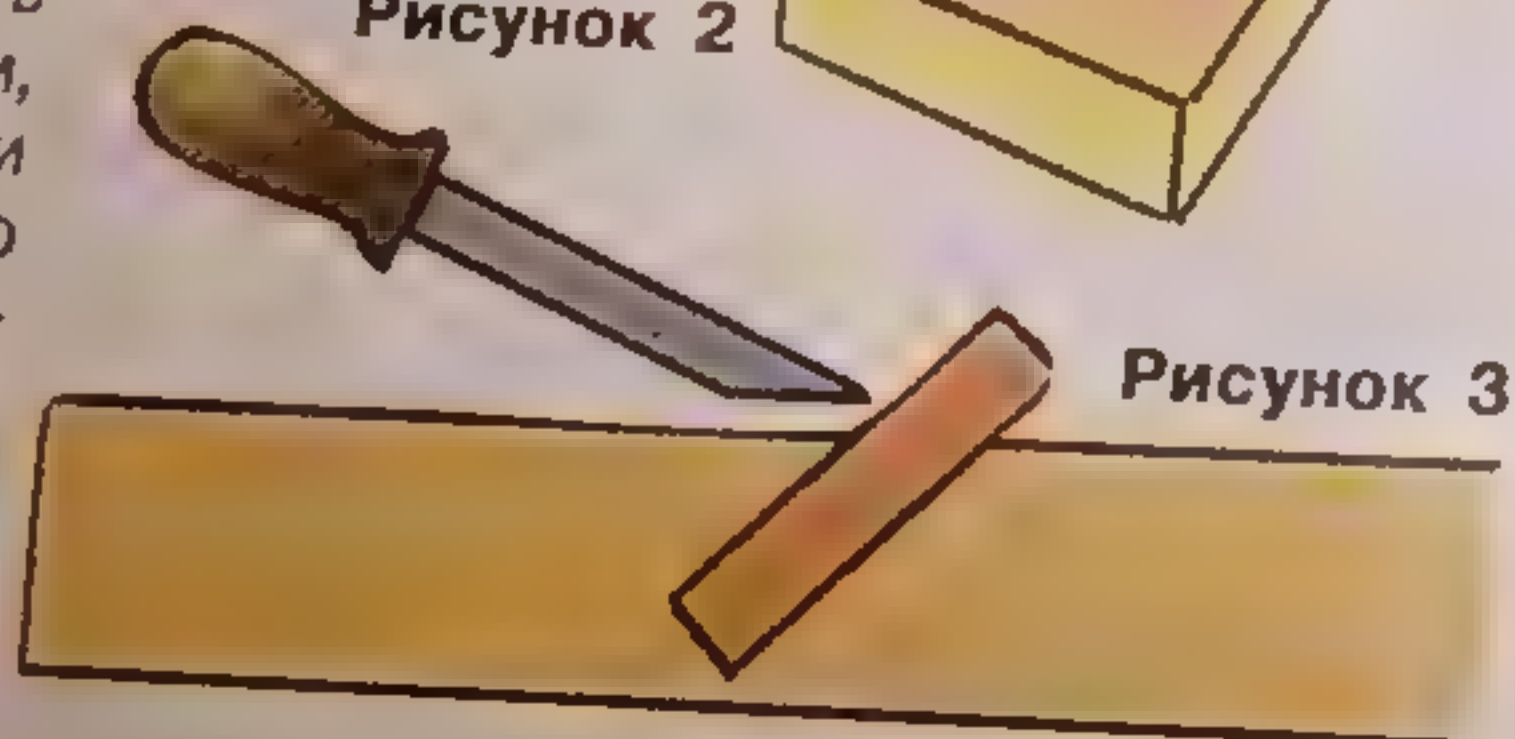
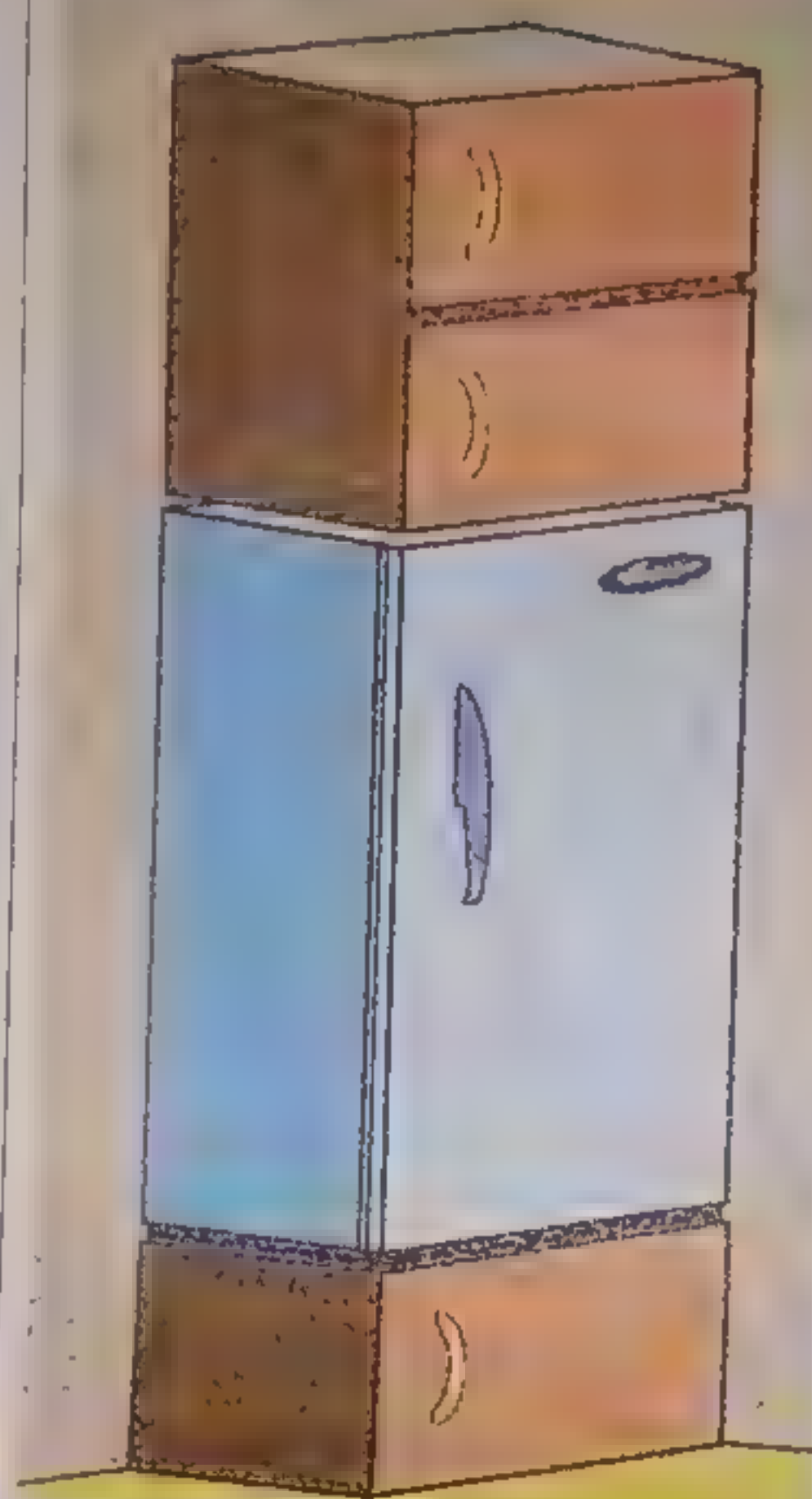


Рисунок 3

жом. Потом покрасьте пол. Краска слегка растворит верхний слой битума, и вторичная покраска полностью скроет все следы ремонта - пол будет казаться гладким, абсолютно монолитным.

Но все эти заливки-замазки будут держаться только в том случае, если половицы не прогибаются. Хорошо, если у вас пол из нормальной половой доски (с "ребешком"). Если нет, то



В первую очередь обратите внимание на холодильник, если он, конечно, не столь модный ныне импортный "гулливер". Так вот, вы можете весьма рационально использовать пространство над ним и даже под ним. На рисунке показан вариант, когда можно приподнять от пола холодильник с помощью тумбы-подставки, а использовать верхний вертикальный объем - подвеской настенного шкафчика.

Тумба внизу может иметь пару-тройку выдвижных ящиков или полки с дверцей для хранения овощей или тяжелой и громоздкой посуды. Шкафчик наверху - для хранения более легких вещей или предметов нечастого использования.

Если идея вам подходит, то начинайте работу с определения размеров тумбы и шкафчика. Ширина и глубина тумбы

соответствуют таким же параметрам холодильника, а глубина шкафчика - вашим потребностям и замыслу. Высота тумбы, на которой будет стоять холодильник, в большей степени определяется удобством пользования им, то есть зависит от роста пользователей. Например, верхней морозильной камерой.

Тумба должна быть прочная, устойчивая, с налегающей на боковые стенки крышкостолешницей. Изготовить ее можно из ДСП толщиной не менее 20 мм. Внутренние соединения желательно производить с помощью металлических кронштейнов и уголков или деревянного бруса от 30 мм. При использовании бруса помимо шурупов желательно применить клей. Если планируете хранить в тумбе овощи, то в боковых стенках следует просверлить ряд отверстий для вентиляции.

Теперь о шкафчике. В любом случае он должен быть подвесным, поскольку ставить его на холодильник нельзя. Высота шкафчика определяется исходя из способа его подвески (фиксируемых или опускаемых петель), а также необходимости не менее чем двухсантиметрового просвета

над холодильником. В зависимости от пожеланий хозяйки шкафчик можно оборудовать одной, или несколькими полками и дверцами, в том числе стеклянными.

Готовые элементы устанавливаются в следующей последовательности. В первую очередь подвешивается шкафчик, затем - устанавливается (по уровню строго горизонтально) тумба. Холодильник приподнимают и вдвигают между тумбой и шкафчиком. Можно также поднять его на тумбу заранее и вдвинуть их вместе в пространство под шкафчиком.

А теперь можно подумать над тем, как использовать "гуляющие" пространства на других стенах и углах. Шкафчики "под потолок" вполне можно разместить даже над боковым столом или в районе кухонного уголка. Конечно, соблюдая чувство меры. Одновременно ваши поделки можно оборудовать, например, микросветильниками, вставить небольшой телевизор, одним словом - придать предметам интерьера многофункциональность. Станет комфортнее.

Сергей ДМИТРИЕВ.

ХОЛОДИЛЬНИК ПОДРАСТЕТ

Какую бы площадь ни имела ваша кухня - все равно мало! Идет время, накапливается много нужных и не очень вещей, места катастрофически не хватает. Однако если осмотреться, то положение можно хоть не надолго, но улучшить за счет более рационального использования вертикальных объемов.

Согласно...
лают ком...
ное настр...
улыбаются...
фекта, отв...
вопрос...
и, расска...

БУ...
У...

Вот како...
способ, заме...
силы и врем...
ложила Лю...
МОВА из...

На мыть...
уходит не б...
делать это...
ла намочит...
водой. На...
средством...
ды, затем ч...
те его, а во...
"сгоняйте"...
ником" от...
водя им п...
вниз. Нет н...
прилипших...
чек как по...
Конечно, м...
циальное...
для мыть...
тратить на...
да споре...
практик...

уплотнив с помощью клиньев, снова прибить (рисунки 1). Так уплотните все половицы, а в оставшееся после этого место у стены вложите подходящую по размеру доску. После этого пол можно циклевать, лакировать, красить. Если же вы не хотите по какой-либо причине перебирать пол, воспользуйтесь одним из следующих способов.

Если половицы лежат не на лагах, а на ровном основании, щели между ними можно залить эпоксидным клеем с наполнителем из мелких опилок. Высохший клей отлично полируется, его можно зачистить заподлицо с половицами. Если же половицы лежат на лагах и щели между ними не очень большие, можно забить их скрученной в жгут и пропитанной шпаклевкой хлопчатобумажной тканью. Затем, когда шпаклевка просохнет, замажьте ею щели заподлицо. После просушки место щели полируете шкуркой и мажете олифой. Или сделайте по-другому. Возьми-

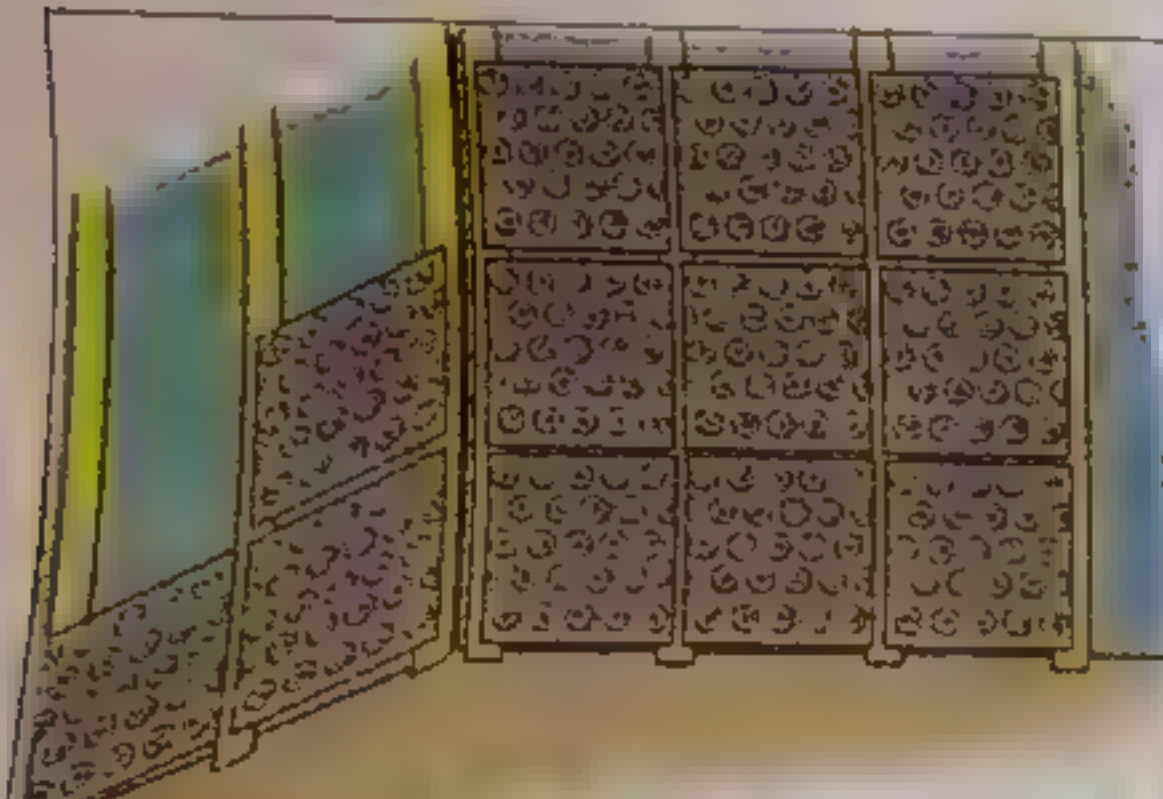


Рисунок 3

жом. Потом покрасьте пол. Краска слегка растворит верхний слой битума, и вторичная покраска полностью скроет все следы ремонта - пол будет казаться гладким, абсолютно монолитным.

Но все эти заливки-замазки будут держаться только в том случае, если половицы не прогибаются. Хорошо, если у вас пол из нормальной половой доски (с "гребешком"). Если нет, то стоит соединить половицы с помощью деревянных "пальцев", вставленных в торцовую часть (рисунки 2), - делается это при переборке пола. Другой способ - просверлить между половицами под углом 30-45 градусов отверстия диаметром 8-10 мм и забить в них деревянные пробки-штифты, смазав их предварительно столярным клеем (рисунки 3). Когда клей засохнет, выступающие части срежьте стамеской. И самый простой способ - ввинтите в щели между половицами шурупы длиной 30-50 мм. Диаметр шурупа - в зависимости от ширины щели. Например, если щель шириной 3-4 мм, то диаметр шурупа должен быть в полтора раза больше. Головки шурупов лучше утопить впотай.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.



"ЯИЧНАЯ" ТИШИНА

Хочу рассказать об очень простом и дешевом способе звукоизоляции.

Понадобится вам много-много формованных картонок-подставок из-под яиц и деревянные бруски. Набиваете на стену бруски вертикально, между ними укрепляете поддоны от яиц, сверху нашиваете фанеру или другой аналогичный материал. Мы в армии так "заглушили" кабинет комбата - звукоизоляция получилась абсолютная!

Виктор КИСЕЛЕВ.
пос. Алтан
Красноярского края.

ПОД КИРПИЧ

Я хочу рассказать об очень интересном дизайнерском приеме, который пригодится тем, кто делает ремонт своими руками. Такое решение, на мой взгляд, хорошо подойдет для кухни или прихожей: можно обойтись без обоев.

Стену надо покрыть шпаклевкой - не обязательно очень ровно и гладко, лишь бы не было следов шпателя. И пока шпаклевка еще сырая, с помощью реечек сделайте на стене насечку "под кирпич". Если неохота возиться с реечками, можно нарисовать контуры камней пальцем или палочкой. Затем, когда шпаклевка высохнет, покрасьте ее в любой цвет водоэмульсионной или масляной краской, а по "стыкам камней" пройдитесь краской другого оттенка, хотя это и не обязательно.

Особенно нарядно подобная "каменная" стена выглядит при горизонтальной разбивке: до уровня глаз или чуть выше стена обшивается вагонкой, фанерой или оклеивается пленкой под дерево, а выше - "каменная" стена, по которой можно пустить несколько плетей какого-нибудь растения.

Андрей СТУКАЛИН. Кемерово.

хранения овощей или тяжелой и громоздкой посуды. Шкафчик наверху - для хранения более легких вещей или предметов нечастого использования.

Если идея вам подходит, то начинайте работу с определения размеров тумбы и шкафчика. Ширина и глубина тумбы

в том случае он должен быть подвесным, поскольку ставить его на холодильник нельзя. Высота шкафчика определяется исходя из способа его подвески (фиксируемых или опускных петель), а также необходимости не менее чем двухсантиметрового просвета

современно ваши поделки можно оборудовать, например, микросветильниками, вставить небольшой телевизор, одним словом - придать предметам интерьера многофункциональность. Станет комфортнее.

Сергей ДМИТРИЕВ.

КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром
Прогресса!



QUATRUM

Технософт - компьютерный центр
предлагает компьютер

QUATRUM-Standard
на базе процессора Intel® Pentium® 4
с тактовой частотой 1.50 ГГц.

Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pclife.ru
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.

заша кухня - всеравно
много нужных и не
фически не хватает.
оложение можно хоть
более рационального
бъемов.

холодильником. В зави-
ости от пожеланий хозяй-
кафчик можно оборудо-
одной или несколькими
ами и дверцами, в том
е стеклянными.

отовые элементы уста-
иваются в следующей
едовательности. В пер-
очередь подвешивается
ник, затем - устанавли-
(по уровню строго го-
тально) тумба. Холо-
ик приподнимают и
ют между тумбой и
ником. Можно также
его на тумбу зара-
двинуть их вместе в
ство под шкафчи-

рь можно подумать
как использовать "гу-
роостранства на дру-
и углах. Шкафчики
ок" вполне можно
даже над боко-
или в районе ку-
олка. Конечно,
ество меры. Од-
ваши подделки
довать, напри-
ветильниками.
льшой телеви-
вом - придать
терьера мно-
ость. Станет

МИТРИЕВ.



Согласитесь, чисто вымытые окна де-
лают комнату светлей, создают праздни-
чно настроенное. Не зря говорят, что окна
улыбаются. А как добиться такого эф-
фекта, отвечая в Клубе взаимопомощи
на вопрос Надежды КРУГЛОВОЙ из Омс-
ка, рассказали наши читатели.

БУДУТ ОКНА УЛЫБАТЬСЯ

Вот какой оригинальный способ, заметно экономящий силы и время хозяйки, предложила **Людмила АБАКУМОВА** из Ульяновска. На мытье большого окна уходит не более 5 минут. А делать это нужно так. Сначала намочите стекло чистой водой. Намылите любым средством для мытья посуды, затем чистой водой смойте его, а всю воду со стекла "сгоняйте" обычным "дворником" от автомобиля, проводя им по стеклу сверху вниз. Нет никаких разводов, прилипших пушинок и ниточек как после сухой тряпки. Конечно, можно купить специальное приспособление для мытья стекол, но зачем тратить лишние деньги, когда старенький дворник есть практически у всех автоладельцев.

А если вы возьмете моющее средство с запахом ли-

ра воды), то они будут лучше блестеть.

Чтобы в дальнейшем окна легче мылись и не так быстро пачкались, протрите их чистой тряпочкой, смоченной смесью из 3 частей воды, 7 частей глицерина и нескольких капель нашатырного спирта.

А раньше, когда я училась в школе, мама

из Самары. Пожелтевший тюль перед стиркой следует замочить в соленой воде. При стирке тюлевых занавески в растворе синьки можно добавить немного молока. От этого занавески будут выглядеть как новые. Еще один способ отбелить тюль - смешайте 2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода и столовую ложку нашатырного спирта. Влейте в эмалированное ведро с горячей водой, опустите занавески в этот раствор, хорошо перемешайте,

И конечно, чисто вымытые блестящие окна нужно украсить ослепительно белыми тюлевыми занавесками. А о том, как привести их в идеальное состояние, по просьбе **Веры МИТРОФАНОВОЙ** из Омска рассказали наши читатели.

Вот как приводит в порядок тюль **Валентина РУЖНИКОВА** из г. Усолье-Сибирское Иркутской области.

Перед стиркой замочите занавески в теплой воде, но на более длительное время, чем обычно. При этом воду для замачивания необходимо менять несколько раз. Стирать после этого лучше в мыльной пене или мыльном растворе при температуре 30-40 градусов. Нельзя натирать занавески мылом, а также выкручивать и

лучше деревянной палочкой или щипцами. Через 15-20 минут тюль тщательно прополощите. А вот кипятить и выжимать не следует. В принципе пожелтевшую от времени занавеску можно перед стиркой замочить с каким-нибудь отбеливателем (например "П-



лучше деревянной палочкой или щипцами. Через 15-20 минут тюль тщательно прополощите. А вот кипятить и выжимать не следует. В принципе пожелтевшую от времени занавеску можно перед стиркой замочить с каким-нибудь отбеливателем (например "П-

От горячей воды хрусталь тускнеет. Этот факт констатирует **Надежда ЮШКОВА** из г. Чусовой Пермской области. Поэтому, вымыв бокал теплой водой с мылом, протрите его тряпочкой, смоченной в смеси двух столовых ложек зубного порошка или мела, четверти чайной ложки синьки и двух столовых ложек теплой воды.

Зеленоватый налет в хрустальной вазе легко отмывается уксусом с солью (желательно крупной). Хрустальные предметы не сушат. Их нужно вытирать сухим льняным полотенцем. При этом фужеры, рюмки-бокалы нужно держать не за основание ножки, а у самого доньшка.

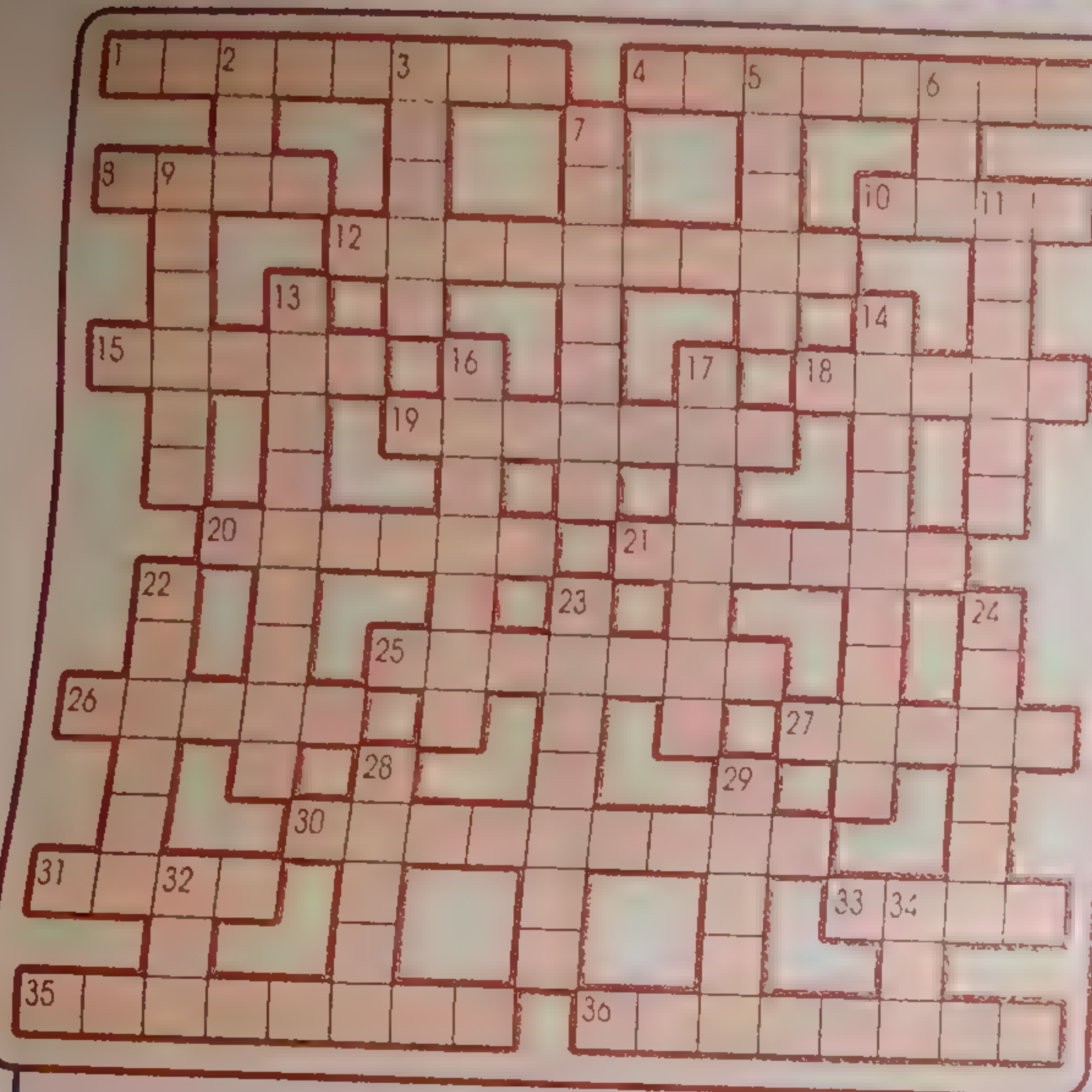
Предложила свои советы **Мария КОНЫШЕВА** из Санкт-Петербурга.

Хрустальную посуду можно почистить, вытирая тряпочкой, смоченной в спирте. После этого отполируйте ее мягкой сухой тряпочкой. А мыть такую посуду удобнее всего следующим образом: на дно таза положите мягкую льняную или хлопчатобумажную салфетку. Налейте теплой воды, добавьте несколько капель нашатырного спирта. Вымытую в этом растворе посуду лучше вытирать бумажной салфеткой - полотенце оставляет на стекле ворсинки.

Стеклянные стаканы и вазочки хорошо моются и приобретают блеск, если в воду, в которой их моют, добавить 2 ложки уксуса и ложку соли. После этого обязательно сполосните водой. Такого же эффекта можно добиться, если стаканы вымыть теплой водой, в которой разведена столовая ложка сухой горчицы.

Татьяна ГУРЬЕВА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

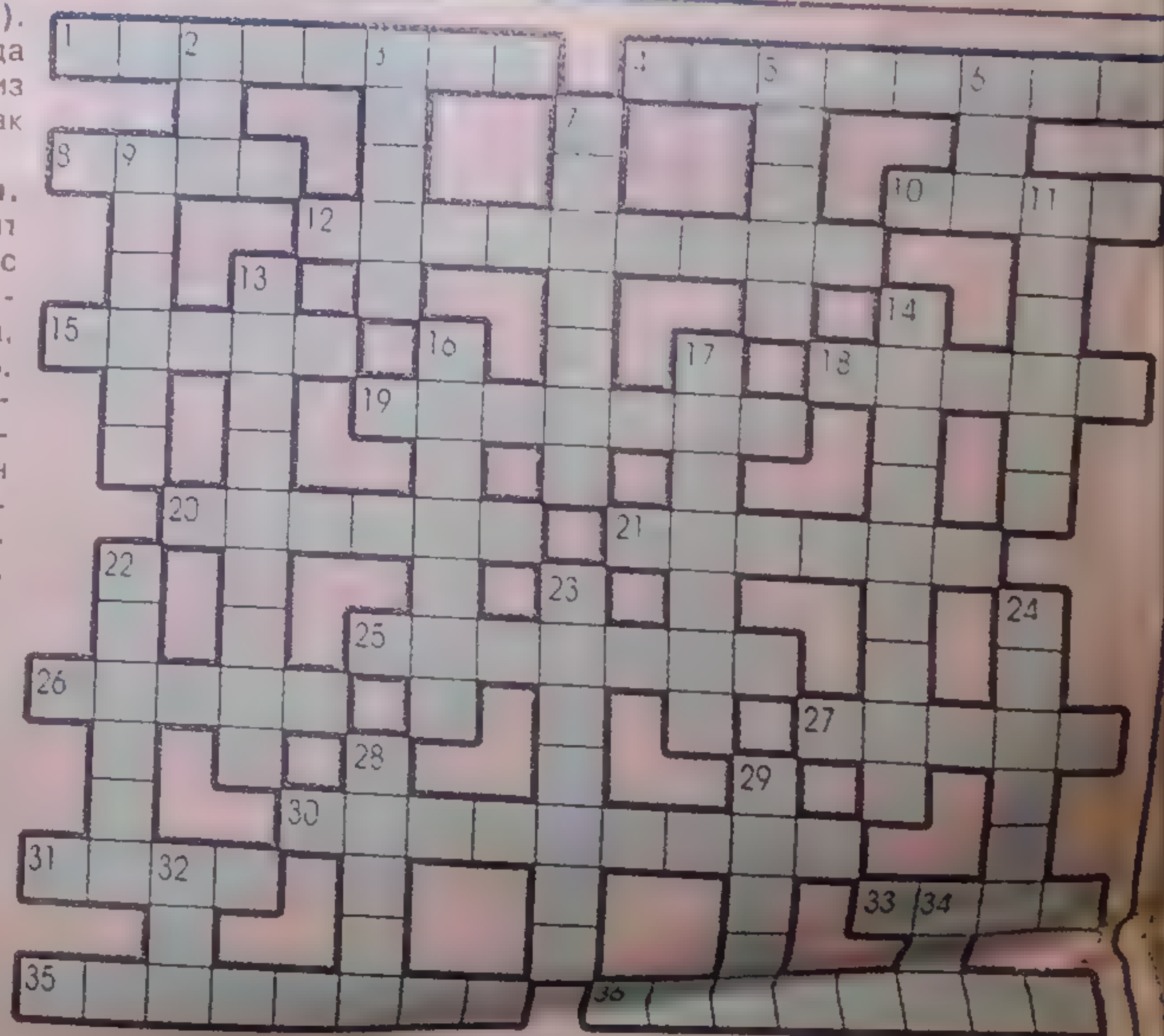
По горизонтали. 1. Прорицатель погоды. 4. Работник при кобыле. 8. Плуг в стиле ретро. 10. Признак дурачины, если без причины. 12. Ария венецианского лодочника. 15. У крыши - скат, а у горы - ... 18. Часть туловища ниже ушей и выше обратной стороны коленки. 19. Авторитет за роялем. 20. Все, что стреляет снарядами. 21. Забор с чугунным узором. 25. Посылка денег почтой. 26. Побочный продукт топорной работы. 27. То, что отнимает у людей больше всего времени. 30. Воздушное пространство. 31. "Президент" олимпийских богов. 33. Крест, который ставят ученики на математике. 35. Вечный любовник и вечный злодей-серд-

Жилище, обитатель которого ждет рас- света (песенное). 7. Подходящее про- звище для болельщика "Реала". 9. Один прыг назад. 11. Поэт, который "не жа- лел, не звал, не плакал". 13. Одновре- менный ход короля и ладьи на шахмат- ном поле. 14. Приход на чуть позже. 16. Равенство стран по вооружениям. 17. Мысленная забегаловка вперед. 22. Сила, препятствующая движению одно- го тела по поверхности другого. 23. Деятельность кустаря. 24. Восточная на- столная игра. 28. Бульварщина в об- ложке. 29. Плавание в лодке во время "сушки весел". 32. Телега с кучей сена. 34. "История повторяется потому, что не хватает историков с фантазией" (польский юморист).

ДЛЯ ЖЕНЩИН

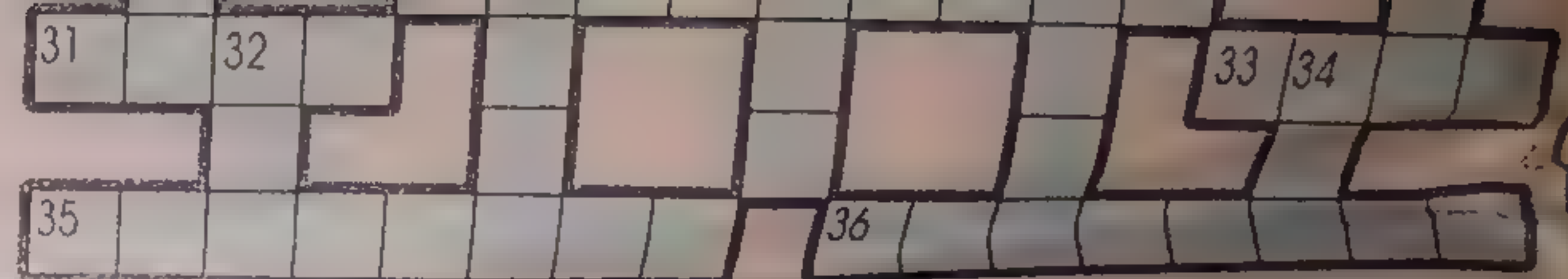
По горизонтали. 1. Рыба ценной породы, у которой не бывает "второй свежести". 4. То, что устраивают жены, когда их не устраивают мужья. 8. И девичий, и прокатный. 10. Первое учреждение на пути "коллективизации". 12. Обиходное название термометра. 15. Амери- канская косметическая фирма. 18. Шейное украшение. 19. Дамский дворянский титул. 20. Рыночный дозатор семечек. 21. Ткань для изящных платочков. 25. Она же - повариха. 26. Полоска волос над глазом. 27. Заглянувший к вам на огонек. 30. Расписание дней на год. 31. Несостоявшийся жених Дюймовочки. 33. И платяной, и несгораемый. 35. Вид яичницы. 36. Подходящая посуда для мороженого

По вертикали. 2. Наслаждение, ведущее к ожирению. 3. Летучий огонек. 5. Заправка. "крадущая градус" у джина. 6. Главная геро- оперетты Имре Кальмана "Принцесса цирка". 7. Вид катушки. 9. Три ребенка, современ- но рожденные одной матерью. 11. Поднятое ложе младенца. 13. "... родителей - порча детям" (пословица). 14. "Молочный" дру- гите-с. 16. Любитель хиханек да хаханек. 17. Скрытая сторона свитера. 22. Украшение ку- шанья, если перевести это с француз- кого. 23. Игривые духи от фирмы "Новая Заря". 24. Приятная расслабленность. 28. Белый хлеб продолговатой формы. 29. Сорт мелких кру- лых конфет. 32. Восславляющий стих. 34. Бой- френд Бритни



душное пространство. 31. "Президент" олимпийских богов. 33. Крест, который ставят ученики на математике. 35. Вечный любовник и вечный злодей-серд-

ложке. 29. Плавание в лодке во время "сушки весел". 32. Телега с кучей сена. 34. "История повторяется потому, что не хватает историков с фантазией" (польский юморист).



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Неудавшийся супруг сказочной цапли. 3. Несколько строк однокласснице. 7. "Золотое решето черных домиков полно" (загадка). 10. Желание ничего не делать. 13. 45 минут футбольной беготни. 14. Неизменный путь автобуса. 15. Сок, из которого делают мед. 16. Любимая игрушка котят. 20. Транспорт для малышей. 21. Ледяные шарики с неба. 22. Кусок слова из "Букваря". 25. Круп-

ная часть суши, окруженная океаном. 26. Краткий отдых зрителей от спектакля. 27. "Сверху кожа, снизу тоже, а в середине пусто" (загадка).

По вертикали. 1. Циркач, швыряющий тарелки. 2. Его делают перед тем, как нырнуть. 4. Кто пленил Муху-Цокотуху? 5. Хвостатый друг Мальвины. 6. Вместе с Кокошей любит калоши. 8. Магазин несъедобных товаров. 9. Лакомство колорадского жука. 11. Изнурительный бег. 12. Народ в зрительном зале. 17. Подружка тигра. 18. Птичка, которая никак

не может согреться, если судить по названию. 19. Рупор на батарейках. 23. "Скорлупа" дерева. 24. Электрический провод.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ,
Владимира ПАРАДНИ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 27.03.2002 г. в 19.00.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 13

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Крем. 5. Адан. 7. "Эрмани". 8. Сливки. 9. Диск. 10. Бусы. 12. Сестра. 15. Рот. 16. Юдашкин. 17. Озон. 19. Гнев. 20. Удочка. 21. Алоэ. 22. Укол. 24. Клюква. 27. Чили. 28. Раут. 29. Ватман. 30. Сари.

По вертикали. 1. Коса. 2. Египет. 3. Фри. 4. Рагу. 5. Анды. 6. Аист. 7. Экстаз. 10. Баюн. 11. Скандал. 12. Сонник. 13. Скачок. 14. Анкара. 17. Овал. 18. Околица. 22. Утро. 23. Опус. 24. Киви. 25. Юфть. 26. Враг.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Латы. 5. Сидр. 7. Галера. 8. Ранжир. 9. Лифт. 10. Гюго. 12. Деньги. 15. Вор. 16. Проброс. 17. Фарс. 19. Урна. 20. Лысина. 21. Йети. 22. Осел. 24. Подкоп. 27. Дитя. 28. Твид. 29. Джигит. 30. Царь.

По вертикали. 1. Лира. 2. Танкер. 3. Бар. 4. Меню. 5. Сало. 6. Дефо. 7. Гильза. 10. Гипс. 11. Громыко. 12. Допрос. 13. Прииск. 14. Эскарп. 17. Файл. 18. Рытвина. 22. Отто. 23. Ежик. 24. Пядь. 25. Джин. 26. Офис.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Мука. 3. Хлопок. 8. Светлячок. 9. Ураган. 10. Стыд. 12. Дворняжка. 16. Роль. 17. Бублик. 20. Чуковский. 21. Коньки. 22. Лапа.

По вертикали. 1. Молчун. 2. Касса. 4. Ляля. 5. Початок. 6. Какаду. 7. Декабрь. 11. Лягушка. 13. Великан. 14. Крючок. 15. Сказка. 18. Лейка. 19. Звук.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 184950 экз. Заказ № 0862.

Цена свободная.

Подписано в печать 27.03.2002 г. в 18.30.

ДРУГ ДОМА

№17/225

2002

Май^с

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц

КАРЛСОН, КОТОРЫЙ ВЫРАСТИЛ КАРТОШКУ

Спартак МИШУЛИНА все помнят как пана Директора из "Кабачка "13 стульев", Саида из "Белого солнца пустыни" и, конечно, Карлсона, который живет на крыше. Но в отличие от своего знаменитого героя он отдает предпочтение не плюшкам с корицей, а картошке.

- Начнем с того, что я беру лопату и вспахиваю землю. Потом бороню, очищаю огород от сорняков, сажаю картошку. И жду, когда появятся ростки. Потом начинаю их окучивать, пропалывать, если нет дождей - поливать. Как только картошка отцветет, я ее подрезаю, чтобы клубни были хороши-



"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями.

Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 16 кулинарный приз получает рецепт бабушкиного кулича, который печет Елена Борисовна ИЛЬИНА из пос. Горин Хабаровского края. Приз получает также Людмила Александровна ЛОМОВА из г. Елец Липецкой области, поделившаяся оригинальным способом украшения пасхальных яиц.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ПАСХАЛЬНЫЕ НАГРАДЫ

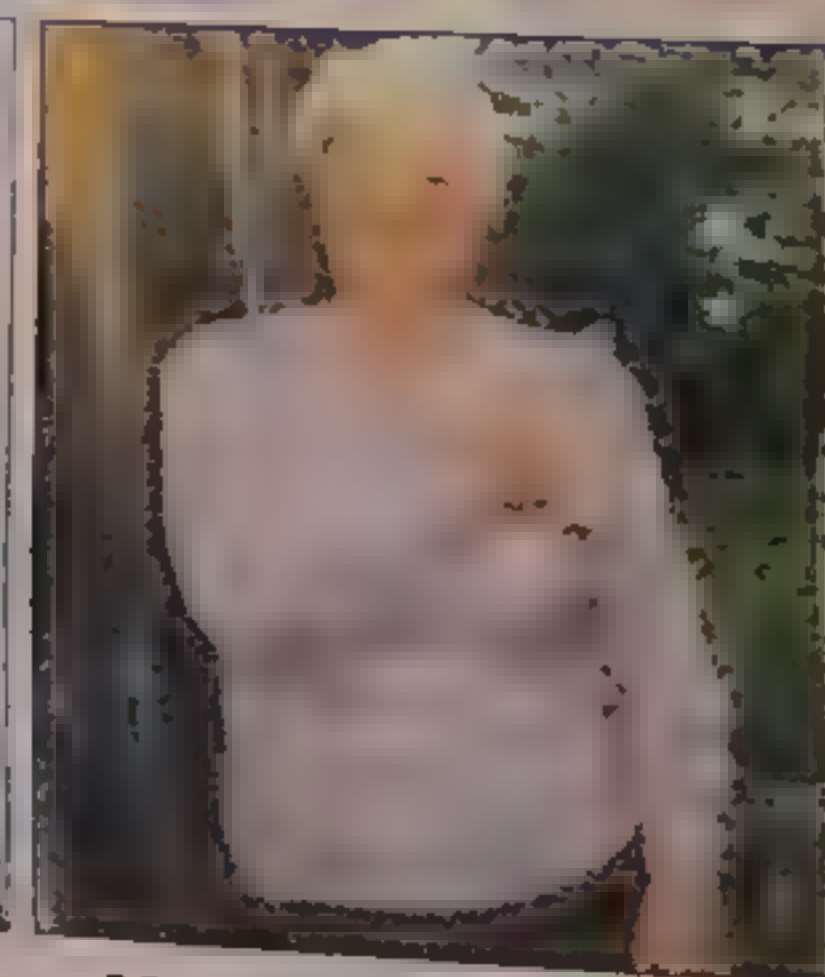
ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Галина ПАНКРАТЕНКО
с дочерью Любашей и
мужем Олегом



Ольга ИЛЬИНЫХ



Мария Серафимовна
ШЕВЧЕНКО

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполнен-

Потом бороную, очищаю огород от сорняков, сажаю картошку. И жду, когда появятся ростки. Потом начинаю их окучивать, пропалывать, если нет дождей - поливать. Как только картошка отцветет, я ее подрезаю, чтобы клубни были хорошими: тогда вся сила идет не в вершки, а в корень. Когда наступит осень, я все, что выросло, тщательно выкапываю собственными руками и только тогда приступаю к приготовлению моих любимых блюд.

Вариантов не-сколь-ко.

Можно вымыть картошку, очистить, положить в котелок - на костер, если это походные условия, или на газовую плиту дома. Она целиком варится. В Сибири это называют почему-то "сорок пудов", а у нас просто отварной картошкой. Но варят ее обычно плохо. Вскипела вода. Воды много, картошка сырая. Воду сливают, а она все равно сырая. Вот когда воду сливают и картошка еще не до конца доварена - ее немного подтушивают для того, чтобы вода исчезла совсем. Вода выпаривается, а картошка немножко трескается. И все витамины, которые в ней есть, особенно для сердца, те, что

ученые никак не могут взять для создания лекарства, в ней в этот момент сохраняются. А когда говорят, что картошка полнит, это неправда. Наоборот, она очень здорово влияет на здоровье и на работу сердца.

Второй вариант - такой. Вы картошку осенью не выкапываете, а ждете зимы, когда снегу много. Потом зима прошла, все растаяло, вы идете в огород, выкапываете замёрзшую картошку и разводите рядом костер. Достаете небольшой лист железа, над костром его ставите, железо раскаля-

ется. Вы берете замёрзшую картошечку и молотком отбиваете, как отбивные. И получается такая тонкая лепешечка. Кладете ее на раскаленное железо так же, как бросаете на раскаленную сковороду отбивную. Никогда нельзя на холодное класть! Надо, чтобы она раскалилась, и тогда бросать - раз! А потом перевернуть - два! И получаются прекрасные картофельные лепешки. Побелорусски они называются дранки или драники.

И наконец, можете сделать так. Выкопать картошку, развести тут же костер, подождать, когда он прогорит, и забросить картошку в горячий пепел. Через некоторое время вы ее вынимаете, почистили чуть-чуть и прямо с кожурой, которая хрустит, едите. А если еще рядом стоит бутылочка - пива, вина, водки или просто бутылка молока (картошка вкусна и с молоком), то это наслаждение. И вы будете как рады, что не заметите даже комаров.

Записала
Наталья САВВАТЕЕВА.



Галина ПАНКРАТЕНКО
с дочерью Любашей и
мужем Олегом

Ольга ИЛЬИНЫХ

Мария Серафимовна
ШЕВЧЕНКО

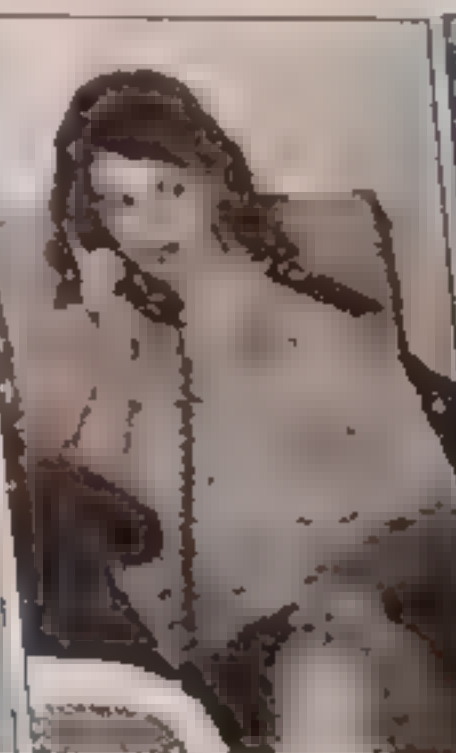
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 27 мая 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

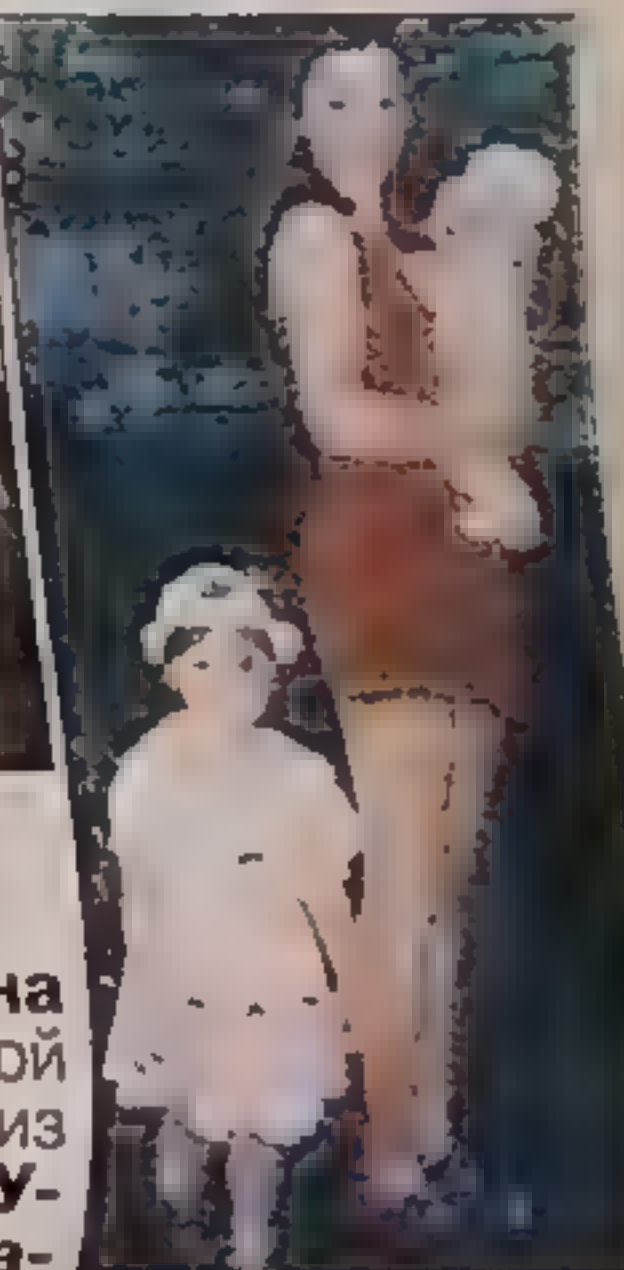
По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 19 за прошлый год в счастливую дюжину попали Елена Владимировна АЛЕШИНА из г. Дмитровск Орловской области, Елена Иосифовна ГОЛОВИНА из пос. Красный Яг, Республика Коми, Ольга Николаевна ИЛЬИНЫХ из пос. Юргамыш Курганской области, Татьяна Викторовна МИРОЛЮБОВА из г. Ржев Тверской области, Галина Юрьевна ПАНКРАТЕНКО из Москвы, Татьяна Владимировна ПОПОВА из г. Белово Кемеровской области, Людмила Ивановна ПЫРКОВА из г. Бала-



Татьяна
ПОПОВА



Снежана
ЯКУНИНА



Людмила
ПЫРКОВА с
дочкой Настенькой
и соседкой Ириной

шов Саратовской области, Мария Яковлевна СМЕРНОВА из пос. Поназырево Костромской области, Лариса Ивановна СТЕШЕНКО из г. Кизляр, Дагестан, Майя Вячеславовна СУЧИЛКИНА из Нижнего Новгорода, Мария Серафимовна ШЕВЧЕНКО из г. Краснотурьинск Свердловской области и Снежана Романовна ЯКУНИНА из г. Неман Калининградской области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 17

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

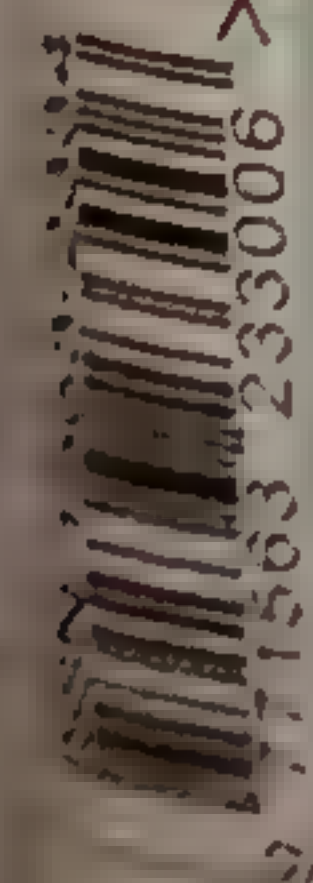
Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 27.05.2002 г.

ИДЕТ ПОДПИСКА

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 83-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на II полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!





Часто приходится слышать жалобы родителей: ребенка, мол, в кружок или секцию палкой не загонишь, он то по улицам шастает, то на каких-то "тусовках" пропадает... Как же "загнать" ребенка в ту или иную секцию, как поддерживать его интерес к занятиям в кружках? На этот вопрос отвечает психолог Михаил БЕРЛИН.

Однако подражание вовсе не означает совпадение темпераментов. Например, если папа-спортсмен из всех сил будет гнать на стадион тихого, застенчивого сына, который обожает играть в солдатики, вряд ли у него что-нибудь выйдет. Здесь разумнее будет дать мальчику самореализоваться, подсовывая ему то иллюстрированную книгу об армиях мира, то военно-исторический роман, то периодически посещая с ним музей. Иными словами, не навязывайте ребенку свои увлечения, а попытайтесь заметить его интерес к чему-либо и ненавязчиво этот интерес углубляйте.

Важный аспект - родительское одобрение выбранного ребенком увлечения. Хвалите его и гордитесь им, чтобы он ни выбрал. Если мальчик с удовольствием занимается танцами, от отца он не должен слышать фраз типа "это не мужское дело"; если девочка увлечена карате, пусть мать не ворчит, мол, лучше учись готовить, а то замуж никто не возьмет. Скажу по себе: обнаружив у меня абсолютный слух, родители загнали меня в музыкальную школу. Господи, какая же это была пытка, на какие унижения я только ни шел, чтобы увильнуть от занятий! До сих пор не люблю музыку...

Кстати, уважение интере-

ВЫБОР ЗА НИМИ



сов ребенка - залог не только его увлечения тем или иным делом, но и взаимопонимания с родителями. Ведь первые, от кого маленький человек ждет оценки своих действий, - папа с мамой. И видя, как его хвалят, как им гордятся, он с удовольствием будет ходить в секцию, в кружок, делиться с мамой и папой своими успехами. Случается, конечно, что увлечение ребенка идет вразрез с его школьными занятиями. Но и в этом случае не ругайте его, не запрещайте заниматься любимым делом, лучше сходите поговорите с тренером, руководителем кружка - возможно, вместе вы найдете выход.

Итак, три кита, на которых зиждется интерес ребенка: личный пример родителей; если такового нет - возможность для него самого выбрать увлечение по душе (дело родителей - лишь

подталкивать); интерес родителей если не к данному хобби вообще, то хотя бы к успехам ребенка на этом поприще, гордость за него, чем бы он ни увлекался. Вот история одного из моих пациентов. У А. за три года сложился полный, что называется, "неконтакт" с приемной дочерью, у девочки начались проблемы в школе, испортилось поведение. Поработав с матерью и с А., я пришел к выводу, что, женившись, он безоговорочно принял и поддержал педагогическую модель матери в отношении падчерицы: девочка должна шить, вязать, готовить, учиться музыке; если спорт - то только "женский" - фигурное катание, художественная гимнастика, да и то - "глупости все это". Пообщавшись с 11-летней девочкой, я обратил внимание, что она социально активна, экстравертна, отлично ладит со

сверстниками и с раннего детства то дралась, то по деревьям лазила, то в мушкетеров с мальчиками играла. Была выработана "стратегия и тактика лечения". Отчим с девочкой сходили на выставку холодного оружия (якобы ему это интересно), потом сделали из прутиков "шпаги" и устроили "поединок". Они перецарапали друг друга, отбили все пальцы... Продолжалось это неделю. Потом прозвучала ключевая фраза матери: "У тебя классно получается! Хочешь заняться фехтованием всерьез?" Сейчас девочке 13 лет, она в отчине души не чаёт, он водит ее на тренировки, "болеет" за нее на соревнованиях. Каждая победа девочки в спортзале - праздник для всей семьи.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

Прежде всего родителям надо преодолеть инерцию мышления, ибо слухи о всеобщей коммерциализации сферы детского и подросткового досуга сильно преувеличены. Надо просто не лениться и побегать по спортшколам, по музеям, по клубам: многие секции и кружки для детей до 7-8 лет либо бесплатные, либо стоимость занятий в них чисто символическая - в пределах сотни рублей в месяц.

Лучший же способ завлечь ребенка - личный пример родителей. У меня есть знакомая семья - конники. Так их четырехлетняя дочь спит и видит, когда она подрастет, и папа с мамой будут брать ее с собой ездить верхом. Только надо, чтобы увлечение родителей было понятно ребенку. А то если папа фанатик-нумизмат, не факт, что ребенку будет интересно возиться с монетками; он слишком мал, чтобы ощутить за каждой "денежкой" историю.

Вообще дети с первых лет жизни начинают "делать жизнь" с родителей, хотя бы просто потому, что больше не с кого, и под влияние общества они попадают гораздо позже, когда приоритеты, увлечения, интересы и по большому счету характер уже сформировались, - годам к 10-12. Поэтому если вы чем-то увлечены, чем-то занимаетесь, скорее всего, ребенку тоже будет интересно.

НЕ ЗАСИДЕТСЯ У МАМИНОЙ ЮБКИ

не с кого, и под влияние общества они попадают гораздо позже, когда приоритеты, увлечения, интересы и по большому счету характер уже сформировались, - годам к 10-12. Поэтому если вы чем-то увлечены, чем-то занимаетесь, скорее всего, ребенку тоже будет интересно.

возьмет. Скажу по себе: обнаружив у меня абсолютный слух, родители загнали меня в музыкальную школу. Господи, какая же это была пытка, на какие ухищрения я только ни шел, чтобы увильнуть от занятий! До сих пор не люблю музыку...

Кстати, уважение интере-

заниматься любимым делом, лучше сходите поговорите с тренером, руководителем кружка - возможно, вместе вы найдете выход.

Итак, три кита, на которых зиждется интерес ребенка: личный пример родителей; если такового нет - возможность для него самого выбрать увлечение по душе (дело родителей - лишь

поддержал педагогическую поддержку матери в отношении падчерицы: девочка должна шить, вязать, готовить, учиться музыке; если спорт - то только "женский" - фигурное катание, художественная гимнастика, да и то - "глупости все это". Пообщавшись с 11-летней девочкой, я обратил внимание, что она социально активна, экстравертна, отлично ладит со

классно получается! Хочешь заняться фехтованием все-рьез?" Сейчас девочке 13 лет, она в отчине души не чаёт, он водит ее на тренировки, "болеет" за нее на соревнованиях. Каждая победа девочки в спортзале - праздник для всей семьи.

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

НЕ ЗАСИДЕТЬСЯ У МАМИНОЙ ЮБКИ

Дочке скоро будет 19, но мальчика у нее нет, на танцы, на вечеринки она не ходит, сидит дома с книжкой. Я уговариваю ее гулять, она отказывается. Может, я что-то не так делаю? Не хочу отталкивать ее, но боюсь, что она останется старой девой...

Татьяна К. Ленинградская область.

Вообще-то 18-19 лет - не тот возраст, когда стоит беспокоиться о том, что можно "засидеться в девках". Наоборот, радоваться надо, что дочь тихая да скромная. Через год-другой все может измениться. Ситуация опасна другим. Такая домоседливость и привязанность к маминной юбке - палка о двух концах. С одной стороны, комфортное существование около мамы, что свидетельствует о некоторой инфантильности и слабости развития коммуникативных навыков, с другой - поощрение матерью такого поведения. И не исключено, что, если вы

сейчас не заставите, не научите дочь общаться и находить в этом общении удовольствие, через 5-7 лет она бросит вам в лицо: "Это из-за тебя у меня нет личной жизни". Поэтому первое, что вам следует сделать, - не провоцируйте ее "нужность" вам. Ни в коем случае не нойте и не жалуйтесь ей, исключите из разговоров всякие фразы типа "иди развлекайся, что тебе со мной сидеть", "что бы я без тебя делала", "мне без тебя грустно и одиноко" и тому подобные. Разумеется, теплоту и сердечность в отношениях с дочерью надо сохранять, но иногда в шутку можете сказать: "Ох, как

я от тебя устала! Шла бы куда-нибудь погулять!"

Отличный способ привить вкус к общению - отправить дочь куда-нибудь в клуб, кружок, спортивную секцию, школу танцев. Только не в "бабскую" компанию! Никакой аэробики, никаких клубов типа "бег - залог здоровья", никаких кружков макраме и курсов кройки и шитья. Это должна быть смешанная секция. Лучше всего - восточные единоборства, верховая езда (дорого, но оправдывает себя еще и потому, что общение с животными вырабатывает коммуникативный навык, решительность и твердость характера), фигурное катание, курсы вождения автомобиля, исторический клуб. А есть у вас неподалеку бальные танцы - и вообще здорово. Танец - искусство парное, и без общения, без некой духовной общности с партнером хорошо танцевать не будешь. Возможно, у вашей дочери интеллектуальный потенциал выше, чем у ее стандартного окружения, выше требования к людям, поэтому ее не тянет на танцы, на "тусовки". А в клубе или секции среди сверстников, объединенных общими интересами, она почувствует себя более комфортно, раскованно, не будет так спешить домой. Самое сложное в этом - подтолкнуть дочь к подобным занятиям. Вот тут вы вполне можете поспекулировать ее послушностью. Например, время от времени, смотря танцы или фигурное катание по телевиде-

нию, говорить: "Ах, как красиво! Как бы я хотела, чтобы и ты умела так же танцевать, была такой же грациозной".

А уж если из дому ни в какую - ни плясать, ни верхом скакать, ни кунг-фу осваивать она не хочет, соберитесь с силами и заведите собаку. Только не беспородную ша-вочку с кошкой размером, иначе ничего не изменится: собачку на ручки - и гулять с подружкой вокруг песочницы. Собака должна быть большой и желательной породистой, лучше всего служебной: овчарка, колли, ризен, эрдель. Тут уж волей-неволей придется слезать с любимого дивана, ходить на прогулки, на дрессировочную площадку. А "собачники" - люди обычно коммуникативные. Эффект здесь тот же, что и в секции: общение людей на собачью тему, своего рода клуб по интересам. И обязательно "пинайте" дочь: хочу, мол, чтобы пес воспитанный был, все команды знал, меня охранять мог.

Можно сделать еще вот что. Соберитесь с силами, накопите или займите денег и отправьте дочь на недельку в какой-нибудь турпоход. Если не полениться и обзвонить несколько турфирм, можно найти то, что раньше называлось "маршрутами выходного дня": в пятницу - "старт", в воскресенье - возвращение. И дело не в том, понравится ей или нет, просто опять-таки пребывание в экстремальных условиях (а для горожанина три-четыре дня на

природе - уже "крутой экстрим") сближает людей, заставляет их общаться, решать сообща какие-то проблемы. К тому же, оторвавшись от маминной юбки на несколько дней, дочь может почувствовать себя свободной. Потом поход, конечно, кончится, а вот знакомые, дружба останутся.

А самое лучшее, что можно придумать, - сориентировать дочь на поступление в институт. В конце концов, даже если и не поступит - будет ходить на подготовительные курсы, переживать на вступительных экзаменах, то есть "вариться" в компании сверстников разного пола. А тут легко знакомятся, находят общие темы - опять-таки совместный стресс сближает.

Итак, суммируя все вышесказанное, вам следует постараться поставить дочь в такие условия, где ей придется общаться с разными людьми, и что самое важное - с представителями противоположного пола, а не только с подружкой, сестрой и с вами. И если она все-таки увлечется танцами, карате, дрессировкой собаки - постоянно интересуйтесь ее успехами и не уставайте хвалить за то, что у нее такие разносторонние интересы.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

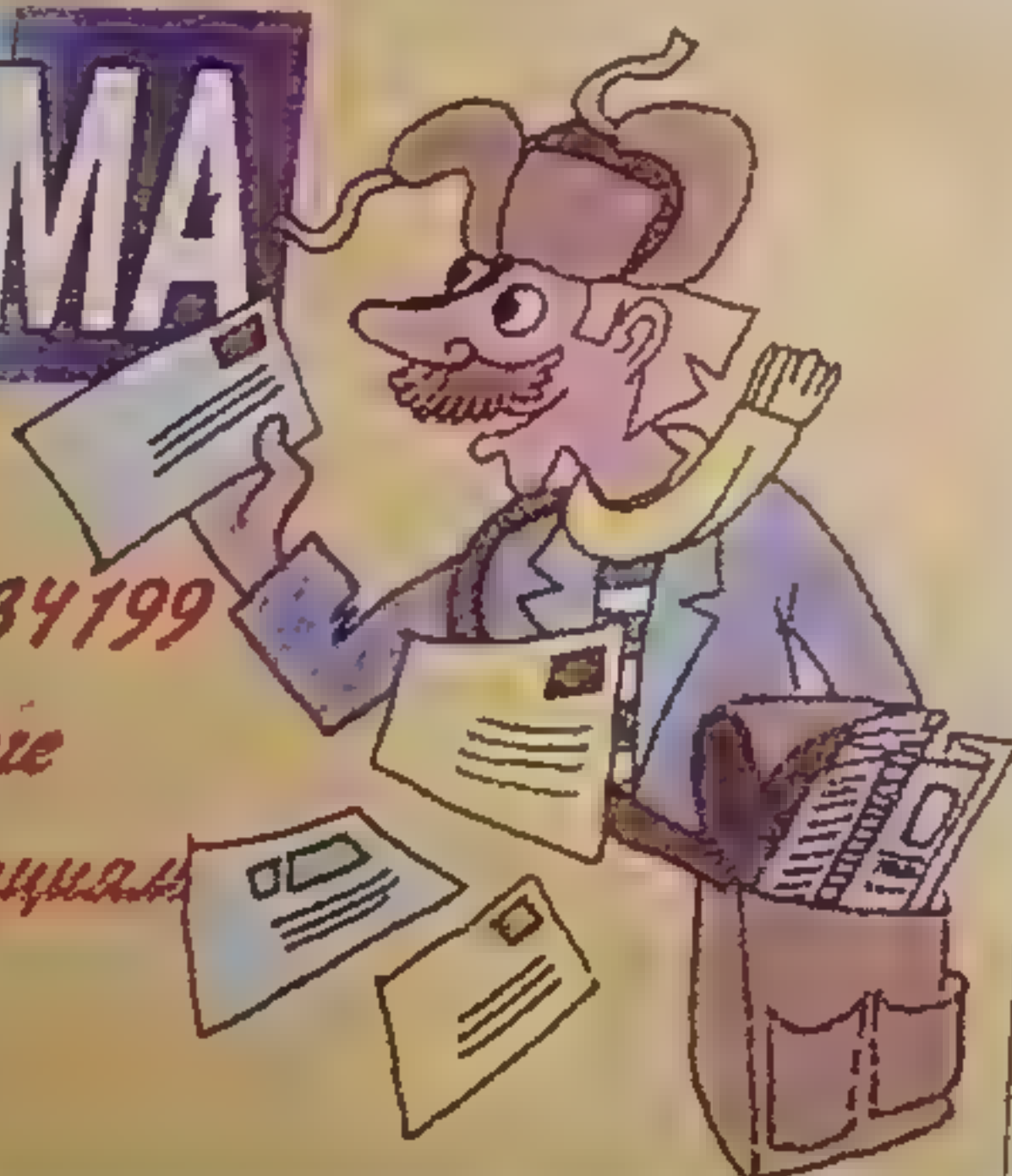
ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"



- Мне никогда не везло в любви, - рассказывает Галина, - даже и не знаю, почему. Наверное, не зря говорят: не родись красивой, а родись счастливой, - это полностью про меня. Красотой Бог не обидел, а вот счастьем... Нет, не счастьем вообще, а именно женским счастьем, которое, увы, без взаимной любви вообще невысказуемо. В первый раз я влюбилась буквально сразу после окончания школы. Сдали мы с одноклассниками выпускные экзамены, получили аттестаты и рванули в Питер на белые ночи. Шли по Дворцовой площади, все было как в сказке - какой-то необыкновенный свет, молочный, полупрозрачный. Улыбающиеся счастливые лица, и вдруг я увидела его - он стоял на набережной в полном одиночестве и смотрел на Двор-

если появится ребенок - будет с удовольствием его нянчить. А потом он исчез. Просто как будто и не было. Писала, звонила, но телефон предательски молчал, а почтовый ящик был постоянно пуст. Я не понимала, что произошло, мучилась и страдала почти полгода, мне везде мерещились его глаза. Я похудела и подурнела и почти перестала спать. Если бы не мама, которая просто силком отвела меня к врачу, не знаю, как бы выжила.

Прошел год, я поступила в институт. И там повстречала Валеру. Мы учились в одной группе, он уже успел побывать в армии и был старше меня почти на пять лет. Я была уверена - это именно тот человек, который мне нужен, ведь он так красиво ухаживал за мной, говорил такие комплименты, от которых у меня на

залась? Мы просто встречались, а теперь все кончилось, и не собираюсь покупать никакие диванчики!

Я тогда чуть не умерла. А зачем жить, если нет в жизни счастья? Не могла себе теперь представить, как я буду жить без Валерия, без его губ, рук, слов. Даже пыталась наложить на себя руки - наглоталась снотворного, да мама пришла не вовремя с работы. Вызвала врача, откачали. Почти полгода была в тяжелой депрессии - мне свет был не мил. Никак не могла понять, почему оба мои любимые мужчины вдруг как-то резко отказались от меня. Что я сделала не так?

Вопрос "Что я сделала не так?" Причин, по которым от нас уходят мужчины, великое множество. Они уходят, потому что в какой-то момент, когда спадает первая

волна влюбленности, начинают чувствовать себя рядом с женщиной очень некомфортно. А некомфортно им

тогда, когда женщина вольно или невольно, нарушает личные границы мужчины: стремясь утвердиться на своих позициях, она начинает форсировать события. "Знаешь, - как-то рассказывал мне один приятель, - ну просто напасть какая-то, только познакомлюсь с хорошенькой девушкой, приглашу ее в гости, а наутро она уже, глядишь, мебель переставляет или собирается занавески обновлять и мечтатель-

ВАШ РАЗМЕРЧИК

Слышал, что постоянное применение презерватива приводит к импотенции - при наделании член падает. Это действительно так?

Алексей.



ЮРИ ПРОКОПЕНКО
врач-сексолог
кандидат медицинских наук,
обозреватель "Друга дома"

Презерватив в его нынешнем виде существует более 100 лет, и им регулярно пользовались не менее шести миллиардов мужчин. Представляете, сколько было бы импотентов, окажись презерватив столь вредным?

В то же время некоторые мужчины жалуются на ослабление эрекции и затруднения с семяизвержением при применении презерватива. Эти осложнения бывают постоянными или периодическими, но существенно осложняют интимную жизнь пары.

Причины таких неприятностей различны. Во-первых, это психологические проблемы. Многие мужчины бросаются в сексуальный контакт, как в прорубь с головой, отдаваясь ему целиком, на уровне тела. Но когда приходится на время "включать голову", надевая презерватив, возбуждение резко снижается, и эрекция пропадает.

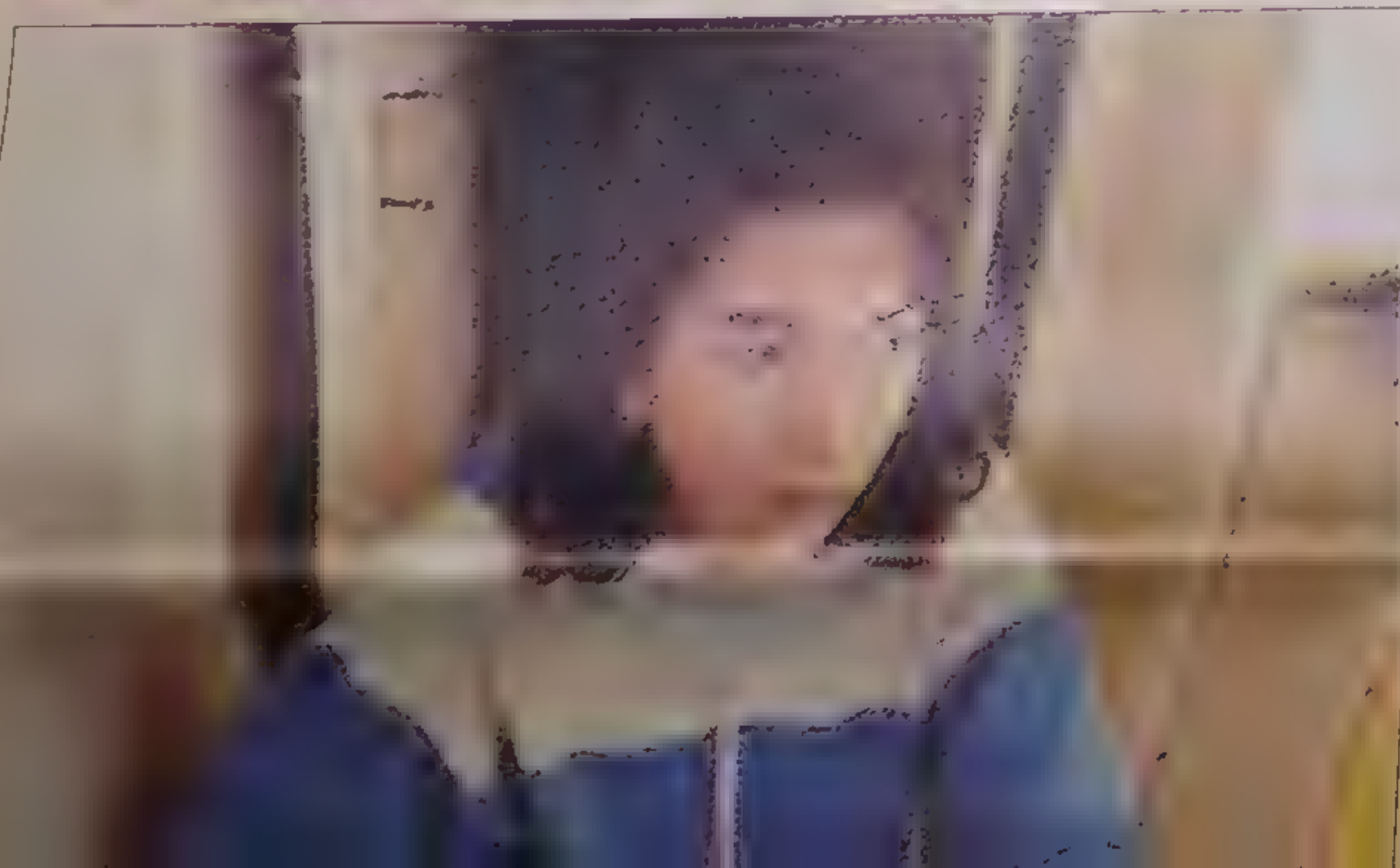
Другие мужчины не совсем уверены в себе и своей эрекции. Пока длится любовная игра, пока нет необходимости доказывать свою мужскую силу, эрекция держится на достаточном уровне. Но вот приходит пора надевать презерватив - а это четкий знак, что дальше эрекция должна быть только отличной. И тут-то в сознание или подсознание приходит панический страх оказаться не на высо-

именно она берет на себя до 70 процентов забот о естественности ощущений обоих партнеров. Ни в коем случае не следует применять мази, поскольку они содержат жирорастворимые вещества и могут разъесть презерватив. По той же причине неприемлем вазелин. В результате пользования мазями и многими кремами могут образовываться микротрещины или происходит полный разрыв презерватива. Согласитесь, что неуверенность в средстве предохранения может приводить к снижению возбуждения, исчезновению эрекции и оргазма у женщины.

Поэтому для смазки используйте только эмульсию или гель. А вообще лучше всего купить лубрикант в секс-шопе. Это гель, созданный с учетом особенностей и презерватива, и строения половых органов.

Но, говоря о сглаживании разницы в ощущениях при применении презерватива и без него, следует иметь в виду и другую сторону - ведь это действительно разные ощущения, и не следует подгонять одни под другие. Это так же странно, как, например, пытаться жареной картошке придавать вкус вареной. От ожидания одних и тех же ощущений человек напрягается, а это не идет на пользу возбуждения.

МОЙ МИЛЫЙ, ЧТО ТЕБЕ Я СДЕЛАЛА?





цовый мост, а в глазах его было отчаяние. Я почему-то подошла к нему. Его звали Денис, и накануне он узнал о том, что его любимая девушка собирается замуж за его друга. Не задумываясь я рассталась со своими друзьями и провела эту ночь с Денисом, мы бродили по Питеру, и он не смолкая говорил о себе. Я, естественно, влюбилась. Три дня пролетели как во сне. Нужно было возвращаться в Москву. Денис обещал, что мы обязательно встретимся - он приедет, я приеду. Он и вправду сначала писал мне письма. Как я его любила! Вспоминала о нем каждую минуту, он снился мне почти каждую ночь, я постоянно слышала его голос, который повторял: "Ты такая славная". Вспоминала случайные прикосновения его рук и жмурилась от счастья. Я уже строила планы на будущее, писала ему о том, что о таком муже могла только мечтать, и пожениться мы должны непременно зимой, под Новый год, и что жить мы должны в Москве, у моей мамы, и все будет хорошо, она будет нам помогать, а

лице невольно появлялась какая-то глупая и самодовольная улыбка. Конечно, был какой-то страх - а вдруг и он исчезнет в никуда, а я буду страдать и мучиться. Но он мне нравился, он был такой необыкновенный, у него были такие глаза и руки, он так смотрел на меня. И я с полной силой отдалась этой любви. Как я была счастлива!!! Не ходила - летала, была уверена, что так будет всегда. Почти три месяца мы были счастливы, были вместе практически каждый день и каждую минуту, мы фактически не расставались, я уже начала говорить с ним о том, что, когда мы будем жить вместе, обязательно купим такой шкафчик, и этот диванчик, и эти полочки, и даже в магазин его водила, чтобы показать, какие именно. А потом Валера как-то вдруг резко изменился. Он перестал мне звонить, перестал меня замечать, а потом сделал вид, что мы вообще незнакомы! Я пыталась выяснить отношения с ним, но все время наталкивалась на холодную стену: а в чем, собственно, дело? Я тебе ничего не должен, что ты ко мне привя-

то добычей, а это, между прочим, очень неприятно".

Подобное поведение женщины (давай я познакомлю тебя с мамой... когда у нас будет ребенок... давай купим этот миленький диванчик... ты должен быть около меня все 24 часа в сутки и принадлежать мне полностью... жить мы будем у меня) практически любой мужчина воспринимает как нападение на свою территорию. Особенно в тот момент, когда отношения еще полностью не сформировались и не устоялись. И естественная реакция любого самца в такой ситуации - либо бежать немедленно, либо отреагировать агрессией. Поэтому никогда не стоит вести себя с мужчиной так, словно он вам принадлежит, и строить какие-то планы даже из самых лучших побуждений. Лучше лишний раз промолчите. Не превращайте мужчину в "добычу". Дайте ему время, мужчина на то и мужчина, чтобы принимать решения самостоятельно, и только тогда он готов нести за них ответственность.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

включать толстую презерватив, возбуждение резко снижается, и эрекция пропадает.

Другие мужчины не совсем уверены в себе и своей эрекции. Пока длится любовная игра, пока нет необходимости доказывать свою мужскую силу, эрекция держится на достаточном уровне. Но вот приходит пора надевать презерватив - а это четкий знак, что дальше эрекция должна быть только отличной. И тут-то в сознание или подсознание приходит панический страх оказаться не на высоте. Возбуждение спадает, эрекция ухудшается.

В обоих этих случаях выход прост до парадокса - нужно надевать презерватив заранее, в то время, когда еще нет сильного возбуждения и процедура надевания не может расцениваться как некий поворотный момент. Кроме того, надевание презерватива можно превратить в часть любовной игры: например, это делает женщина, причем не в порядке медицинской процедуры, а с ласками, во время подготовительного периода.

Для небольшой части мужчин презерватив - источник чисто физических неприятностей. Обладатели большого пениса бывают не в курсе, что существует несколько размеров презерватива. А потому мучаются, пытаясь надеть стандартное изделие длиной 17 см и диаметром 3,5-4 см. Действительно, презервативы большого размера бывают в аптеках достаточно редко, но все-таки их завозят из Европы. Поищите - и найдете.

Другая проблема, связанная с применением презерватива, - ослабление чувствительности мужчины, а порой и женщины. Действительно, между скользящими относительно друг друга влажными пенисом и влагалищем вдруг оказывается некая прослойка, которая может и натирать, и ощущаться в виде складок, и просто препятствовать ощущению тела партнера. Это объективная сложность, которую разные изготовители пытаются решать при помощи утончения стенок презерватива или применения специальных смазок.

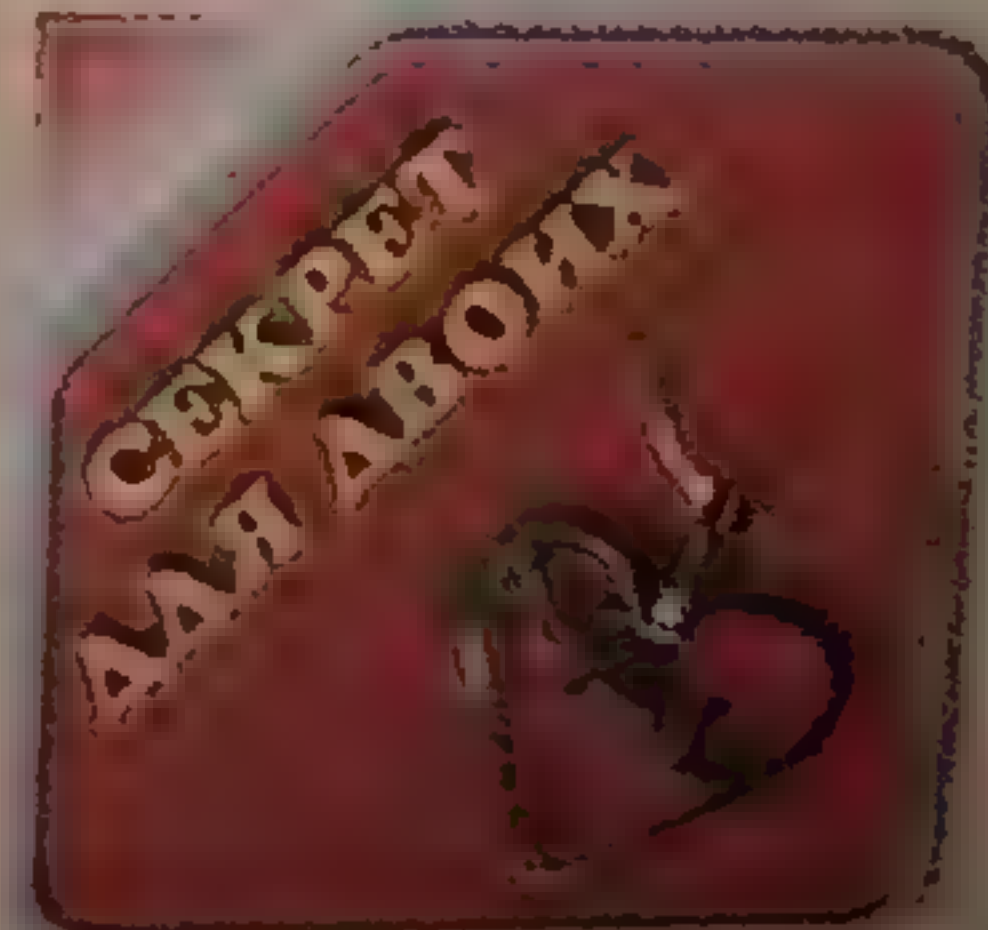
Кстати, смазка для презерватива нужна всегда, причем

ва, и строения половых органов.

Но, говоря о сглаживании разницы в ощущениях при применении презерватива и без него, следует иметь в виду и другую сторону - ведь это действительно разные ощущения, и не следует подгонять одни под другие. Это так же странно, как, например, пытаться жареной картошке придавать вкус вареной. От ожидания одних и тех же ощущений человек напрягается, а это не идет на пользу возбуждению. Поэтому просто поймите, что ощущения и должны быть другими - и получайте удовольствие именно от новых ощущений.

Все осложнения, связанные с применением презерватива, происходят от единой проблемы: мужчина (или пара) противопоставляет себя "резиновому изделию номер два". Конечно, наличие инородного тела в интимный момент отвлекает и нередко снижает возбуждение, но если человек сумеет приноровить к себе строптивого помощника, сделает его своей частью, проблема мгновенно исчезнет. К сожалению, далеко не каждый способен на своеобразное "сращение" с резиновым другом.

Однако вне зависимости, получается ли все как надо или есть осложнения, помните, что только презерватив способен надежно защитить и от инфекции, и от беременности. А уж если, несмотря на все попытки примириться с наличием барьера, эрекция продолжает "шлать" - смените презерватив на другое средство защиты, например на местные химические средства - влагалитические свечи или крем Фарма-текс или Патентекс Овал.





УТОЧКИ И МОРСКИЕ КОТИКИ

Чтобы не превращать гимнастику в обязательный моцион, а сделать веселой игрой, предлагаем вам перенестись вместе с ребенком к воображаемому морю.

Упражнение 1. УТОЧКА.

Развивает ловкость, укрепляет икроножные мышцы. Предложите ребенку присесть. Из этого положения - пойти вперед, "как уточки", переваливаясь с ноги на ногу и даже побрякивая (фото 1).

Фото 1



Фото 3



Упражнение 3. УТОЧКИ КАЧАЮТСЯ НА ВОЛНАХ.

Упражнение на ловкость. Лежа на животе, ребенок ловит ручками свои ножки, поднимает голову и, как уточка на волнах, качается вверх-вниз (фото 3), радуется, к этому веселому развлечению не стоит прибегать после завтрака и сытного обеда.

Фото 2



Упражнение 2. УТОЧКИ СЕЛИ.

Развивает подвижность коленного и голеностопного суставов. Сопроводите рассказом: "Уточка шла-шла и села, как смогла!" Упор сзади на руки, колени впереди (фото 2).

Упражнение 4. К НАМ ПРИШЕЛ МОРСКОЙ КОТИК.

Тренируем руки, укрепляем мышцы спины. Исходное положение: лежа на животе, ноги шире плеч, руки опираются ладонями об пол под ключицами (фото 4). Придумайте веселую историю, почему "котик поднимает голову и выпрямляет ручки". Что он видит вдалеке (фото 5)?

Фото 4



Упражнение 5. НЫРЯЕМ НА ДНО!

Для чего? А чтобы достать игрушку или раковину. Упражнение на гибкость. Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены. Положите игрушку на пол на таком расстоянии, чтобы ребенку надо было до нее дотянуться - нырнуть (фото 6). Вынырнули! "Достали игрушку со дна", подняли ручки вверх (фото 7).

Фото 6

Упражнение 5. НЫРЯЕМ НА ДНО!

Для чего? А чтобы достать игрушку или раковину. Упражнение на гибкость. Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены. Положите игрушку на пол на таком расстоянии, чтобы ребенку надо было до нее дотянуться - нырнуть (фото 6). Вынырнули! "Достали игрушку со дна", подняли ручки вверх (фото 7).

Фото 6



Фото 7



Упражнение 6. ПОЛЕТЕЛИ! ПОВИСЕЛИ!

Конечно, уточки не только плавают. Пора им уже лететь домой. Пусть ребенок ваш висит как можно чаще везде, где только можно, и столько, сколько сможет (фото 8). Тренированные, удерживающие тело руки - это залог безопасности ребенка в нестандартных ситуациях.

Когда руки окрепнут, можно предлагать ребенку, держась за кольца, подниматься вверх по шведской стенке (фото 9). Упражнение развивает силу в руках, ловкость, координацию движений и укрепляет мышцы живота.

...ноги шире плеч, руки опираются ладонями об пол под ключицами (фото 4). Придумайте веселую историю, почему "котик поднимает голову и выпрямляет ручки". Что он видит вдалеке (фото 5)?

Фото 5



Фото 8



Фото 9



"Утиную" зарядку со своим трехлетним сынишкой Вадик подготовила и провела детский психолог Елена ЗАРЦЕВА.

КРАПИВНАЯ БАНЯ

Несколько лет назад приезжала к нам в гости сестра с 7-летним ребенком, который заболел здесь крапивницей. Глаз не видно - одни щелочки, а по всему телу такие "лепешки", словно он голым по зарослям крапивы бегал.

Вспомнила я, как когда-то, очень давно, меня лечили от этой болезни, и посоветовала сестре протопить баню, нарвать крапивы и, не запаривая ее, попарить крапивным веником ребенка. Так она и сделала. Конечно, слез и крика было много. Но после такой "баньки" ребенок крепко уснул, а про-



снулся совершенно здоровым. Вот уж правду говорят - клин клином вышибают

Валентина КОВАЛЬСКАЯ.
с. Чупино
Алтайского края.

ПЯТКИ МОЖНО ЗАЛАТАТЬ

Хочу предложить несколько рецептов, как залечить трещины на пятках, доставляющих много неприятностей.

Вскипятите 4 столовые ложки растительного масла, растопите в нем кусочек воска

и растительного масла. Обрабатывайте этой мазью ожоги 2-4 раза в день. Перед тем как смазать ожог, его хорошо бы обработать настоем трав - ромашки, чистотела, лопуха и "погреть" бытовой кварцевой лампой. В крайнем случае, продезинфицируйте слабым раствором марганцовки. Старайтесь по возможности рану не перевязывать. Вот увидите, при таком способе лечения рана быстро заживает, следов совершенно не остается.

А если вы никак не можете избавиться от угрей и прыщей, смазывайте лицо настоем зверобоя. Насыпьте полный стакан высушенной травы зверобоя, залейте водкой и настаивайте 5-7 дней. После того как вы будете протирать лицо этим настоем, прыщи исчезнут, а кожа станет эластичной и мягкой.

И. ЕРЕМИНА. пос. Тальменка Алтайского края.

Я врач-стоматолог с 30-летним стажем. Поэтому и хотела бы рассказать о том, как необходимо для сохранения зубов соблюдать правильное питание. Недостаток хотя бы одного витамина, например Д, приводит к разрушению тканей, к снижению их прочности и в конечном счете образуется кариес. Кроме витаминов необходимо насыщение тканей зубов молочными продуктами, особенно творогом. Каждый человек должен съедать 500 г творога в течение трех дней: за первую неделю месяца, затем неделя - перерыв и снова творожная диета. И так в течение всего весеннего периода, когда организм особенно ослаблен. Обязательно съедайте за неделю 8-10 грецких орехов. Ешьте 2 раза в неделю каши - овсяную, гречневую, пшеничную, рисовую. Обяза-

ЗУБАСТАЯ ДИЕТА

зательно введите в свой рацион фасоль, горох, овощи, морскую рыбу, черный хлеб, икру, заготовленные осенью ягоды: протертые с сахаром черную смородину, облепиху, клюкву, яблочные соки.

Лучше всего, конечно, соблюдать такой режим питания. Утром выпейте 0,5 л чая, добавив в него ягодные соки. Это нужно для того, чтобы "смыть" пищевой налет с ворсинки стенок желудочно-кишечного тракта. В 11-12 часов - завтрак: бутерброды, салаты, каши, творог - на ваш выбор. В 0,5 л чая добавьте по столовой ложке двух видов ягод, протертых с сахаром, чайную ложку меда, 40-50 г любой настойки или коньяка. Это будет витаминный чай. В 14.30-15.30 вы-

пейте 0,5 л чая без сахара. Можно с соком или лимоном. В 17.00-18.00 - обед. Первое и второе. Компотом запивать не нужно, так как любая жидкость разжижает пищу, которая в результате лучше всасывается в организм и способствует полноте.

После 20.00 часов вместо ужина можно съесть неограниченное количество орехов, кураги, изюма, любых фруктов, моркови, выпить кефира, но без хлеба.

В результате такого питания вы не набираете лишний вес и насыщаете организм всеми необходимыми ему веществами.

Галина ЯМЩИКОВА.
Ярославль.

ОЖОГОВ, ПРЫЩЕЙ

Хочу поделиться испытанным на себе средством от ожогов. Перемешайте один белок, столовую ложку сметаны и сто-

ловую ложку растительного масла. Обрабатывайте этой мазью ожоги 2-4 раза в день. Перед тем как смазать ожог, его хорошо бы обработать настоем трав - ромашки, чистотела, лопуха и "погреть" бытовой кварцевой лампой. В крайнем случае, продезинфицируйте слабым раствором марганцовки. Старайтесь по возможности рану не перевязывать. Вот увидите, при таком способе лечения рана быстро заживает, следов совершенно не остается.

А если вы никак не можете избавиться от угрей и прыщей, смазывайте лицо настоем зверобоя. Насыпьте полный стакан высушенной травы зверобоя, залейте водкой и настаивайте 5-7 дней. После того как вы будете протирать лицо этим настоем, прыщи исчезнут, а кожа станет эластичной и мягкой.

МЕДОМ ВЫЛЕЧИМ КОЛЕНКИ

Если у вас просто болят суставы, то это еще терпимо. А вот когда начинается воспаление, здесь хоть на Луну вой, хоть на стенку лезь - боль жуткая. В таких случаях я советую сделать компрессы. Столовую ложку свежей горчицы смешайте со столовой ложкой растительного масла, поставьте на огонь и доведите до кипения. Как только смесь закипит, сразу же снимите с огня и в еще горячую массу добавьте столовую ложку меда. Еще раз размешайте - и мазь готова.

Расстелите целлофановый мешочек, на него положите марлю, сложенную в два раза, равномерно распределите по ней мазь, наложите на больной сустав, а сверху укутайте теплым платком.

МОЖНО ЗАЛАТАТЬ

Хочу предложить несколько рецептов, как залечить трещины на пятках, доставляющих много неприятностей.

Вскипятите 4 столовые ложки растительного масла, растопите в нем кусочек воска величиной с фасольку. Прокипятите еще минутку и дайте остыть немного (чтобы палец терпел). Потом всыпьте туда 7 растолченных в пыль (это обязательное условие) таблеток стрептоцида и остудите смесь до теплого состояния. А уж потом добавьте 2 сырых свежих желтка. Все тщательно перемешайте - лекарство готово. Также мазь помогает при любых ранах, ожогах, экземах.

Растворите в 100 г спирта 100 г таблеток аспирина. Затем добавьте туда пузырек йода и снова все перемешайте. Этой смесью смазывайте потрескавшуюся кожу на пятках.

Смешайте столовую ложку уксуса, 2 столовые ложки глицерина и ежедневно смазывайте пятки на ночь. Через 2-3 недели все будет в порядке.

Людмила БЕЛОГУРОВА.
г. Сергиев Посад
Московской обл.



ки. Старайтесь по возможности рану не перевязывать. Вот увидите, при таком способе лечения рана быстро заживает, следов совершенно не остается.

А если вы никак не можете избавиться от угрей и прыщей, смазывайте лицо настоем зверобоя. Насыпьте полный стакан высушенной травы зверобоя, залейте водкой и настаивайте 5-7 дней. После того как вы будете протирать лицо этим настоем, прыщи исчезнут, а кожа станет эластичной и мягкой.

И. ЕРЕМИНА. пос. Тальменка Алтайского края.

РИС ДЛЯ ЖЕНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

На работе у нас женский коллектив, очень податливый на все новшества и начинания, особенно в области здоровья. Не помню, кто принес этот рецепт, но скоро все каждое утро обсуждали результаты "эксперимента". Заимствован он, скорее всего, из тибетской или китайской медицины.

Возьмите столько столовых ложек риса, сколько вам полных лет. Рис лучше брать круглый. Засыпьте его в трехлитровую банку, залейте холодной кипяченой водой и поставьте в холодильник. Вода должна покрыть рис. Каждое утро, до 7 часов, берите из банки по столовой ложке риса, варите 2-3 минуты без соли и ешьте.

После этого в течение часа нельзя ничего есть и пить. Из трехлитровой банки слейте воду, залейте рис новой холодной кипяченой водой и снова уберите в холодильник. И так повторяйте каждый день, пока весь рис не будет съеден.

Результат поразителен. Я похудела на 3 кг, вывелись соли из организма, перестали хрустеть суставы, а опухоль на колене из-за отложения солей прошла сама по себе. В общем, весь организм стал чувствовать себя как-то легче.

Все наши женщины добились разных результатов, но всем стало только лучше.

Ирина БЫКОВА.
г. Усолье-Сибирское
Иркутской области.

Камни ураты, оксалаты, фосфаты и карбонаты, "выращенные" человеческим организмом в почках и мочевом пузыре, доставляют порой много боли и неприятностей. Зачастую избавиться от них можно лишь хирургическим путем. Но, своевременно посоветовавшись с врачом, иногда не поздно прибегнуть к травам-целителям.

Каждое утро глотайте перед едой чайную ложку семян льна или конопли. Курс лечения - 2 недели, затем сделайте недельный перерыв, а потом снова повторите.

КАМНИ - ПРОЧЬ!

Две чайные ложки порошка шафрана залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по столовой ложке 3 раза в день.

Шесть чайных ложек травы сухоцвета залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте час и пейте по 3 стакана в день в перерывах между едой.

Одну чайную ложку травы пестушки настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром за полчаса до еды.

Две столовые ложки цветков липы мелколистной залейте

с огнем и в еще горячую массу добавьте столовую ложку меда. Еще раз размешайте - и мазь готова.

Расстелите целлофановый мешочек, на него положите марлю, сложенную в два раза, равномерно распределите по ней мазь, наложите на больной сустав, а сверху укутайте теплым платком. Компресс нужно держать 1,5-2 часа. Боль постепенно утихает, а затем проходит окончательно. Кстати, этим составом можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике, а перед употреблением подогревайте, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода.

А если вам нужно поддерживать организм, попробуйте сделать такой общеукрепляющий сбор. Возьмите 5 сто-

те двумя стаканами горячей воды, кипятите 10 минут, пейте по стакану на ночь.

Две чайные ложки листа брусники, медвежьего уха или земляники залейте стаканом

кипятка, настаивайте 10 минут, пейте по полстакана 2 раза в день между едой.

Готовьте пищу на оливковом масле - ешьте больше лимонов и клюквы.

Вашим частым мясным блюдом должно стать следующее: возьмите по 50 г свиных почек, печени, 100 г риса, 200 г воды, 2 г имбиря, соль, масло, сухое вино, сахар по вкусу. Все варите на слабом огне строго 14 минут. Съедайте блюдо в этот же день.

ВЫЛЕЧИМ КОЛЕНКИ



минут до еды. Продолжайте принимать лекарство до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Тамара КЛЕПАЛОВА.
г. Улан-Удэ, Бурятия.

Курс лечения - неделя, неделя перерыва, потом повторите.

Владимир ЧЕРКАШИН,
православный
целитель-травник.

Автор готов выслать все упомянутые лекарственные растения для лечения. Написать можно по адресу: 400009, Волгоград-9, до востребования. Владимиру Борисовичу Черкашину. Обязательно вложите подписанный конверт.



ЛЕТО ВАМ К ЛИЦУ

На дворе весна - самое прекрасное время года, вскоре ее сменит долгожданное лето - пора отдыха и отпусков. В это время хочется быть особенно красивой и привлекательной, а, как известно, производимое женщиной впечатление во многом зависит от того, во что она одета.

Современная мода вполне либеральна - носите то, что вам идет, и вас будут считать стильной, и все же хочется быть в курсе последних новинок модной индустрии. Тем, кто стремится шагнуть в ногу с модой, мы расскажем, что в этом сезоне должно быть в женском гардеробе, а чего там быть не должно.

Итак, самое модное:

Оборки, ленты и кружева. В моде слегка небрежный французский романтизм. И действительно, что лучше соответствует настроению женщины весной и летом, чем летящие юбки с многослойными оборками, кружевами и воланами и тончай-

бисером и стразами по гипюру.

Джинса. Остается в моде, занимая все более и более сильные позиции. Особенно актуальны джинсовые костюмы, но если в прошлом году акцент делался на брючных ва-

неровных подолах, майках и джемперах с одним рукавом, косых вырезах.

Цветы. В этом сезоне они буквально повсюду: на юбках, майках, блузках и даже брюках. Особенно актуальны искусственные цветы - большие и яркие, они сегодня прикалываются не только на костюмы, но и на свитера, кофты, рубашки и даже майки. Цветы также присутствуют на сумках и обуви и в бижутерии.

Яркие и полосатые брюки. Что будет дальше - пока неизвестно, но на весну и лето брюки нейтральных и пастельных тонов запираются в шкафу. Им на смену приходят жизнерадостные яркие брюки, среди которых безусловными лидерами являются джинсы и кожаные штаны. Самые актуальные цвета - солнечный желтый, ярко-розовый, оранжевый, красный, бирюзовый и травянистый зеленый. Да, и не забудьте еще об одном хите сезона - брюках с вертикальными полосами.

Помните, что в этом сезоне юбки должны быть свободными и чуть ниже колена, пояса - широкими, блузки - легкими и кокетливыми, расстег-

риантах, то в этом сезоне безусловным лидером является юбочный костюм. Синий цвет по-прежнему моден, но первенство теперь принадлежит всем оттенкам бежевого цвета. Учитывая последние веяния, джинсовая одежда также отделяется вышивкой, кружевами, вставками и аппликациями, часто контрастными, оборками и стразами.



риантах, то в этом сезоне безусловным лидером является юбочный костюм. Синий цвет по-прежнему моден, но первенство теперь принадлежит всем оттенкам бежевого цвета. Учитывая последние веяния, джинсовая одежда также отделяется вышивкой, кружевами, вставками и аппликациями, часто контрастными, оборками и стразами.

Геометрический рисунок и асимметрия. Воспоминания о далеких семидесятых. Ромбы, треугольники, прямые линии, абстрактные сочетания геометрических фигур, зачастую контрастных,

шие блузы с рюшами и лентами? Любая вещь, отделанная таким образом, приобретает оттенок очарования и нежности. А если учесть, что в этом сезоне в одежде преобладает пастельная гамма - серо-розовый, кремовый, светло-голубой, полынный цвет, - то оборки, ленты и кружева идеально подчеркнут романтическое настроение каждой женщины.

Гипюр и тафта. Очень актуальные материалы. Сегодня их используют не только в вечерней, но и повседневной одежде. Черные гипюровые кофточки и черные же широкие двухслойные юбки - верхний слой из тафты или гипюра, нижний из трикотажа - являются общепризнанными хитами сезона. Вечером исключительные модницы могут облачиться в гипюровые брюки-стрейч. Модны и всевозможные вставки и аппликации из гипюра, а также вышивка

неотъемлемые элементы этого сезона. Особенно актуально сочетание голубого, белого и бежевого. Любовь к острым углам и четким линиям проецируется и на фасоны: в моде летящие юбки с неровными "рваными" подолами, большие острые воротники, треугольные и прямоугольные вырезы. Стремление к асимметрии, в свою очередь, нашло выражение в



Платья. Вернулись в моду после длительного отсутствия, и теперь каждая женщина просто обязана обзавестись легким женственным платьем из летящей ткани. Самыми актуальными считаются платья из шифона и крепдешина, с абстрактным или цветочным рисунком, а если однотонные, то многослойные, с неровным "рваным" подолом, широкой юбкой и облегающим верхом. Выглядит это платье удивительно женственно и утонченно. Если вы стараетесь идти в ногу с модой, летом без такого платья вам не обойтись.

Рубашки. Наряду с "крестьянской" блузкой одна из самых актуальных вещей в гардеробе. Всевозможные дизайнерские находки - вышивка бисером, гипюровые вставки, рюши, воланы, удлиненные рукава, стразы и разрезы - сделали рубашку интересной и даже шикарной. Ее носят днем и вечером, с джинсами, строгими брюками, шортами, легкими юбками и кожаными штанами, прикалывая цветы и акцентируя бижутерией. Идет всем.

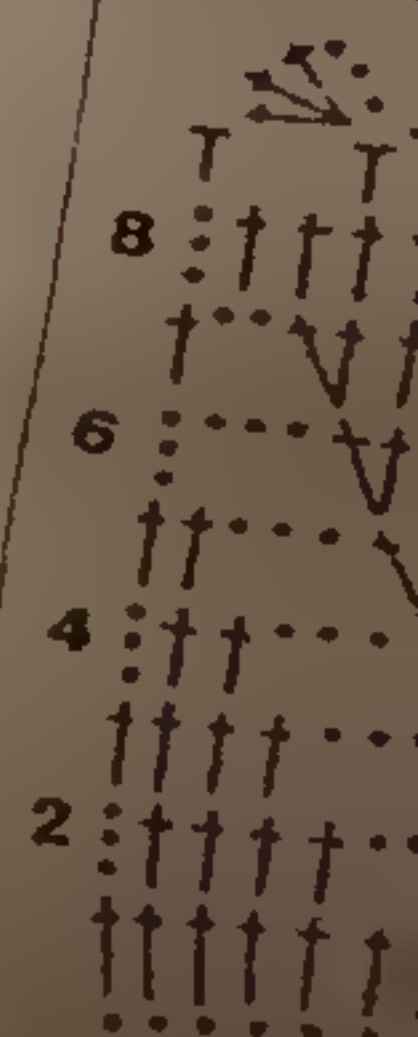
лидерами являются джинсы и кожаные штаны. Самые актуальные цвета - солнечный желтый, ярко-розовый, оранжевый, красный, бирюзовый и травянистый зеленый. Да, и не забудьте еще об одном хите сезона - брюках с вертикальными полосами.

Помните, что в этом сезоне юбки должны быть свободными и чуть ниже колена, пояса - широкими, блузки - легкими и кокетливо расстегнутыми на дополнительную пуговку, но самое главное - глаза должны блестеть, а губы улыбаться. И тогда все, что на вас надето, будет сидеть хорошо.

Наталья ЕГОРУШКИНА, стилист.



Св
котор
возду
жите
но 6 см

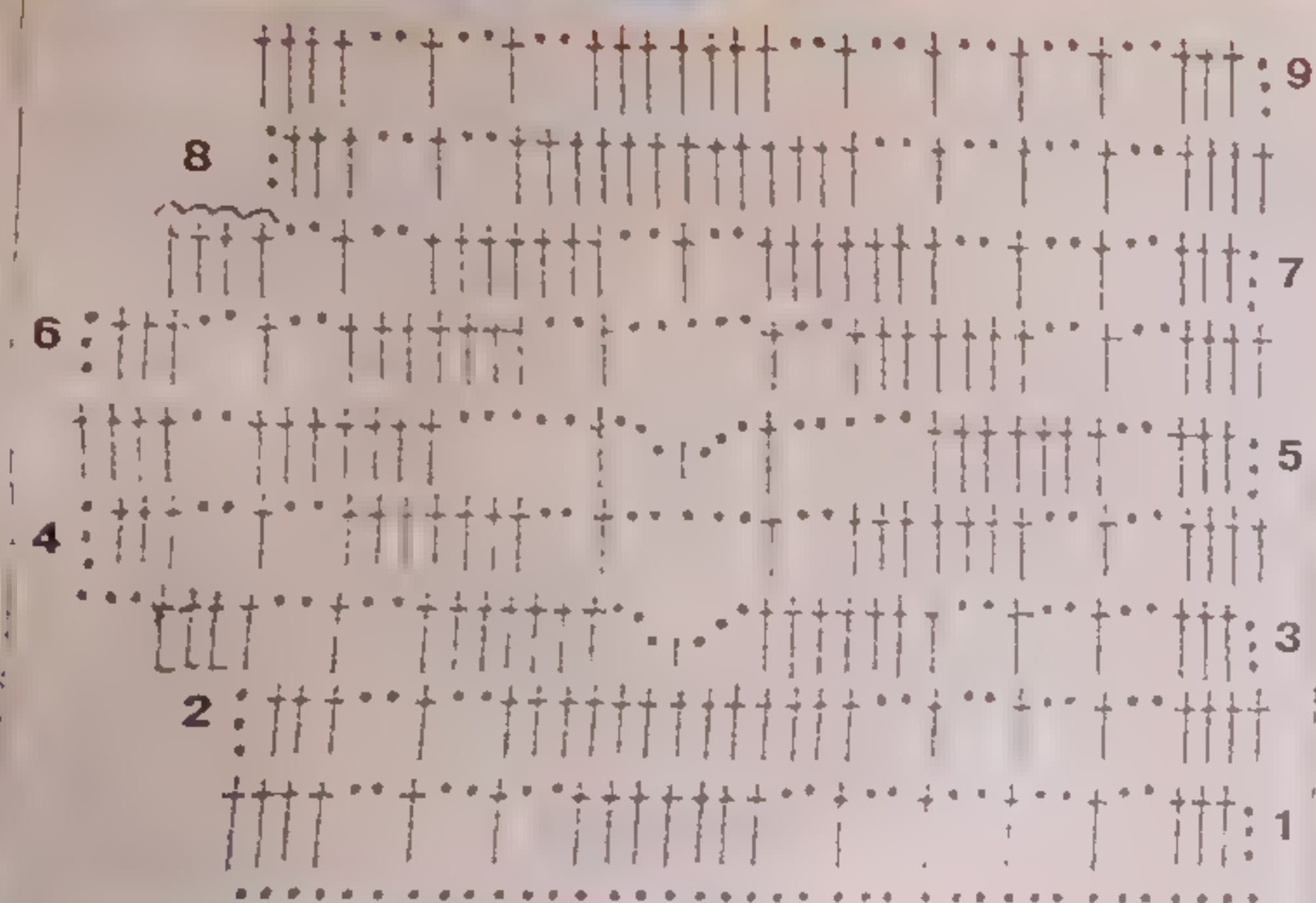




КУХНЯ В АЖУРЕ

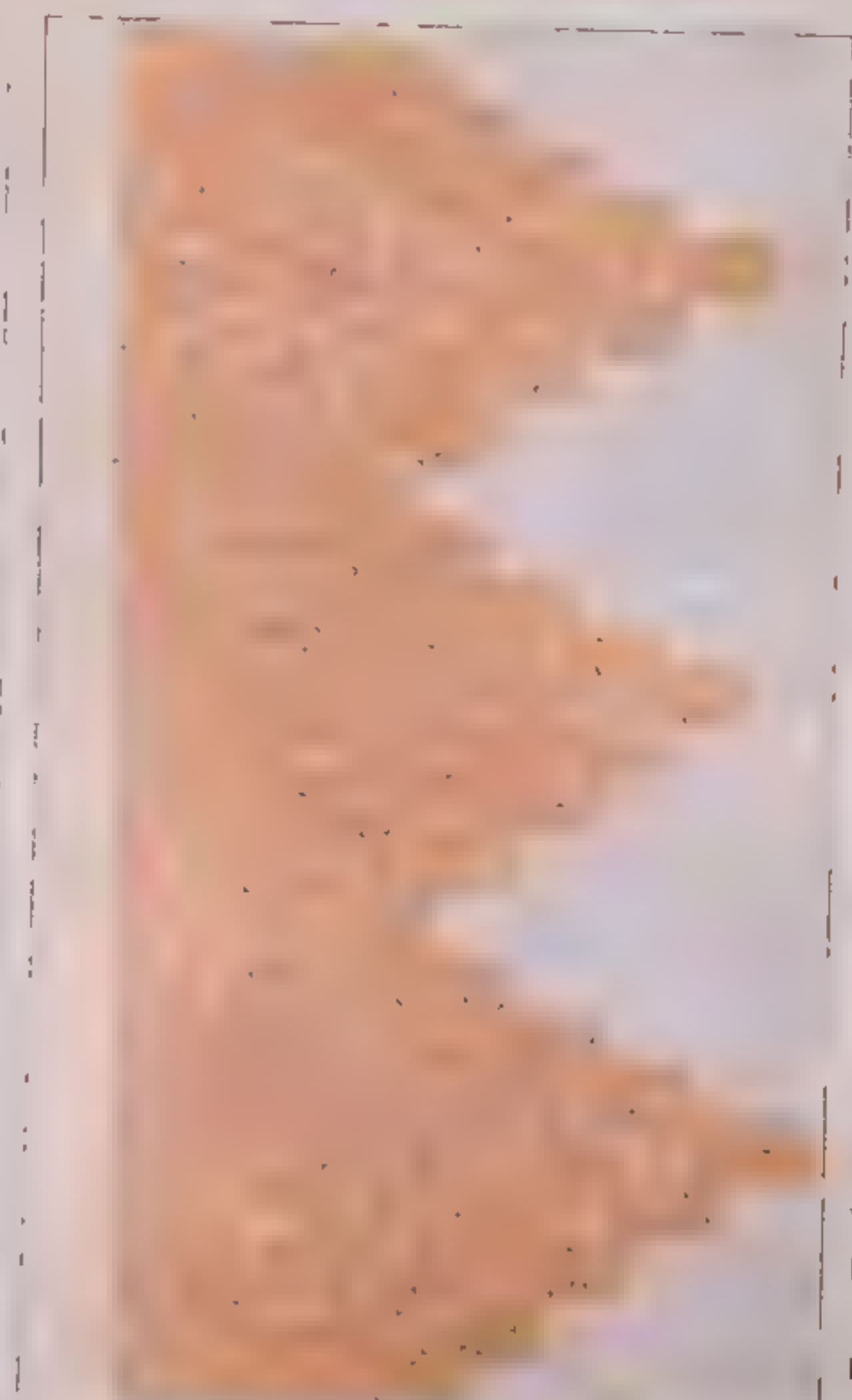
Каждой хозяйке хочется как-то разнообразить интерьер своей кухни, желательнее с минимальными затратами. Один из простейших способов - оформление ее полотенцами с разноцветной каймой. Ведь для этого вам потребуется лишь обычное полотно, нитки "Прис" и крючок № 1.

А те, кто любит авангард, могут украсить один конец полотенца каймой одного цвета, а другой - контрастного. Иногда это очень выручает, если требуется "увязать" не совсем сочетающиеся элементы интерьера (например, мебель, плитку и шторы).



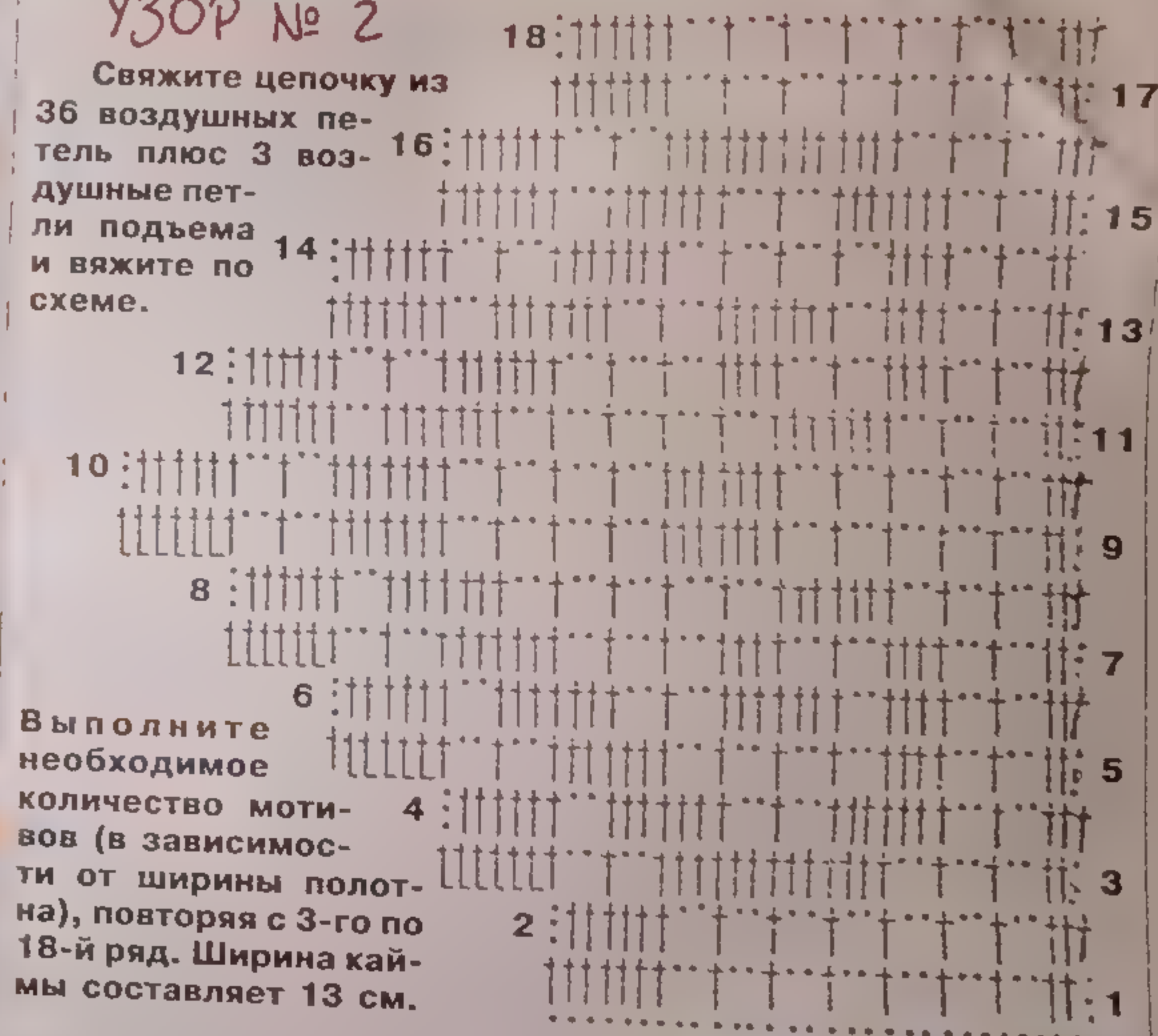
УЗОР № 1

Свяжите цепочку из 37 воздушных петель плюс 3 воздушные петли подъема и вяжите по схеме один раз с 1-го по 9-й ряд, а затем повторите со 2-го по 9-й ряд. Количество мотивов зависит от необходимой длины каймы. Ширина каймы составляет 12,5 см. Кайму можно обвязать следующим образом: в каждую арку зубчатого края вяжите 2 столбика без накида, 3 пико и 2 столбика без накида.

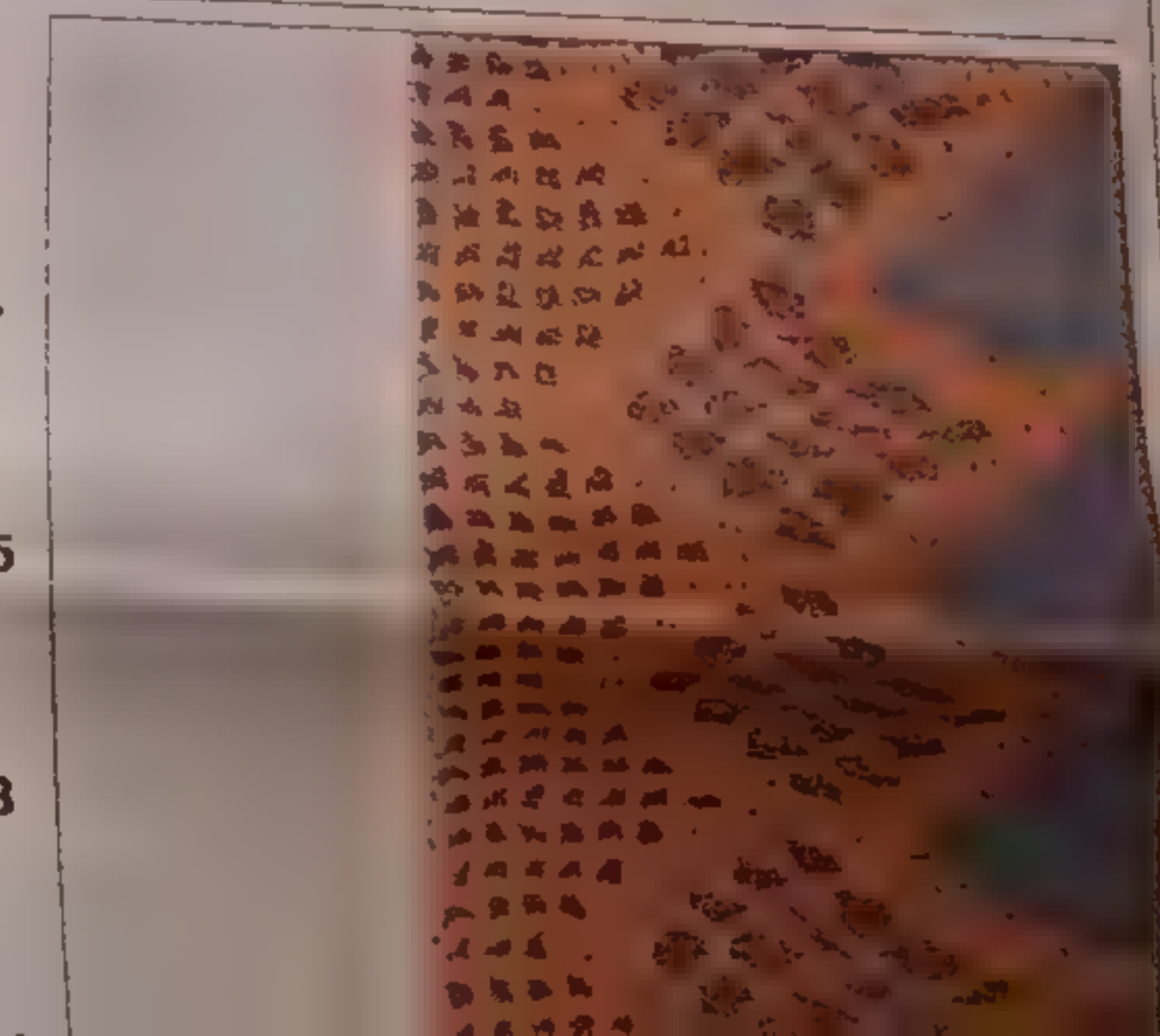
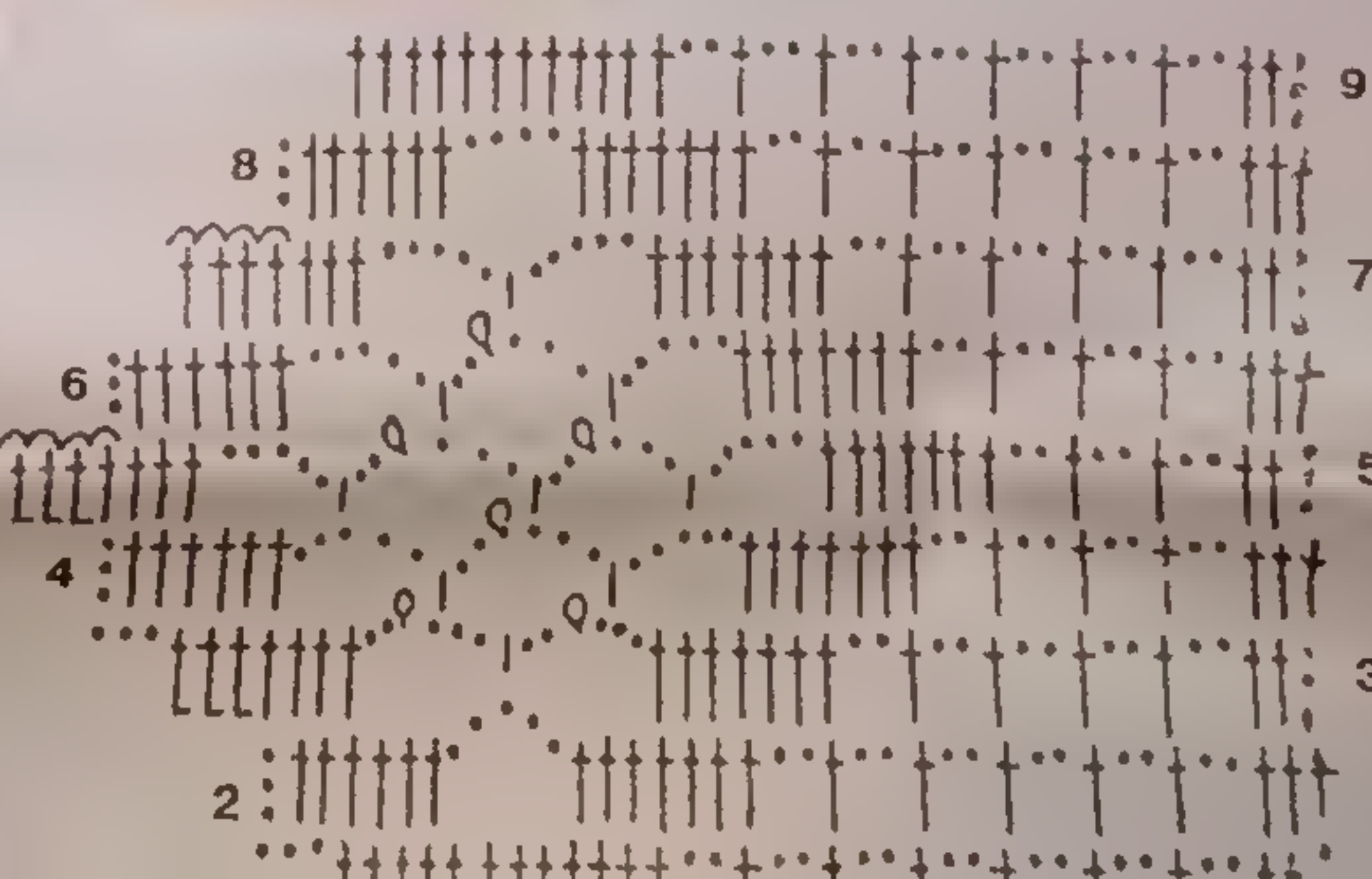


УЗОР № 2

Свяжите цепочку из 36 воздушных петель плюс 3 воздушные петли подъема и вяжите по схеме.



Выполните необходимое количество мотивов (в зависимости от ширины полотна), повторяя с 3-го по 18-й ряд. Ширина каймы составляет 13 см.

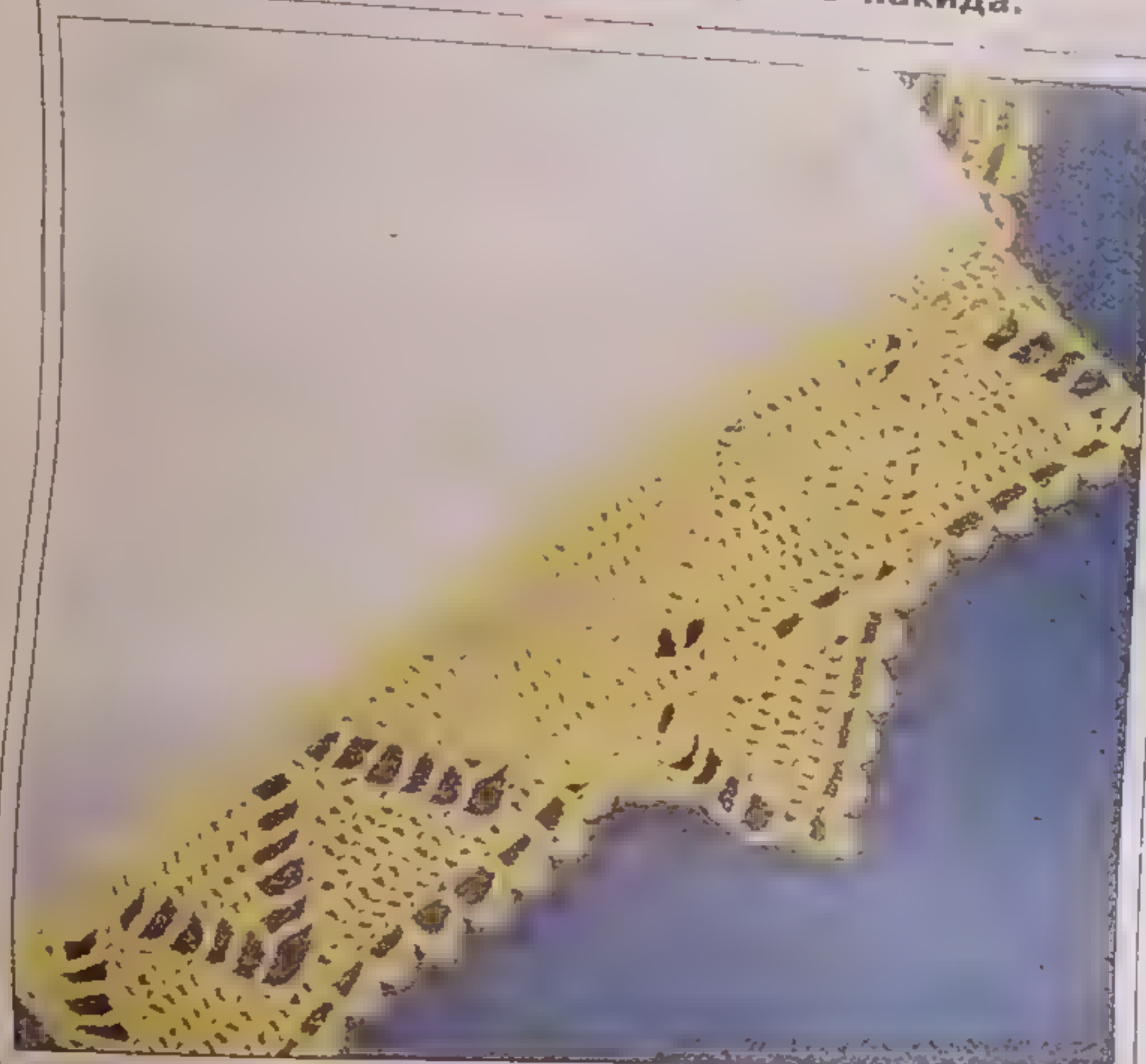


...сезо-
...ть сво-
...колена,
...лузки -
...расстег-
...ельную
...авное -
...а губы
...е, что на
...деть хо-

ЖИКИНА,
ГИЛИСТ.

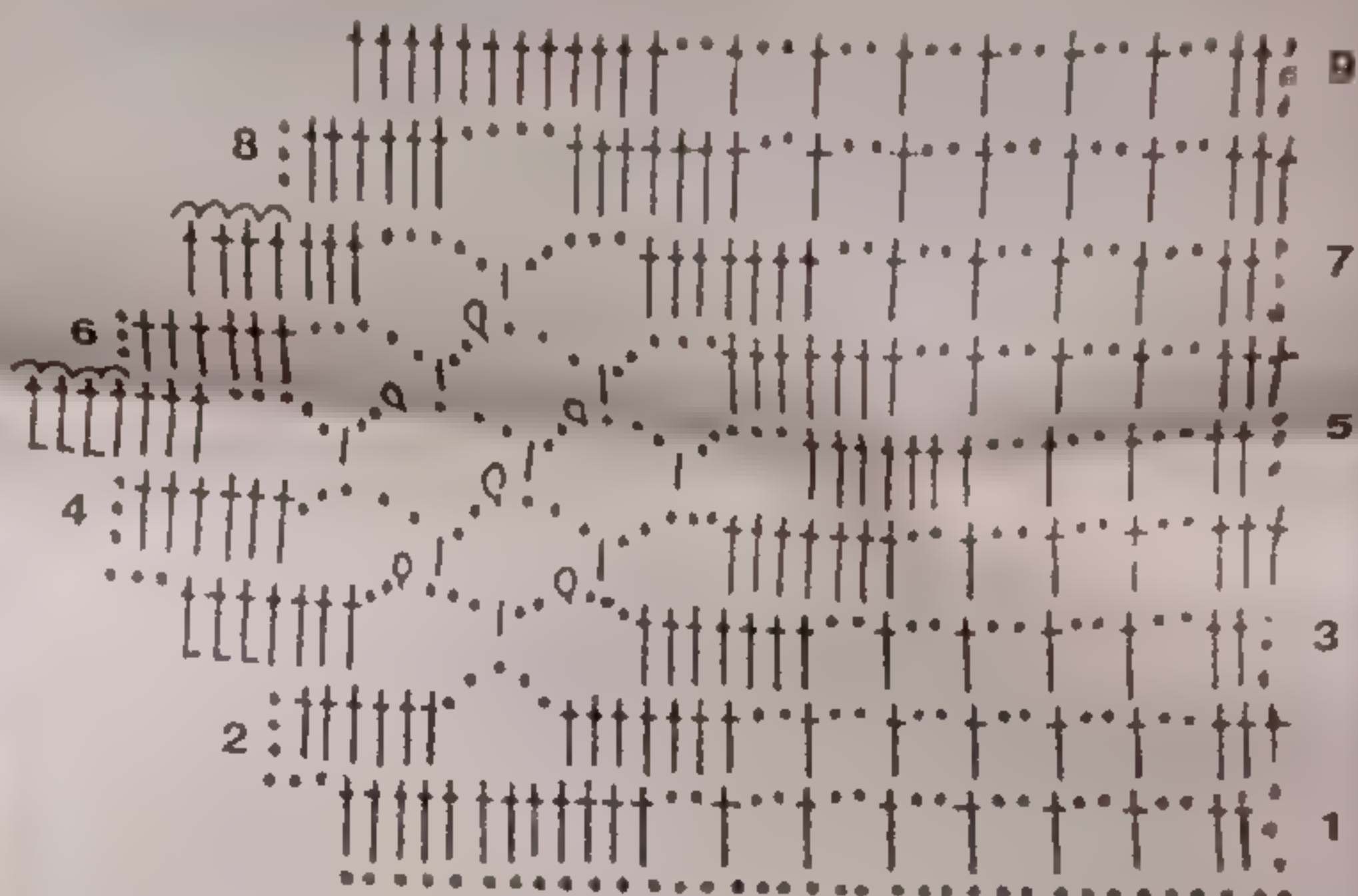
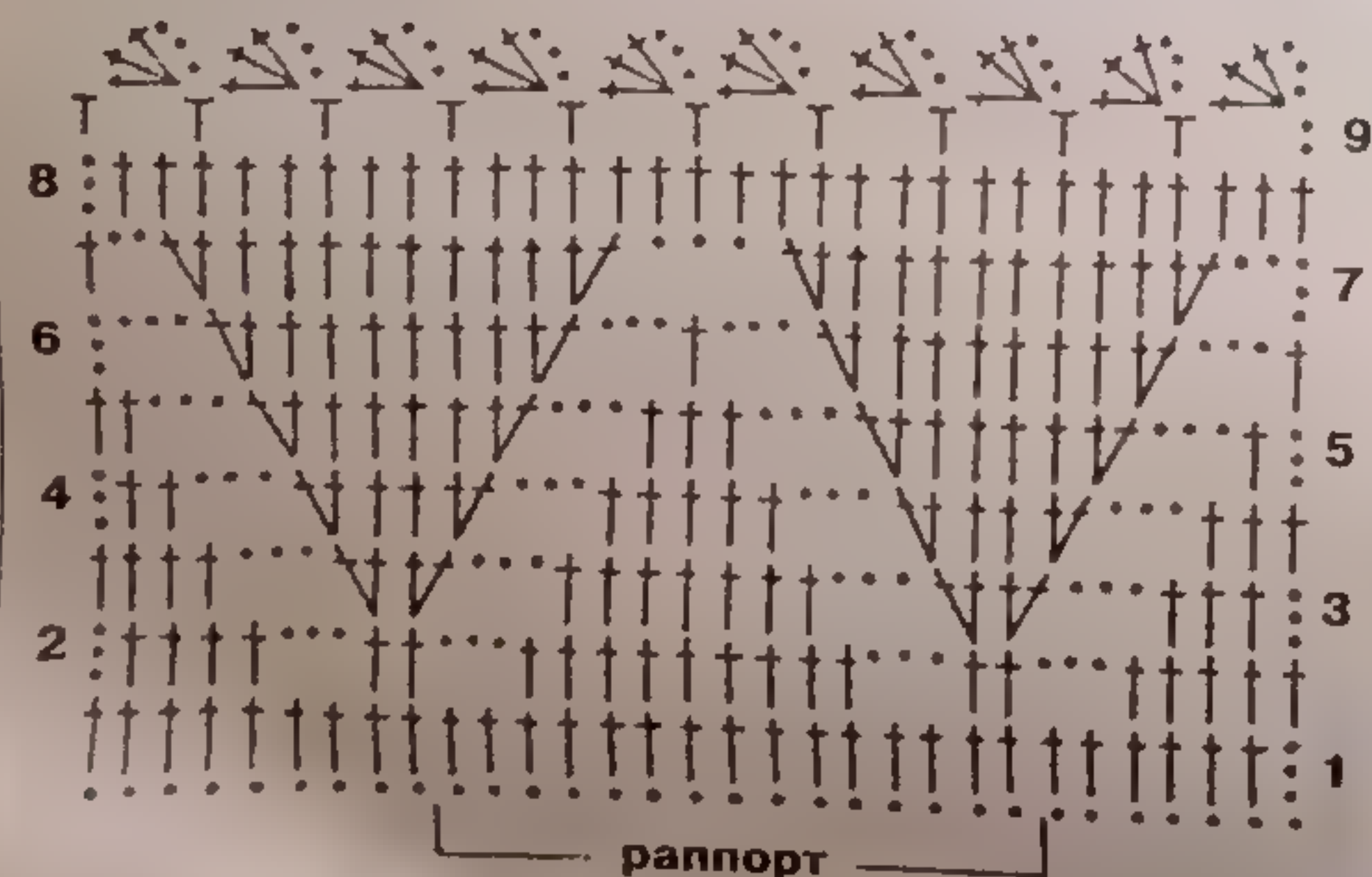
с 1-го по 9-й ряд, а затем повторите со 2-го по 9-й ряд. Количество мотивов зависит от необходимой длины каймы. Ширина каймы составляет 12,5 см. Кайму можно обязать следующим образом: в каждую арку зубчатого края вяжите 2 столбика без накида, 3 пико и 2 столбика без накида.

18-й ряд. Ширина каймы составляет 13 см.

[illegible]

Y30P No 4

Свяжите цепочку из воздушных петель, число которых кратно 15, плюс воздушная петля плюс воздушная петля подъема. Далее эту цепочку обвяжите по схеме. Ширина полученного узора примерно 6 см.



УЗОР № 3

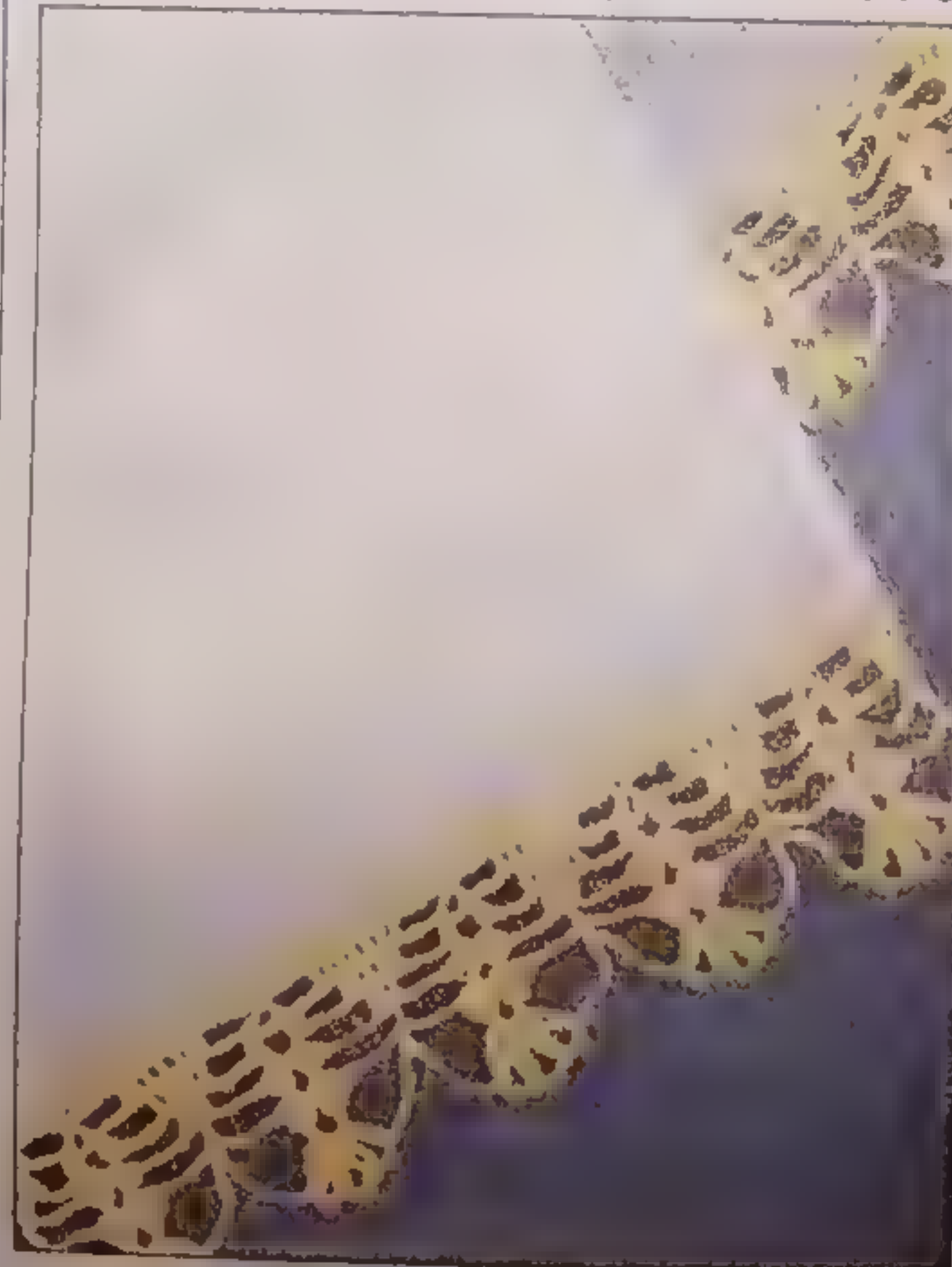
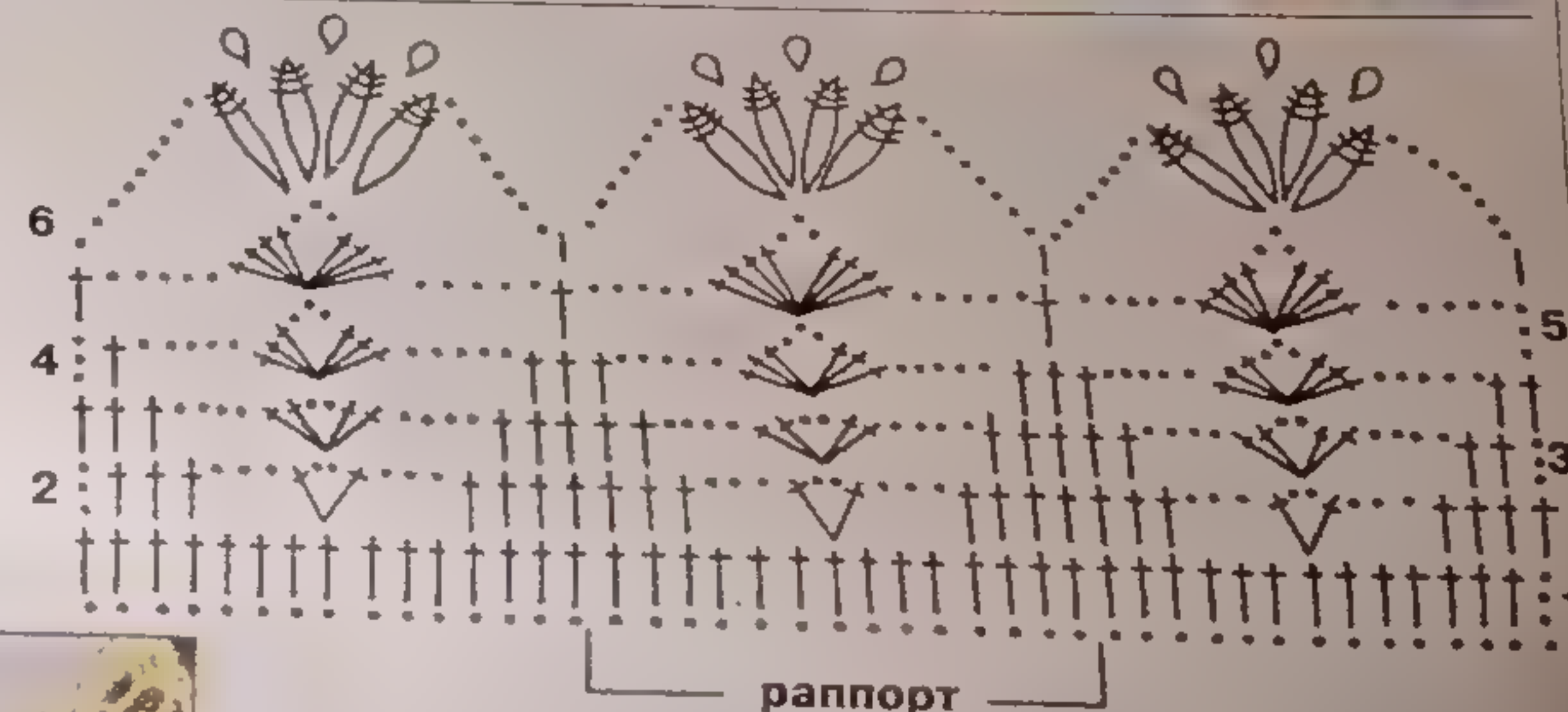
Свяжите цепочку из 48 воздушных петель плюс 3 воздушные петли подъема, затем вяжите по схеме один раз с 1-го по 9-й ряд, а затем повторяйте со 2-го по 9-й ряд. Ширина каймы составляет примерно 11 см.



УЗОР № 5

Свяжите цепочку из воздушных петель, число которых должно быть кратно 14, плюс воздушная петля плюс воздушная петля подъема. Далее вяжите согласно схеме.

Прежде чем кайму пришить к ткани, намочите обе детали и отпарьте. Это не-



обходимо для того, чтобы избежать разницы в усадке. Осталось сделать петельку. Она вяжется столбиками с одним накидом на цепочке из 30-35 воздушных петель и пришивается к ткани.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- | | |
|---|--|
| ● - воздушная петля | † - столбик с накидом |
| ∩ - соединительный столбик | ‡ - прибавленный столбик (столбик с двумя накидами в ножку предыдущего столбика с накидом) |
| - столбик без накида | ⌣ - полустолбик |
| ∪ - пико (3 воздушные петли, столбик без накида в первую воздушную петлю) | ≡ - столбик с тремя накидами |

Мария КОЗЛОВА.



ДАГЕСТАНСКОЕ УГОЩЕНИЕ

ДАРГИНСКИЕ ЧУДУ

Вам потребуется 500 г фарша из баранины, 300 г репчатого лука, 5 картофелин среднего размера, 1 кг пшеничной муки, 800 г кефира или простокваши, перец, чайная ложка соды, соль по вкусу.

Из муки, кефира, соды и соли замесите тесто. Дайте полежать 30 минут, а затем разделите на 10 шариков. Раскатайте шарики в лепешки толщиной 1 см. Одну лепешку равномерно покройте фаршем с луком, по-

ложите разрезанную на тонкие кружочки картофелину. Сверху накройте второй лепешкой и защипите края. Таким же образом

приготовьте остальные чуду. Сверху можно смазать майонезом или сметаной, и запеките в духовке.

КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ДАГЕСТАНСКИ

Подготовьте баранью печень, 200 г бараньего жира, 100 г риса, 3 картофелины, 3-4 головки репчатого лука, тмин, соль по вкусу и 2 толстые бараньи кишки.

Печень, картофель, жир, лук пропустите через мясорубку. Затем к полученной массе добавьте рис, тмин, соль по вкусу, полстакана теплой воды для сочности фарша. Полученной массой наполните кишки, завяжите ниткой. И варите 40 минут после закипания.

Саида ЯДИЛБИЕВА. г. Кизилюрт, Дагестан.

ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

Не все знают, что йогурт можно без особых сложностей приготовить в домашних условиях.

20 г желатина залейте стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на час набу-

Все наши друзья в восторге от наших коврижек, а весь секрет в том, что у нас они еще ни разу не повторились. Готовятся они так. Смешайте яйцо, стакан сахарного песка, столовую ложку меда, щепотку соды, 1,5 стакана муки, столовую ложку ванилина и полстакана крепкого чая. Через 25 минут вы достанете из духовки готовую коврижку.

КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

СПАГЕТТИ “А-ЛЯ КАРБОНАРА”

Возьмите 400 г спагетти, по 100 г шпика, ветчины, масла, полстакана тертого сыра, 4 помидора, 3 яйца, 2 столовые ложки сливок, 150 г шампиньонов, черный молотый перец, соль.

Шпик мелко нарубите, обжарьте на нем ветчину, добавьте ломтики помидоров, порезанные на небольшие кусочки грибы (если для приготовления используются сухие грибы, их предварительно замочите на 1-2 часа). Тушите до готовности. Яйца взбейте со сливками, посолите, поперчите, влейте томатный соус, доведите до кипения, но не кипятите. Спагетти отварите, процедите, смешайте с маслом, тертым сыром, залейте соусом.

хара, бульонный кубик, зубчик чеснока, зелень петрушки.

Луковицу мелко порубите, поджарьте на оливковом масле. Колбасу или колбаски мелко нарежьте. Смешайте лук, фарш, кусочки колбасы, панировочные сухари и яйцо, добавьте измельченную зелень петрушки, поперчите, посолите. Из этой массы сформируйте 24 фрикадельки, поджарьте их на оливковом масле до золотистой корочки. Выложите в миску. Вторую луковицу измельчите, поджарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте измельченный чеснок, жарьте вместе, постоянно помешивая, примерно минуту. Добавьте помидоры с соком, сахар, бульонный кубик, поперчите, посолите. Доведите до кипения, положите фрикадельки. Томите на

измельчите. Морковь, лук и сельдерей обжарьте в растительном масле до мягкости. В овощи выложите фарш, обжарьте на сильном огне до золотистого цвета. Томаты с соком выложите на сковородку с фаршем, добавьте томатную пасту, бульонный кубик, сахар, измельченный чеснок, душицу, черный перец, посолите. Томаты разомните, все перемешайте, доведите до кипения. Томите 15 минут. Готовый соус посыпьте зеленью петрушки.

“ПЕСТО”

Для этого блюда нужно: 2 стакана зелени базилика, по четверти стакана оливкового масла и тертого сыра, 2 столовые ложки орехов фундук, пол чайной ложки соли. Все смешать в миксере, добавив

ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ!

Солнечная Италия и ее прекрасные повара подарили мировому кулинарному искусству чудесное блюдо - спагетти, которое наряду с пиццей прочно вошло и в наше меню. В Италии умением искусно приготовить спагетти и соусы к ним должна владеть не только опытная хозяйка, но и каждая девушка, вступающая в брак.

“БОЛОНЬЯ”

Приготовьте 400 г спагетти, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, пол чайной ложки красного молотого перца, лимонный сок, соль.

Для клецок: 250 г рубленого мяса, 2 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, лукови-

слабом огне 15 минут, не накрывая крышкой. В конце добавьте измельченную зелень петрушки. Отварите спагетти и смешайте с фрикадельками.

СПАГЕТТИ С БАКЛАЖАНАМИ

На 500 г спагетти потребуется 2-3 баклажана, зелень

четверть стакана горячей воды. Этот соус не нагревают, а смешивают холодным со спагетти.

“КАРБОНАРА”

Возьмите 4 яйца, 6 столовых ложек сливок, 50 г тертого сыра, 150 г сала, столовую ложку растительного масла, зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

Яйца взбейте со сливками, посолите, поперчите. Добавьте тертый сыр, перемешайте. В растительном масле обжарьте нарезанное кубиками сало. Чеснок порубите, добавьте к салу.

Не все знают, что йогурт можно без особых сложностей приготовить в домашних условиях.

20 г желатина залейте стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на час набухать. Затем поставьте кастрюльку на огонь, чтобы желатин растворился, но не закипел. Всыпьте стакан сахара, хорошо размешайте и добавьте 1,5 л ряженки или варенца. Все хорошо перемешайте. На крупной терке натрите 3 банана, добавьте в основную массу. Еще раз перемешайте, разлейте по стаканчикам, остудите и поставьте в холодильник.

Впрочем, таким же образом можно готовить не только банановый, но и любой другой фруктовый или ягодный йогурт в зависимости от того, какой вкус вам больше нравится.

Владимир ЕЛМАНОВ.
г. Карасук
Новосибирской области.

они так. Смешайте яйцо, стакан сахарного песка, столовую ложку меда, щепотку соды, 1,5 стакана муки, столовую ложку варенья и полстакана крепкого чая. Через 25 минут вы достанете из духовки готовую коврижку.

ВОЛШЕБНЫЕ КОВРИЖКИ

А так как в нашем погребе более 15 сортов варенья, а сортов чая сейчас сколько угодно, то и выпечка получается всегда разного цвета и с разным вкусом. Остывшую коврижку можно разрезать на коржи и промазать кремом или вареньем.

Таким образом, по одному рецепту вы можете хоть каждый день готовить новое угощение.

Елена КРЫЛОСОВА.
с. Елово
Пермской области.

МАМИН ТОРТ

Этот торт пекла моя мама (ей сейчас 90 лет), а потом и я стала угощать им своих родных и знакомых. Он прост в исполнении и ценен тем, что коржи нужно выпекать не в духовке, а на сковороде. Бывают случаи, когда это удобнее.

Два желтка разотрите с половиной стакана сахара и 4 столовыми ложками сливочного масла. Добавьте немного соли, соды, 4 взбитых белка и муки столько, чтобы получилось густое тесто. Тонко раскатайте, вырежьте лепешки и выпекайте с двух сторон на сковороде.

Приготовьте заварной крем. Два желтка разотрите с 1,5 стакана сахара, добавьте 2 столовые ложки сливочного масла и 4 столовые ложки муки, 300 г молока. Вскипятите 700 г молока, постоянно помешивая, влейте приготовленную смесь и, не переставая мешать, варите крем до загустения. Один корж разомните в крошку для посыпки, а остальные промажьте кремом. Верх торта посыпьте крошкой. Поставьте на ночь в прохладное место.

Эльза ГНЕВАНОВА.
г. Оленегорск Мурманской области.

Приготовьте 400 г спагетти, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, пол чайной ложки красного молотого перца, лимонный сок, соль.

Для клецок: 250 г рубленого мяса, 2 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, луковица, по 2 столовых ложки мелко нарубленной зелени петрушки и тертого сыра, тертая цедра лимона на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Растительное масло разогрейте на сковороде, добавьте томатную пасту, снимите с огня, поперчите, посолите, добавьте лимонный сок. Готовый соус перемешайте со спагетти.

Клецки: из указанных компонентов приготовьте фарш, сформируйте из него клецки величиной с грецкий орех, отварите в соленой воде в течение 10 минут и подавайте вместе со спагетти.

СПАГЕТТИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Необходимые продукты: 300 г спагетти, 2 дольки чеснока, корень петрушки, 7 помидоров, тертый сыр, сливочное масло, молотый черный перец, соль.

Спагетти, сваренные в подсоленной воде, процеженные и промытые, смешайте с тертым сыром и заправьте соусом. Для его приготовления чеснок и петрушку измельчите, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте нарезанные помидоры, поперчите, посолите.

СПАГЕТТИ С ОСТРЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Возьмите 500 г спагетти, соль. Для фарша - 300 г любой острой колбасы или колбасок, 300 г фарша, панировочные сухари, луковица, яйцо, зелень петрушки, оливковое масло.

Для соуса: 2 банки (по 500 г) консервированных томатов, луковица, 2 чайные ложки са-

ла, 1 чайную ложку растительного масла, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

СПАГЕТТИ С БАКЛАЖАНАМИ

На 500 г спагетти потребуется 2-3 баклажана, зелень петрушки, растительное масло, тертый сыр, черный молотый перец, соль.

Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите, через час слейте выделившийся сок, поджарьте в кипящем растительном масле. Готовые баклажаны выложите на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир. Затем положите на тарелку, поперчите, посолите, посыпьте измельченной зеленью петрушки, заправьте растительным маслом. В подсоленной воде отварите спагетти, процедите, промойте, перемешайте с баклажанами, посыпьте тертым сыром.

СПАГЕТТИ В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ

Возьмите 500 г спагетти, зелень петрушки, 5 столовых ложек оливкового масла, 50 г тертого сыра, соль.

Зелень петрушки измельчите, перемешайте с оливковым маслом, посолите. Спагетти отварите в подсоленной воде, процедите, промойте, заправьте приготовленной смесью и тертым сыром.

СОУСЫ ДЛЯ СПАГЕТТИ

"БОЛОНЬЕЗ"

Потребуется: 2 столовые ложки оливкового масла, 2 морковки, крупная луковица, корень сельдерея, 500 г фарша, зубчик чеснока, 500 г консервированных томатов, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки сахара, кубик бульона, чайная ложка сухой зелени душицы, четверть стакана измельченной зелени петрушки, чайная ложка черного молотого перца, соль.

Морковь нашинкуйте, лук мелко нарубите, сельдерея

зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

Яйца взбейте со сливками, посолите, поперчите. Добавьте тертый сыр, перемешайте. В растительном масле обжарьте нарезанное кубиками сало. Чеснок порубите, добавьте к салу.

Этот соус подают к любым макаронным изделиям, которые сначала перемешивают с салом, затем заливают сырно-сливочной смесью и посыпают тертым сыром.

"МАТРИЧАНО"

Приготовьте по 250 г лука и бекона, килограмм консервированных помидоров, лавровый лист, оливковое масло, черный молотый перец.

Лук мелко порубите, бекон тонко порежьте, смешайте, поджарьте на оливковом масле. Добавьте консервированные помидоры, лавровый лист, черный молотый перец и держите на маленьком огне не менее 2 часов.

"НЕАПОЛИТАНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СОУС"

Возьмите килограмм свежих помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 5 толченых зубчиков чеснока, 200 г томатной пасты, по столовой ложке майорана и базилика, лавровый лист, 2 чайные ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Помидоры очистите, мелко нарежьте. Лук измельчите, обжарьте до мягкости в большой чугунной сковороде. Добавьте чеснок, жарьте еще минуту, все время помешивая, положите помидоры, томатную пасту, травы, лавровый лист, сахар, поперчите, посолите. Доведите до кипения, уменьшив огонь, тушите еще 30 минут. Удалите лавровый лист, а массу протрите через сито. Разложите в банки, закройте крышками и храните в холодильнике.

Алла КРИЦКАЯ.
Краснодар.

ПИРОЖКИ ЖАРЕННЫЕ

Вам потребуется 1 л кефира и примерно 850 г блинной муки.

Начинка может быть любой - вареная морковь, картошка с жареным луком, повидло. Замесите тесто, сразу же вылепите небольшие пирожки и обжарьте их с двух сторон в глубокой сковороде в кипящем подсолнечном масле до розово-коричневого цвета.

но перемешайте, добавьте чайную ложку соды, гашенной лимонным соком или двумя каплями уксуса, осторожно перемешайте. Понемногу добавляйте 3 стакана муки и замесите тесто. Отщипните кусочек теста размером со спичечный коробок и положите в морозилку.

Форму для выпечки смажьте маргарином и выложите калькой. На кальку поместите тесто, по краям сделайте бор-

ПИРОЖКИ К ЧАЮ

ДОМАШНИЕ ДРОЖЖИ

Стакан муки смешайте со стаканом теплой воды и оставьте на 5-6 часов. Затем добавьте стакан любого пива и столовую ложку сахарного песка. Хорошо размешайте и поставьте в теплое место.

Полученную дрожжевую массу используйте, как обычные дрожжи. Тесто получится очень пышным. Эти дрожжи могут долго храниться в холодильнике или погребе и не потеряют своих свойств.

ФРУКТОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для его приготовления потребуется стакан сахарного песка, яйцо, по 2 столовых ложки майонеза и картофельного крахмала, 250 г размягченного маргарина. Тщатель-

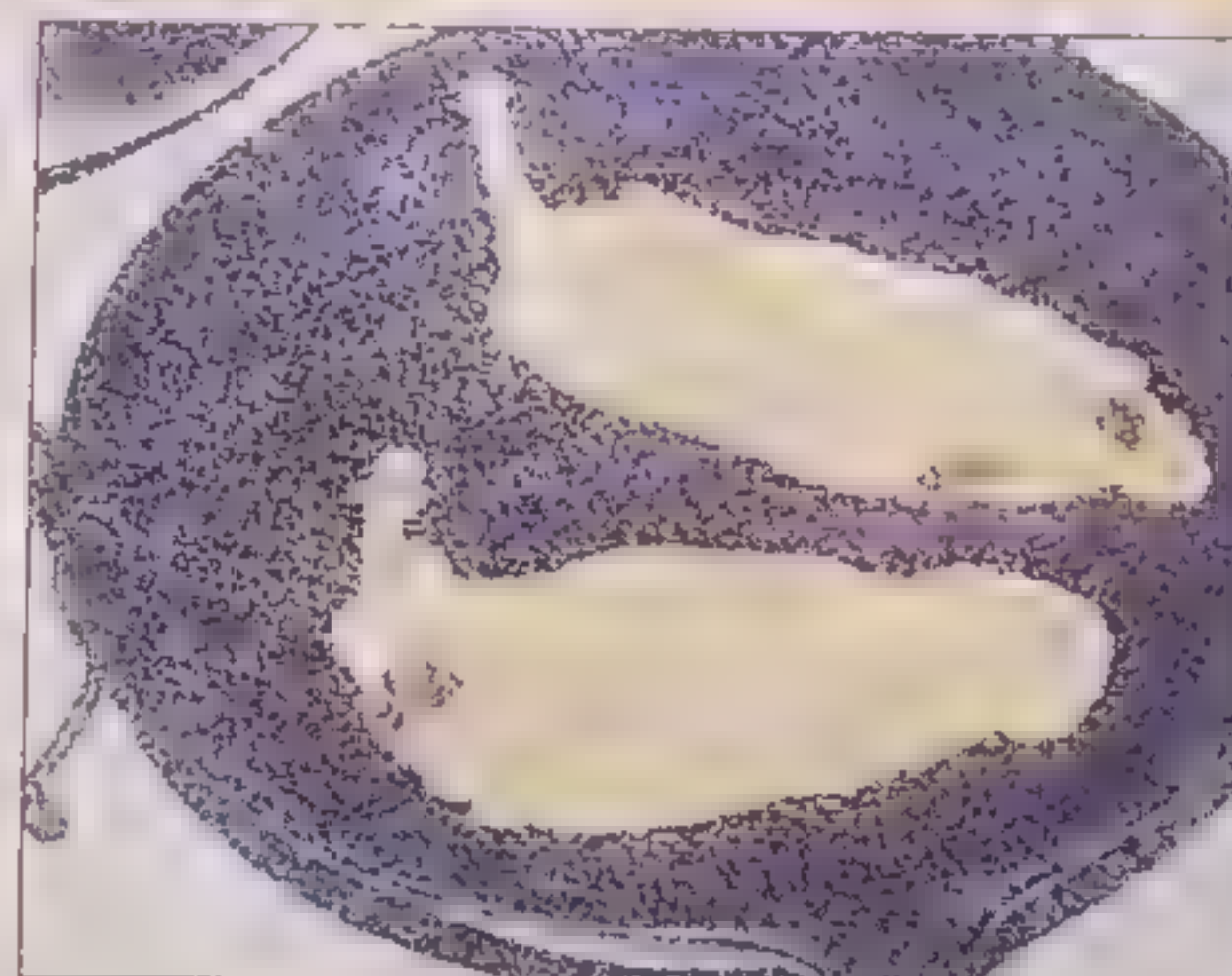
тик, чтобы начинка не растекалась. Для начинки натрите вместе с кожурой большой лимон, добавьте 2 столовые ложки сахарного песка, перемешайте.

Выложите на тесто начинку из лимона с сахаром, посыпьте корицей и сверху натрите на терке кусочек теста из холодильника.

В течение 5 минут разогрейте духовку, поставьте на верхнюю полку противень и убавьте огонь до 100 градусов. Через 25 минут выньте и разрежьте на квадратики и треугольнички. Такое печенье не черствеет неделю.

Надежда ИВАНОВА.
г. Лобня
Московской области.

ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ШНИЦЕЛЬ



Более пятидесяти лет назад началась трудовая биография Валентина ЖИТАРЕВА. Долгие годы проработал он в посольствах Советского Союза в различных странах мира. Ему приходилось обслуживать званные обеды для президентов и членов правительства и парламента. Одно из его фирменных блюд - куриный шницель, фаршированный черносли-

вом и клюквой, можно приготовить на обычной московской кухне.

Курицу разделайте, мясо хорошо отбейте, нафаршируйте черносливом без косточек и клюквой, проваренными до мягкости. Сформируйте шницель. Опустите в смесь молока и яйца, запанируйте в муке или сухарях и жарьте на сковороде до готовности.

На любой праздник я готовлю детям это печенье - шарики. Рецепт их очень прост, а смотрятся они оригинально и хороши на вкус.

Взбейте миксером 2 желтка и 2 стакана сахара, добавьте стакан сметаны, чайную ложку негашеной соды, перемешайте. Добавьте 3 стакана муки, 2 стакана крахмала, стакан растопленного жира, замесите крутое эластичное тесто. Из полученного теста скатайте шарики размером чуть больше крупной вишни, выложите их на смазанный растительным маслом противень и выпекайте в разогретой до 250 градусов духовке минут 10-15. Горячее печенье обваляйте в смеси какао и сахарной пудры и угощайте маленьких гостей.

Нина ИВАНОВА. г. Остров Псковской области.

ДЕТСКИЕ ШАРИКИ

На любой праздник я готовлю детям это печенье - шарики. Рецепт их очень прост, а смотрятся они оригинально и хороши на вкус.

ДЕТСКИЕ ШАРИКИ

Взбейте миксером 2 желтка и 2 стакана сахара, добавьте стакан сметаны, чайную ложку негашеной соды, перемешайте. Добавьте 3 стакана муки, 2 стакана крахмала, стакан растопленного жира, замесите крутое эластичное тесто. Из полученного теста скатайте шарики размером чуть больше крупной вишни, выложите их на смазанный растительным маслом противень и выпекайте в разогретой до 250 градусов духовке минут 10-15. Горячее печенье обваляйте в смеси какао и сахарной пудры и угощайте маленьких гостей.

Нина ИВАНОВА. г. Остров Псковской области.

Я хочу поделиться рецептами блюд с добавлением отрубей. Они особенно полезны больным сахарным диабетом, ожирением. Отруби продаются в магазине.

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

На 200 г воды возьмите 5 г дрожжей, по 100 г отрубей и ржаной муки, сливочное масло для смазки формы.

Дрожжи разведите в 100 г теплой воды, добавьте 50 г муки и тщательно вымесите, после чего поставьте на 30 минут в теплое место. Когда опара поднимется, всыпьте остальную муку и отруби, вымесите, снова подержите в теплом месте 30-40 минут, затем выложите тесто в форму, смазанную маслом, дайте подняться и выпекайте.

ГОРОХОВЫЙ СУП С ОТРУБЯМИ

На 5 стаканов мясного бульона возьмите по три четверти стакана гороха и пшеничных отрубей, 3 средних помидора, среднюю луковицу, 2 столовые ложки растительного масла.

Горох залейте водой для набухания на 3-4 часа, затем слейте воду. Положите его в кипящий несоленый бульон, одновременно всыпьте отруби и варите до тех пор, пока горох не станет мягким. Мелко нарезанный лук слегка обжарьте, положите помидоры, очищенные от кожицы, и подержите на огне 5-7 минут. Заправьте суп пассерованными овощами, посолите, варите еще 10 минут. Этот суп можно

готовить и вегетарианским - на воде или на овощном отваре.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С ОТРУБЯМИ

Вам потребуется 8 сладких перцев, половинка отварной курицы, полстакана пшеничных отрубей, треть стакана сухого риса, 4 средних помидора, столовая ложка растительного масла, средняя луковица, зелень петрушки, черный перец, соль.

У перца удалите семена, опустите его на 3 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и остудите.

Обжарьте мелко нарезанный лук вместе с измельченными и очищенными от кожицы помидорами. Добавьте мясо курицы, пропущенное через мясорубку, отварной рис, отруби и зелень, посолите, поперчите, хорошо вымешайте. Наполните приготовленным фаршем перцы и уложите их в один ряд в сотейник, залейте соусом, накройте крышкой и поставьте в духовку на 30-40 минут.

Для помидорного соуса с зеленью возьмите 6 средних помидоров, 2 столовые ложки отрубей, луковицу, сладкий перец, маленькую головку чеснока, по чайной ложке пшеничной муки и сахарного песка, 2 столовые ложки растительного масла, любую зелень.

Более пятидесяти лет назад началась трудовая биография Валентина ЖИТАРЕВА. Долгие годы проработал он в посольствах Советского Союза в различных странах мира. Ему приходилось обслуживать званные обеды для президентов и членов правительства и парламента. Одно из его фирменных блюд - куриный шницель, фаршированный черносли-

вом и клюквой, можно приготовить на обычной московской кухне.

Курицу разделайте, мясо хорошо отбейте, нафаршируйте черносливом без косточек и клюквой, проваренными до мягкости. Сформируйте шницель. Опустите в смесь молока и яйца, запанируйте в муке или сухарях и жарьте на сковороде до готовности.

ВКУСНЫЕ ОТРУБИ

Обжарьте на масле мелко нарезанные лук, перец, добавьте очищенные от кожицы и измельченные помидоры, чеснок и смешанные с мукой отруби. Тушите все вместе на небольшом огне 15 минут, непрерывно помешивая. В конце положите в соус соль, сахар, мелко нарезанную зелень.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОТРУБЯМИ

На килограмм свежей капусты возьмите стакан пшеничных отрубей, 2 яйца, полстакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла и столько же тертого сыра.

Капусту нашинкуйте соломкой и потушите, добавив молоко, до полуготовности. Помешивая, всыпьте отруби, закройте крышкой. Когда капуста станет мягкой, охладите ее немного, добавьте сырые яйца, посолите и тщательно перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху посыпьте тертым сыром, полейте растопленным маслом и запекайте, пока на поверхности не образуется поджаристая корочка. Подавайте со сметаной.

ГОЛУБЦЫ С ОТРУБЯМИ

Возьмите 8 больших капустных листьев, 250 г говядины, 100 г свежих грибов (можно и сушеные, только тогда грибы надо заранее замочить), луко-

вицу, три четверти стакана отрубей, 2 столовые ложки маргарина, столовую ложку томатной пасты, зелень укропа, петрушки, сельдерея (2 столовые ложки), соль, черный перец.

Для соуса возьмите полстакана молока, по столовой ложке муки и сливочного масла, 2 столовые ложки острого томатного соуса.

Капустные листья опустите в кипятки на 5 минут, затем выложите на дуршлаг.

Приготовьте фарш: мелко нарезанные лук и грибы слегка обжарьте на масле, положите на сковороду пропущенное через мясорубку мясо и прожарьте 5 минут. Затем добавьте томатную пасту, отруби, соль и перец, жарьте еще 10 минут. В эту же сковороду положите 2-3 ложки приготовленного соуса, зелень. На каждый капустный лист положите порцию фарша и заверните его. Голубцы уложите в глубокую сковороду, полейте растопленным маргарином и поставьте в духовку на 10-15 минут. Румяные голубцы залейте соусом и вновь поставьте в духовку на 30-40 минут. Запекайте при температуре 180 градусов.

Соус для тушения готовится таким образом: муку разотрите с размягченным маслом и разведите теплым молоком, непрерывно помешивая. Прогрейте полученную смесь, помешивая, пока не загустеет, добавьте острый томатный соус и посолите.

ЗАПЕЧЕННЫЕ РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 300 г филе рыбы (трески, щуки, морского окуня) вам потребуется три четверти стакана молока, столько же отрубей, яйцо, по 2 столовых ложки сливочного масла и тертого сыра.

Рыбное филе пропустите через мясорубку вместе с предварительно запаренными отрубями. Добавьте яйцо, размягченное сливочное масло, молоко, посолите и хорошо вымешайте. Сделайте котлетки, положите их на сковороду, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и поставьте запекать в духовку на 20-25 минут.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ЛИМОНОМ

Натрите на терке среднюю морковь, смешайте ее с 20 г меда, столовой ложкой лимонного сока и столовой ложкой запаренных отрубей. Очень полезно эту закуску есть утром!

Светлана СИМАНОВА.
пос. Ладва, Карелия.





МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА

В тест портативных наушников, который провел журнал "СПРОС", вошли модели по цене от 15 до 45 долларов. Это достаточно дорого для такого товара, и хотелось надеяться, что его качество будет соответствующим. Однако надежды не слишком оправдались...

Тест охватил все разнообразие представленных на рынке конструкций: традиционные вкладыши, классические открытые и модные нынче большие закрытые наушники.

Внутри каждой из этих групп наушники порой существенно отличаются друг от друга. Так, модель Sony MDR-A34L можно определить как "вкладыши с жестким оголовьем" (оголовье легко складывается). Другая модель той же фирмы - ED238 - это вкладыши с выступающей камерой, по форме повторяющей ушную раковину, и за счет этого более плотно прилегающие к ушам.

Открытые наушники разнятся прежде всего оголовьем. Например, у Koss оно классическое, у Sony G73 - гибкое, а у Philips HS501 - дуга на затылке. Есть модели, у которых оголовья вообще нет. Так, Philips HS460 крепится к ушам на манер слухового аппарата - с помощью дужек. Правда, носить эту модель многим показалось неудобно - она, скорее, подойдет детям и подросткам, хотя информации об этом на упаковке нет.

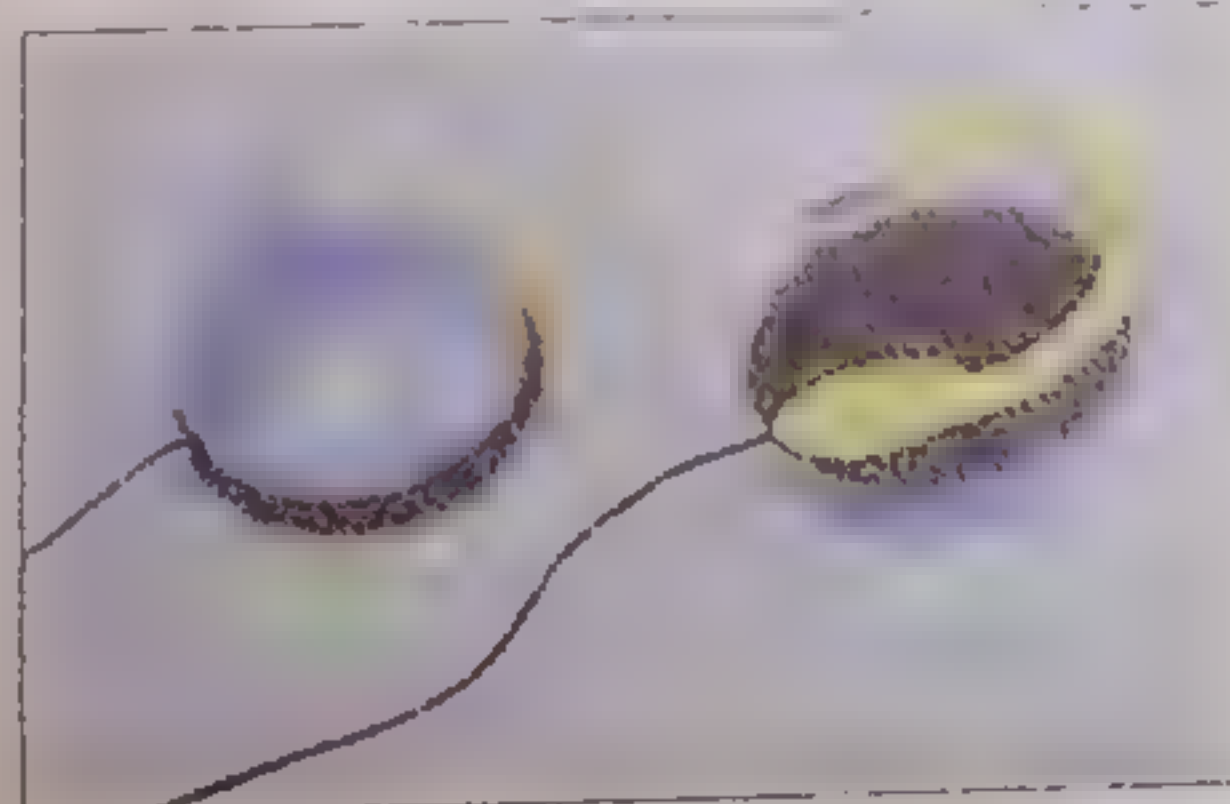
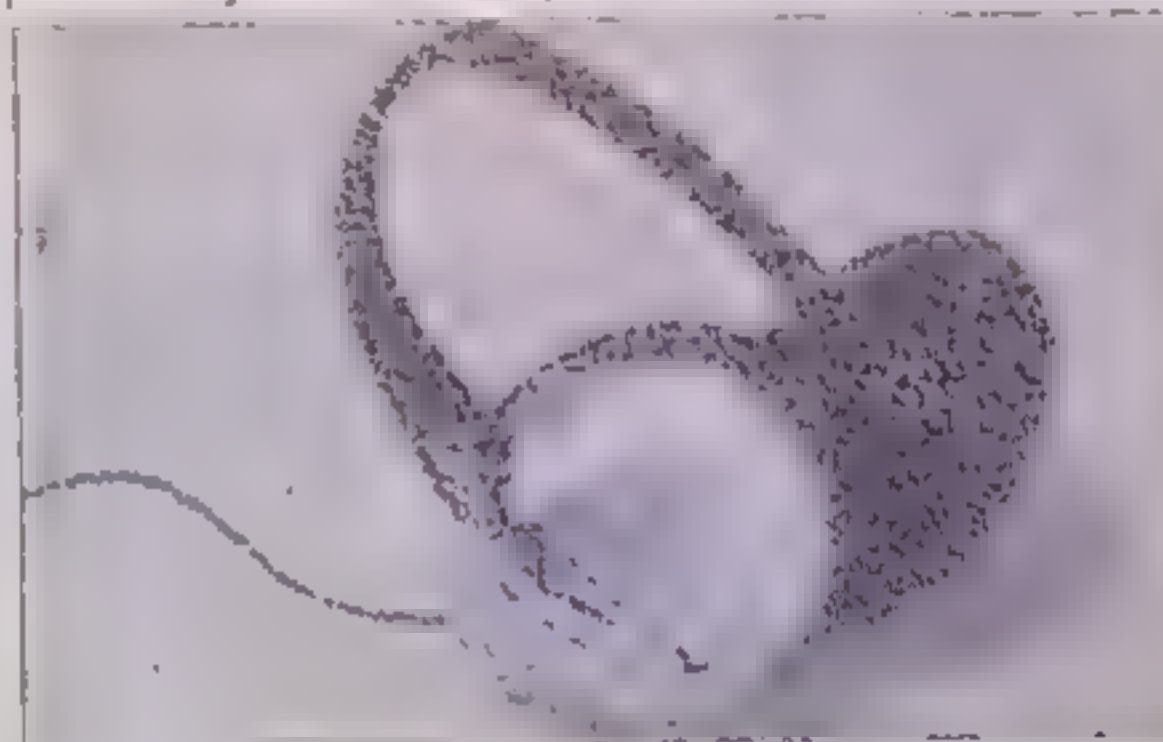
Влагоустойчивые (по утверждению производителей) наушники Panasonic HS79 крепятся к ушам с помощью прищепки и комплектуются цветными накладками синего и красного цветов. Эти вряд ли подойдут тем, кто носит очки.

В группе вкладышей по

всем звуковым характеристикам лучшими оказались наушники Sennheiser MX500. Они продемонстрировали объемный, плотный и естественный звук. Сбалансированность и хороший запас мощности делают их достаточно универсальными и пригодными для прослушивания музыки разных жанров. Следом идет Sony A34L, однако по качеству звука она серьезно уступает лидеру. Ее недостатки характерны и для других наушников-вкладышей: завал краев диапазона, некачественная передача средних частот, отсутствие объема в звуковой картине.

В группе открытых наушников явный победитель - Sony MDR-G73SP с оценкой "отлично" за воспроиз-

встречаются на головах меломанов в метро и шумном наземном транспорте. И это понятно - у них лучшая шумоизоляция. Две из них почти портативные - Sony MDR-G82LP и Philips SBS-HP550. У первой оголовье складывается, и наушники принимают округлую форму величиной со среднее яблоко, что позволяет без больших проблем разместить их в кармане или сумке. Вторая снабжена ори-



гинальной подвеской наушников, позволяющей складывать их тоже достаточно компактно. Кроме того, у них очень удобная подгонка под голову и уши.

А вот Philips SBS-HP605 и Panasonic RP-HT222 - скорее, "домашний вари-

ведение высоких частот. С басами она справляется чуть похуже. Хорошее и в целом сбалансированное звучание показали обе модели Philips. По качеству воспроизведения высоких частот они мало чем уступают лидеру группы.

Четыре модели, вошедшие в группу закрытых наушников, наиболее часто



ант" - у них классическая форма и трехметровый кабель. Относительно невысокая цена делает их особенно привлекательными.

Что касается качества звучания моделей этой группы, то эксперты отдали предпочтение наушникам Philips SBS-HP605 с лучшей в тесте проработкой басов, а также мягкостью и сбалансированностью звуковой картины. Немного уступила лидеру в басовитости модель Sony MDR-G82LP.

Больше всего разочаровали наушники Panasonic RP-HV600 - даже на средней громкости они звучали очень неестественно. О басах говорить вообще не приходится - переключатели X-Bass на капсюлях выглядят как насмешка. Невразумительные басы - отличительная особенность и другой модели - Panasonic HS79.

Неудачная конструкция капсюля подвела модель Aiwa HP-ED500. Неплохого качества звучания можно добиться, только если определенным образом сориентировать эти наушники в ушах и придерживать их пальцами. В противном случае звук весьма посредственный, особенно страдают низкие частоты. А очень глухой звук модели Koss GT/4 неприемлем для наушников данного класса.

Тест показал, что высокая цена - не гарантия качественного звучания наушников. Хорошие наушники можно купить и за 500 рублей, а заплатив много больше, получить лишь головную боль.

При выборе наушников в магазине требуйте примерки. Продавцы этой процедуры не любят, но вы вправе настоять на своем.



Не повредит при покупке и прослушивание. Лучше прийти в магазин со своим плеером и прослушать любимый диск или кассету с разными наушниками.

П
да на
- по
не п
стов
со з
ста
тихо
ва:
ему
жать
снит
дель
ется
кус
ряд
воз
во в
ден
"со
ден

бы
бу
по

модель многим показаться неудобно - она, скорее, подойдет детям и подросткам, хотя информации об этом на упаковке нет.

Влагоустойчивые (по утверждению производителей) наушники Panasonic HS79 крепятся к ушам с помощью прищепок и комплектуются цветными накладками синего и красного цветов. Эти вряд ли подойдут тем, кто носит очки.

В группе вкладышей по

ведение высоких частот. С басами она справляется чуть похуже. Хорошее и в целом сбалансированное звучание показали обе модели Philips. По качеству воспроизведения высоких частот они мало чем уступают лидеру группы.

Четыре модели, вошедшие в группу закрытых наушников, наиболее часто

скорее, "домашний вари-



Тест показал, что высокая цена - не гарантия качественного звучания наушников. Хорошие наушники можно купить и за 500 рублей, а заплатив много больше, получить лишь головную боль.

При выборе наушников в магазине требуйте примерки. Продавцы этой процедуры не любят, но вы вправе настоять на своем.

Не повредит при покупке и прослушивание. Лучше прийти в магазин со своим плеером и прослушать любимый диск или кассету с разными наушниками.

Мы все в одной лодке

Мой отец плавал на подводной лодке. Как-то случилась аварийная ситуация, из которой он мог не выбраться. Впоследствии он рассказывал, что в этот момент написал письмо-завещание, надеясь, что в конце концов оно попадет по назначению. Но ведь этот документ не был заверен у нотариуса. Признали бы его, если с отцом действительно случилось бы непоправимое?

В. БАРАБАНОВ.

Каждый может оказаться в чрезвычайной ситуации, когда нет возможности оформить завещание нотариально, а останется ли человек жив, неизвестно. В этом случае он может изложить свою волю в простой письменной форме. Но завещание должно быть написано от руки в присутствии двух свидетелей. Документ подписывают завещатель и эти свидетели.

Такое завещание подлежит исполнению только после того, как суд по требованию заинтересованных лиц признает факт составления завещания в чрезвычайных обстоятельствах. Причем требование об этом в суд должно поступить до истечения полугода с момента

смерти завещателя или признания его умершим решением суда.

Такое завещание, совершенное в чрезвычайных обстоятельствах, утрачивает силу, если в течение месяца после прекращения этих обстоятельств завещатель, оставшись живым, не оформит его должным образом.

Развелись, но не разъехались

Мы с мужем давно развелись, но не разъехались и продолжали жить в одной квартире - разменяться так и не сумели. Потом бывший супруг на работе получил квартиру и приватизировал ее в единоличную собственность. Но жили мы по-прежнему вместе. Когда он умер, наследницей по закону признали его дочь от первого брака. Теперь она требует, чтобы я выехала из квартиры. Где же мне жить?

И. СТЕПЕНЕНКО.

Не торопитесь выезжать, а сначала подайте в суд иск о признании за вами права пользования этим жилым помещением - в соответствии со статьями 53, 54 Жилищного кодекса РФ лицо, вселенное на жилплощадь нанимателем, вправе пользоваться этим жилым помещением.

Поздно спохватились

Отец завещал свой дом нам - трем сыновьям. Мы договорились доли не выделять и дом не продавать. Записали его на старшего брата с условием, что остальные могут приехать в любое время. Думали, решили проблему по-братски. Оказалось - просто отдали дом. Мы теперь даже приехать погостить в него не можем, не то что жить. Какое-то время надеялись, опомнится, все-таки родные. Но шли годы, а ситуация только ухудшалась. Мы с младшим братом решили обратиться в суд с просьбой о восстановлении срока на вступление в наследство. Какие у нас шансы вернуть свою долю в отцовском доме?

ТЫРНОВЫ.

Поздно спохватились - вряд ли вам теперь удастся официально закрепить за собой права совладельцев родительского имущества. Дело в том, что устная договоренность наследников после похорон не может расцениваться как препятствие для своевременной реализации своего права на вступление в наследство. Так что теперь уже ничего нельзя изменить.

Когда есть чем управлять

Любопытно, есть ли кто-то, кому поручают проследить за тем, чтобы воля завещателя была исполнена полностью и в точном соответствии с изложенным в документе?

М. БЕНСОН.

Действительно, бывает довольно сложно исполнить завещание, когда в наследственную массу входит такая собственность, как акции, счета в различных банках, дома и иная недвижимость, предприятие и так далее. Обычно этим занимается определенное лицо, посвященное в дела завещателя, которое называется исполнителем завещания или душеприказчиком. Его может назначить в своем завещании наследодатель. Кроме того, таковым признается любой человек, который в течение месяца со дня открытия

наследства фактически приступил к исполнению завещания.

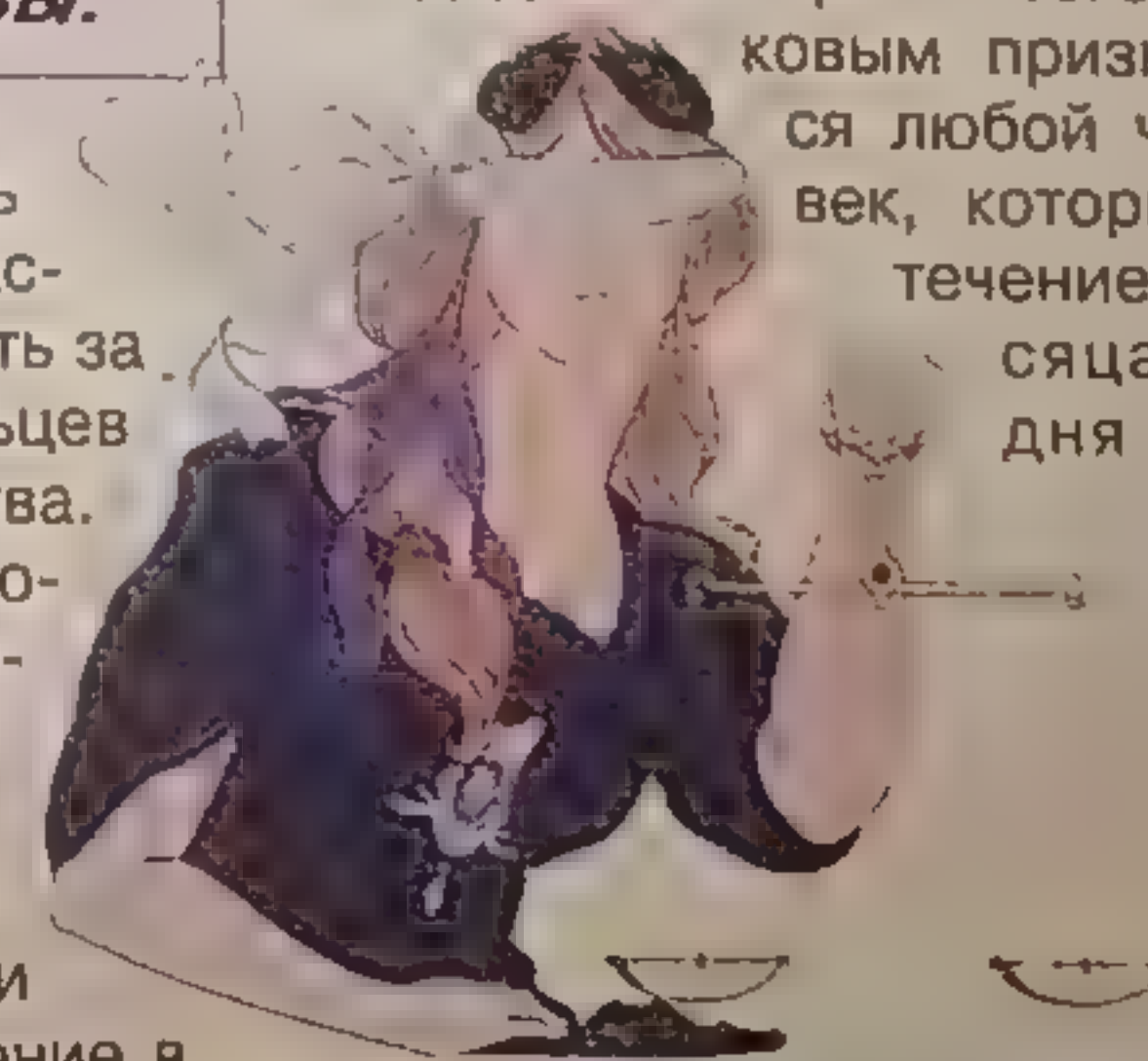
В полномочия исполнителя завещания (если сам наследодатель не определил его функции) входит следующее:

- обеспечение перехода к наследникам причитающегося им наследственного имущества в соответствии с выраженной в завещании волей и законом;

- принятие самостоятельного или через нотариуса мер по охране наследственной массы и при необходимости управлению им в интересах наследников;

- получение причитающихся наследодателю денежных средств и иного имущества для передачи наследникам, если это имущество не подлежит передаче другим лицам (например, кредиторам);

- исполнение завещательного возложения или обеспечение исполнения наследниками завещательного отказа, а также завещательного возложения.



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





После похоронного обряда на кладбище, как правило, - поминальный стол. За ним не произносят здравий и тостов, а главное - не сдвигают со звоном и стуком рюмки и стаканы со спиртным. Лишь тихо звучат прощальные слова: "Земля ему пухом!", "Пусть ему легко жить, землю держать!", "Пусть он роду своему снится!" Для умершего - отдельная стопка. Она наливается до краев, прикрывается кусочком хлеба и ставится рядом с зажженной свечой возле иконки. Тут она стоит и во время поминок на девятый день после похорон, и на "сороковины" - сороковой день, и через год.

ПОМИНАЛЬНАЯ

Она прочно вошла в наш быт, став неизменным атрибутом печального события - поминания усопшего.

ЧАРКА

робей под кустом пиво варит", - говорят в народе. Еду и питье для ушедших из жизни предков оставляют после рождественской трапезы. В последний день Масленицы (в так называемое Прощеное воскресенье) просят прощения у умерших, для чего идут на кладбище, оставляя на могилах чарки с водкой и блины. В "зеленую" субботу, накануне Троицы, выпивают чарку, жалея самоубийц и вспоминая тех, кто сгинул в дороге, на чужбине.

Основное поминовение умерших совершается в начале Фоминой, или Проводной, недели, которая следует за Пасхальной. Этот день называется Радуницей, а также - "проводами", "гробками". Поминальная трапеза, как правило, совершается на кладбище. Несколько яиц, оставшихся после пасхальных празднеств, раскладывают на могилах, яичную скорлупу также зарывают или крошат, чтоб ее склевали Божьи птички. Поминая умерших, выливают на могилу рюмку водки (чтоб омочились запекшиеся кровью уста

Человек, как и остальные животные, рождается с особым "чувством пространства". Наличие "своей территории" - одно из необходимых условий обитания живого существа, обусловленное генетически. Однако многие формы и способы защиты своего пространства и агрессии против другого зависят у человека от принадлежности его к той или иной культуре, а также от типа личности. Вот дети, сидящие за столом, сначала вроде в шутку, а затем все более разгораясь, начинают войну локтями. Вот в переполненном вагоне метро вдруг вспыхивает яростная ссора, вовсе не соразмерная по накалу вызвавшему ее поводу. А вот супруги ссорятся: из-за того, что "твои вещи вечно валяются по всему дому", "а ты опять взял мою любимую чашку". Многих недоразумений и даже трагедий можно было бы избежать и в семье, и в межнациональных отношениях, если бы люди сознательно владели языком тела, своего и чужого...

Потребность в личных зонах существует у всех людей, но у одних она выражена сильнее, у других - слабее. И размеры этих зон могут быть различными: от допустимости пихания и толкания как нормы поведения в общественном месте у арабов до запрета на прикосновение и метровых расстояний между людьми у скандинавов. Но именно наличие "территориального императива" заставляет людей захватывать, удерживать и защищать определенную территорию.

Перенаселенные дома, переполненный транспорт и теснота на улицах лишают европейца его территориальных прав. Следствием являются рост так называемой немотивированной агрессии, а также депрессии и других психических и соматических болезней.

Попробуйте, сидя за дружеским столом и ведя непринужденную беседу, как бы невзначай, но целенаправленно, передвигать к собеседнику то пачку своих сигарет, то предметы сервировки стола, и вы увидите, как занервничает тот, кого вы "осчастливили" своим вниманием: даже не отдавая себе отчета, на бессознательном уровне, он воспримет такое ваше поведение как агрессию против себя. И это понятно: уважение личных зон - один из главных принципов внесловесного общения. Поведение, нарушающее личную территорию, какими бы доброжелательными словами оно ни сопровождалось, есть атака, нападение.

Привязанность к определенному месту, даже если оно

ЛИЧНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Если в зону интимной близости непреднамеренно попадают незнакомые люди, принято соблюдать определенные правила приличия, которые как бы лишают индивидуальности окружающих, слишком тесно сгрудившихся в одном месте: лица людей принимают отчужденное выражение, они стараются не касаться друг друга и не глядеть друг на друга. Посмотрите на людей в метро в час пик или в переполненном лифте: это и будет наглядная иллюстрация этих принципов.

Зона личной близости принята между супругами на людях, на приемах во время бесед, между знакомыми, остановившимися поболтать на улице.

В зоне социального контакта ведут деловые беседы, принимают нового сотрудника, разговаривают с начальником. На этом расстоянии принято при общении смотреть собеседнику в глаза, иначе вы покажетесь невнимательным и невежливым. Близкая общественная дистанция (3,5-5 м) подходит для неформальных собраний, на дальней общественной дистанции (от 7,5 м) политические лидеры встречаются с народом.

Различные культуры могут предполагать очень разное от-

Визуальное вторжение в последнем случае максимально и свидетельствует о невысокой значимости работника с точки зрения администрации.

Люди по-разному реагируют на территориальную агрессию. Экстраверт - человек, ориентированный более всего на внешний мир, - часто бросается в ответную атаку и проявляет ярко выраженную агрессивность. В известной сказке о трех медведях реакция первого (ревущего "Кто сидел на моем стуле и сдвинул его с места?", "Кто пил из моей чашки?" и пр.) - образный пример реакции экстраверта при посягательстве на его автономную территорию. Интроверт - тот, кто ориентируется, скорее, на свой внутренний мир, - нуждается в большей личной территории, склонен располагаться дальше от собеседника, чем экстраверт, скорее всего, уступит часть своей территории ради сохранения остальной, чаще впадает в депрессию при вторжении в его личное пространство.

Прорыв личной обороны может сказаться на нас самым плачевным образом. Старайтесь не уступать своей территории или идти на разумные компромиссы, уважая авто-



Корни ритуального поминовения усопших - в заупокойных тризнах древних славян, сопровождавшихся обильными трапезами. Как правило, они не обходились без выпивки, предназначенной как для живых, так и для мертвых. В основном, правда, это был мед, изредка заморское вино. Их ныне повсеместно заменила водка. Однако осталась неизменной поминальная каша-кутья, попробовать которой за поминальным столом перед выпивкой обязан каждый.

Обыкновенными днями почитания умерших бывают кануны праздников, главным образом субботы, которые называют "родительскими". Среди них особо выделяется Дмитриева суббота, во время которой справляют осенние поминки по умершим родичам. "В Дмитриев день и во-

умерших) и говорят: "Ешьте, пейте и нас, грешных, вспоминайте". Произносят еще такие слова: "Наши родные, не поминайте лихом! Чем хата богата, тем и рада" или: "Тут моя родня, тут моя мать, тут буду и я почивать". Остатки пищи раздают нищим, странникам и продолжают поминки дома.

Грустно среди надгробных памятников и крестов. Казалось бы, даже птицы умолкают, когда люди ведут тихий разговор с покинувшими этот солнечный мир предками. Но вот все возвращается домой, и вокруг звучат смех, шутки, песни. Поминальные чарки нередко превращаются в заздравные чаши. Этим как бы вновь утверждается жизнь в ее пестрых и ярких обновлениях...

Владимир СУПРУНЕНКО.

увидите, как занервничает тот, кого вы "осчастливили" своим вниманием: даже не отдавая себе отчета, на бессознательном уровне, он воспримет такое ваше поведение как агрессию против себя. И это понятно: уважение личных зон - один из главных принципов внесловесного общения. Поведение, нарушающее личную территорию, какими бы доброжелательными словами оно ни сопровождалось, есть атака, нападение.

Привязанность к определенному месту, даже если оно находится в публичной зоне, не говоря уж о доме, - к определенному стулу, креслу, скамейке в церкви или парке так сильна у некоторых людей, что нарушение ее способно привести к нешуточному конфликту с дерзнувшим посягнуть на то, что они считают своей территорией. По тем же причинам на одной кухне редко уживутся две хозяйки, будь они самого разлюбезного нрава: кухня - вотчина одной женщины; коммунальные же кухни вошли в историю именно по причине бесконечных скандалов, разгоравшихся на них, поскольку каждая хозяйка вынужденно вторгалась на личные территории соседок.

Исследователи выделили четыре ярко выраженные зоны, в которых действует человек. Это - для американцев и большинства европейцев - зона интимной близости (15-45 см), зона личной близости (50-130 см), зона социального контакта (130-350 см) и зона общественной дистанции (от 3,5 до 7,5 м и более).

Как можно догадаться, зона интимной близости предполагает любовные отношения, тесную дружбу, присуща также отношениям детей и родителей и отношениям между детьми. По правилам евро-американской культуры такое расстояние между двумя мужчинами неприлично, вызывает неловкость, если в такую зону попадают мужчина и женщина, не связанные интимными отношениями, но вполне допустимо между двумя женщинами. В странах Средиземноморья это расстояние разрешено и для мужчин, которые могут ходить, взявшись за руки.

В зоне социального контакта ведут деловые беседы, принимают нового сотрудника, разговаривают с начальником. На этом расстоянии принято при общении смотреть собеседнику в глаза, иначе вы покажетесь невнимательным и невежливым. Близкая общественная дистанция (3,5-5 м) подходит для неформальных собраний, на дальней общественной дистанции (от 7,5 м) политические лидеры встречаются с народом.

Различные культуры могут предполагать очень разное отношение к пространству. Японцы и арабы стремятся быть возможно ближе друг к другу. Арабы не признают личного права на пространство в общественном месте, поэтому влезть куда-либо без очереди для них - нормальное поведение, так же как и нарушить границы личного пространства европейца, находящегося в публичном месте. Для американцев прикосновение незнакомых или мало знакомых людей оскорбительно, для араба - нет. Американец, желая уединения, уходит в другую комнату, англичанин - в себя; поведение англичанина, демонстрирующего языком тела "я ищу уединения", может быть прочитано как оскорбительное - "не хочу иметь с тобой ничего общего" - носителем другой культуры; отсюда - миф о высокомерии англичан.

По тому, как посетитель входит в учреждение, кабинет, можно судить о его самооценке и амбициях. Чем дальше и быстрее он вторгается на чужую территорию, тем он выше оценивает свое положение в обществе.

Чем выше ранг или должность человека в учреждении, тем более закрытое помещение он занимает (закрытое - в смысле отгороженности и хотя бы потенциальной возможности оставаться наедине: так, американцы часто работают в помещениях с открытыми дверями - чего не выносят немцы, - но отдельных). Самые важные чины работают в отдельных кабинетах, рангом поменьше - по несколько человек в комнате, остальные - в больших комнатах (места которых, правда, рекомендуется огораживать хотя бы прозрачным стеклом).

интроверт - тот, кто ориентирован, скорее, на свой внутренний мир, - нуждается в большей личной территории, склонен располагаться дальше от собеседника, чем экстраверт, скорее всего, уступит часть своей территории ради сохранения остальной, чаще впадает в депрессию при вторжении в его личное пространство.

Прорыв личной обороны может сказаться на нас самым плачевным образом. Старайтесь не уступать своей территории или идти на разумные компромиссы, уважая автономную территорию рядом живущего человека. Но если на вашу территорию напали, попробуйте обезоружить нападающего. Холодный взгляд, дающий понять агрессору, что вы личность и другой не имеет права вторгаться в вашу жизнь без разрешения, может дать изумительные результаты. Вообще же постарайтесь отнестись к противнику как к обезличенному существу: ведь дерево или птичка не могут вторгнуться в ваше личное пространство и не могут вас оскорбить. Так многие относятся к детям и прислуге. Вспомните, что нахмившая вам кассирша обычно ничего не имеет против вас лично, она решает собственные проблемы, а вы ей просто подвернулись под руку. Ну и отнеситесь к ней так же обезличенно: она вам тоже просто подвернулась под руку. Выяснять же отношения с супругами-агрессорами - гораздо более сложная задача. Ваши "вечно везде разбросанные вещи" могут быть просто аккуратно сложенными в двух-трех местах привычными предметами обихода, а нападение обычно означает, что вы вторгаетесь в личное пространство вашего спутника жизни. Возможно, оно у него преувеличенное, не исключено, что и вы сами склонны к экспансии, возможно, что он (или она) подсознательно стремится ограничить ваше пространство, сузить его, а это - симптом разрушающихся отношений. Прочитайте вместе эту статью и попробуйте обсудить рационально конфликтную ситуацию.

Анна ЯКОВЛЕВА.



Расскажите поподробнее, как надо кормить декоративных крыс.

Ольга КУЛЬКОВА.
г. Борисоглебск
Воронежской области.

Живущие в природе дикие крысы неприхотливы - они едят почти все. Поэтому в домашних условиях их корм должен быть разнообразным и состоять в основном из углеводов: зерна, овощей и фруктов. Дополнительно к зерновому корму можно давать крысам черствый хлеб или сухари, хрустящие



ВИТАМИН ДЛЯ КРЫСЫ

хлебцы и овсяную крупу или хлопья. Сухой корм для собак и кошек с овощными добавками также является хорошим источником белка и витаминов. Полезно время от вре-

ва, цикламен, азалия, гледиция сладкая, диффенбахия, плющ, папоротник, гиацинт (мезембриантемум), нарциссы, так что, если зверек у вас "пасется" на свободе, следите, чтобы он не грыз домашние растения.

Если концы лапок

Изначально бульдог был очень свирепой и отважной собакой. Эту породу использовали при травле быков - развлечении, до слез потешавшем английских королей еще в XIII веке. Тот бульдог хоть и назывался так же, как сейчас, но на современного представителя этой породы мало чем походил. О красоте или обаянии не было и речи, но это, конечно, тогда ничего не значило. О смелости и отваге бульдогов ходили легенды. Говорили даже, что особенный состав кожи и недоступное расположение вен и кровеносных сосудов позволяют им вообще не чувствовать боли.

Хотя собачьи бои и были очень популярны в старой доброй Англии, в 1835 году правительство запретило их. Английские бульдоги стали просто не нужны, так как держать такую собаку дома было по меньшей мере опасно. Вот и жили они, несчастные, в клетках и в вольерах, постепенно вымирая. Так, к середине XIX века в Англии осталось всего несколько особей. Однако нашлись любители, которые решили сохранить эту редкую и необычную породу, потому что, несмотря на агрессивность, у бульдога было много отличных качеств: сила, выносливость, подвижность. Перед селекционерами стояла задача без следа искоренить злобу у этой собаки, что, конечно, было нелегко. Многочисленные опыты и скрещивания принесли свои плоды. Но заводчики не хотели ограничиваться лишь изменением характера бульдога, необходимо было отдать дань моде, другими словами - сделать красавца из чудовища.

Стремление к экстравагантности привело к серьезным переменам внешнего вида собаки. Задача селекционеров заключалась в том, чтобы выде-

СЭР АНГЛИЙСКИЙ БУЛЬДОГ

Те, кто хоть чуть-чуть разбирается в собаках, знают, что бульдоги бывают разных "национальностей": английский, американский, французский. К этой же породе примыкает и ряд бойцовых собак: стаффордширский терьер, американский стаффордширский терьер, питбуль и бульмастиф. Но родоначальником всей этой компании является, безусловно, английский бульдог - или "бычья собака", как прозвали это обаятельное забавное животное британцы. Хотя миролюбивым, ласковым, домашним этот пес стал сравнительно недавно.

агрессивный нрав своих прародителей, сегодняшний бульдог абсолютно неконфликтен, он всю жизнь старается избегать всяческих стычек с другими собаками. Однако всегда сможет за себя постоять, если кто-нибудь нападет на него первым.

Но как и у любой породы собак, у английского бульдога есть и свои минусы. Селекционеры создавали относительно совершенную собаку по характеру и по внешнему виду (символ "очарования безобразия"), но сотворенное буквально до самых мелочей руками человека животное стало во многом зависеть от этих же рук. Короткое и широкое тело не дает бульдогу как следует почесаться, поэтому ему необходим постоянный массаж. Складки, покрывающие всю морду собаки, нужно регулярно чистить во избежание прения кожи. В общем, если уж вы завели этого четвероногого друга, то помните: без должного ухода он может заболеть. А болеют бульдоги тяжело и мучительно.

Несмотря на крепкую мус-

Прежде чем брать английского бульдога, как следует изучите стандарты этой породы. Помните, что окрас может варьировать от совершенно белого до тигрового, красного или оленьего. Черный и черно-белый же являются пороками. Если уши бульдога стоят, как у немецкой овчарки, это тоже считается весомой дисквалификацией. Они должны быть загнуты к спине так, чтобы был виден слуховой проход. А самый страшный, по мнению всех хозяев, дефект породы - громогласный храп (следствие искривленной носовой перегородки).

Серьезными пороками считаются злобность и агрессивность.

Резцы нижней челюсти должны выступать вперед (так называемый недокус).

Конечно, лучше и надежнее всего брать собаку через клуб. И вам спокойнее, и животное здоровее.

Любое домашнее животное требует к себе постоянно-

ВИТАМИН ДЛЯ КРЫСЫ

хлебцы и овсяную крупу или хлопья. Сухой корм для собак и кошек с овощными добавками также является хорошим источником белка и витаминов. Полезно время от времени давать зверькам сметану, творог, йогурт или кусочек сыра, это удовлетворяет их потребность в белке и кальции.

Остатки пищи людей не годятся для крыс, так как чаще всего они слишком жирные, соленые или пряные. Пожалуйста, давайте своим животным только свежий, неиспорченный корм. Гнилые и старые овощи и фрукты и пораженные жучком зерновые культуры наносят вред здоровью животных.

Сухари, жевательные кости для собак позволят вашим питомцам стесывать зубы, что для грызунов жизненно необходимо. Можно давать также свежие ветки березы, бука, клена, лещины и плодовых деревьев, но они должны быть чистыми.

Для крыс ядовитыми являются очень многие комнатные растения, такие, как ага-

залия, гледиция сладкая, диффенбахия, плющ, папоротник, гиацинт, солнечник (мелантус), нарциссы, так что, если зверек у вас "пасется" на свободе, следите, чтобы он не грыз домашние растения.

Если крысы получают разнообразный корм, отпадает необходимость в дополнительных витаминных препаратах. Не следует также использовать витаминные препараты, употребляемые в медицине, так как они слишком концентрированные. Лучше всего добавлять в корм крысам продающиеся в зоомагазинах специальные минеральные и витаминные добавки для животных. Витамин С нельзя давать грызунам, так как их организм сам его вырабатывает.

В клетке крыс всегда должна стоять чистая питьевая вода. Лучше всего использовать ниппельные поилки, они очень гигиеничны. Воду надо менять каждый день - иначе в ней образуется налет, который служит питательной средой для болезнетворных бактерий.

Татьяна АГАРКОВА,
биолог.

хотели ограничиваться лишь изменением характера бульдога, необходимо было отдать дань моде, другими словами - сделать красавца из чудовища.

Стремление к экстравагантности привело к серьезным переменам внешнего вида собаки. Задача селекционеров заключалась в том, чтобы выделить все самые характерные черты породы. И чем лучше удавалось это сделать, тем больше медалей красовалось на широкой груди нового английского бульдога. Вот каков бульдог, которого мы знаем сегодня. И за его внешний вид мы должны быть благодарны щепетильным англичанам, сумевшим сохранить эту уникальную породу.

Сегодня собака этой породы идеальна для содержания в домашних условиях. Бульдог компактен, надежен. Кинологи называют его характер "непробиваемым", до того у бульдога крепкая нервная система. И даже в городе с его бесконечным шумом бульдог сохраняет чисто английское спокойствие. В квартире его не слышно - эта собака лишней раз рта не открывает. И практически не видно - активен он только на улице, а дома предпочитает валяться на своей подстилке или мирно жевать любимую резиновую игрушку. Несмотря на злобный и

стоянный массаж. Складки, покрывающие всю морду собаки, нужно регулярно чистить во избежание прения кожи. В общем, если уж вы завели этого четвероногого друга, то помните: без должного ухода он может заболеть. А болеют бульдоги тяжело и мучительно.

Несмотря на крепкую мускулатуру, бульдоги не склонны к физическим нагрузкам. Нельзя допускать переутомления собаки. Откуда же тогда мускулатура? Ответ очень прост. Строение тела полностью нарушает пропорции нормальной фигуры собаки. Чтобы резво передвигать такое мощное тельце, нужна сила в ногах.



жны выступать вперед (так называемый недокус).

Конечно, лучше и надежнее всего брать собаку через клуб. И вам спокойнее, и животное здоровее.

Любое домашнее животное требует к себе постоянного внимания, а тем более собака. Бульдоги тяжело переносят одиночество, очень грустят, когда хозяева в отъезде. Но и радуются тоже искренне, по-настоящему. Так что если вы уже завели английского бульдога - вы счастливый человек, ведь его по праву можно называть членом семьи.

Екатерина КАЛИНИНА.

Грязь и скука

Что делать, чтобы волнистый попугайчик не выщипывал и не поедал перо?

Настя АРХИПОВА,
г. Киселевск
Кемеровской области.

влажность и освещенность; отсутствие возможности купаться, а также паразиты, теснота и скука.

Для лечения болезни попугаям нужно увеличить в рационе количество свежей зелени, овощей, фруктов и предоставить возможность летать по комнате не менее двух часов в сутки. В рацион следует добавить минеральные подкормки. Очень хорошо помогают также водные и солнечные ванны.

Основная причина выщипывания и поедания пера птицами точно не выяснена, поэтому лечение очень затруднительно. Предполагается, что появлению заболевания способствуют неправильное кормление; неподходящие температура,

Преступление и воспитание

Собаке год и два месяца, а она продолжает писать дома. С чем это связано?

Марина ВУЙЛОВА,
Екатеринбург.

Если же это поведенческие нарушения, то вините себя, а не собаку. В норе, в логове и на территории, непосредственно прилегающей к ним, собаки не должны отправлять свои естественные потребности, чтобы не привлекать внимания потенциальных врагов. Но мы запираем щенков до двух-трех месяцев в тесные манежи, отгораживаем уголок комнаты и заставляем их "ходить под себя".

Причинами подобного поведения могут быть как заболевания мочеполовой системы (например, цистит), так и неправильное воспитание щенка. В случае заболевания необходимо прежде всего обратиться к ветеринарному врачу, после излечения проблема может разрешиться сама собой.

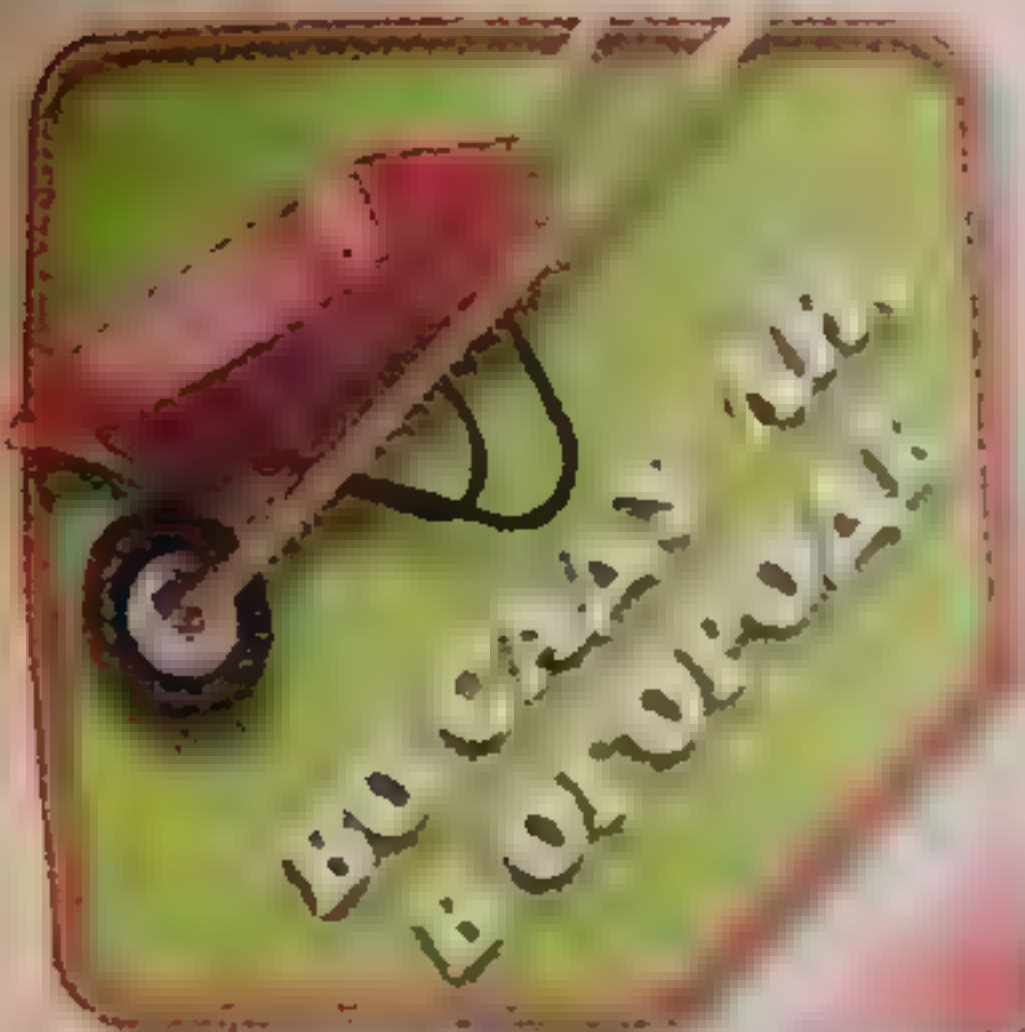
Чтобы приучить собаку к чистоплотности, нужно дать понять щенку, где он должен делать свои "делишки" и что ему вовремя дадут их осуществить в этом месте.

Способ обучения очень прост. Как только вы заметили специфическое поведение щенка (бросает все свои занятия, обнюхивает пол, вертится или даже покусывает), выводите его на улицу. После того как щенок сделал "дела", похвалите его, погладьте, дайте вкусный кусочек.

Если вы успели застать щенка в момент совершения "преступления", отругайте его, а можно и шлепнуть. Но бессмысленно наказывать щенка спустя какое-то время - так вы только научите его быстро ретироваться с "места преступления". Если у собаки расстройство пищеварения, то наказывать и ругать ее также не стоит. При благоприятных условиях 6-8-месячный щенок не будет пачкать дома при трех- или четырехразовых прогулках, а годовалую собаку достаточно выгуливать два-три раза.

Татьяна АГАРКОВА, биолог.

сч
п
сева
образ
по
много
лить
и тем
Вес
ния сле
рениям
на), ам
наст
Выбе
более м
ЕП
под
и под
автоматич
проект
465-64-51



САМЫЕ ПЕРВЫЕ

Растения, которые зацветают в самом начале весны, обычно называют первоцветами. И действительно, порой они формируют бутоны в то время, когда поверхность земли почти вся покрыта снегом.

Подснежник



Несомненным рекордсменом холодостойкости по праву считают **подснежник**. Вообще-то это сугубо лесное растение, но если несколько его луковичек перенести в сад, то через несколько лет они сформируют целую куртинку очень изящных зеленовато-белых цветов. Естественно, что располагать подснежники лучше на высоких местах, там, где почва оттаи-

вает в первую очередь. Вскоре после подснежников из-под земли появляются **крокусы**. В природе они растут в более южных районах, поэтому если ваш сад находится в северной части средней полосы, то на зиму места посадок луковиц крокусов нужно укрывать еловым лапником или слоем торфа, опилок и т.п. В отличие от других луковичных первоцветов крокусы могут

иметь самую разную окраску: белую, желтую, фиолетовую, розовую.

Используя разные сорта, вы можете создать живописную лужайку или украсить альпийскую горку. Кстати, цветы крокусов не только красивые, но и полезные. Высушенные и измельченные пестики этих цветов известны



Пролеска

как весьма дорогая и экзотическая пряность - "шафран". Пролески нередко путают с подснежниками. Они действительно чем-то похожи, но это только на первый взгляд. Цветы пролесок отличаются

три позднее, чем подснежники. Во всем остальном - это обычные первоцветы, они прекрасно смотрятся как в саду, так и в миниатюрных вазочках.

Листья **гусиного лука** напоминают невысокую травку ярко-зеленого цвета. В начале мая растение зацветает. Кстати, его название вполне оправданно: гусиный лук действительно относится к семейству луковых. Это сразу

заметно по строению шестилепестковых цветов, а также характерному луковому аромату. Луковицы у этих растений тоже есть, правда, они очень мелкие, диаметром всего несколько миллиметров.

Все первоцветы относятся

к группе эфемероидных растений. Их главная особенность заключается в коротком периоде вегетации. От развития листьев до полного отмирания всей надземной части проходит всего 4-5 недель. Причем период активного роста первоцветов приходится на то время, когда листья большинства древес-

ных растений еще только начинают распускаться. Поэтому их можно смело высаживать под кронами крупных деревьев. Там, где летом будет густая тень, ранней весной условия для роста вполне сносные.

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

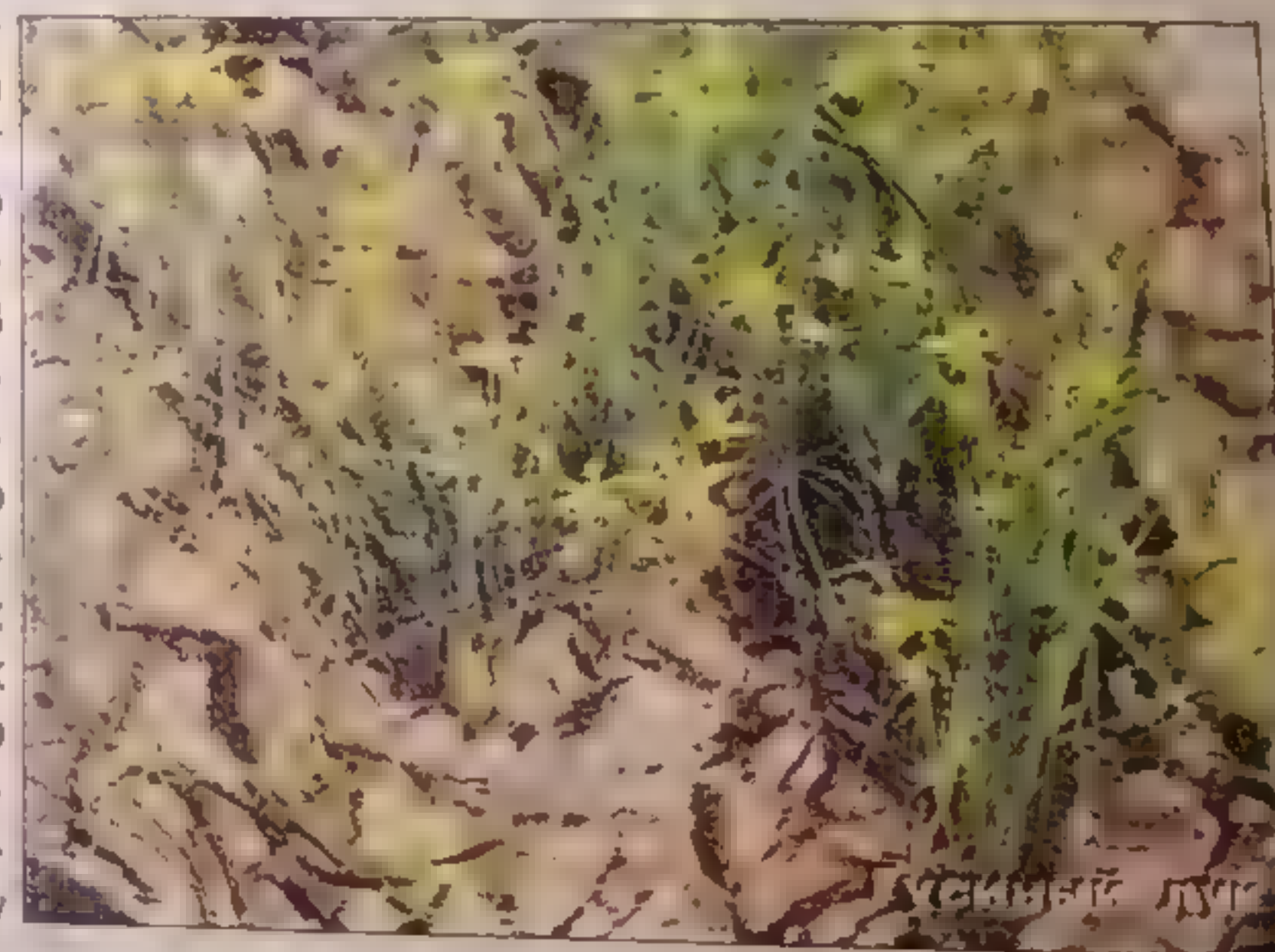
Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



СЕРЕБРИСТОЕ

хорошо переносит небольшое затенение и даже полутень. От прямых солнечных лучей, особенно в жаркие солнечные

дует немного уменьшить, допуская просушку верхнего слоя земли между поливами.

куртинку очень изящных зеленовато-белых цветов. Естественно, что располагать подснежники лучше на высоких местах, там, где почва оттаивает.

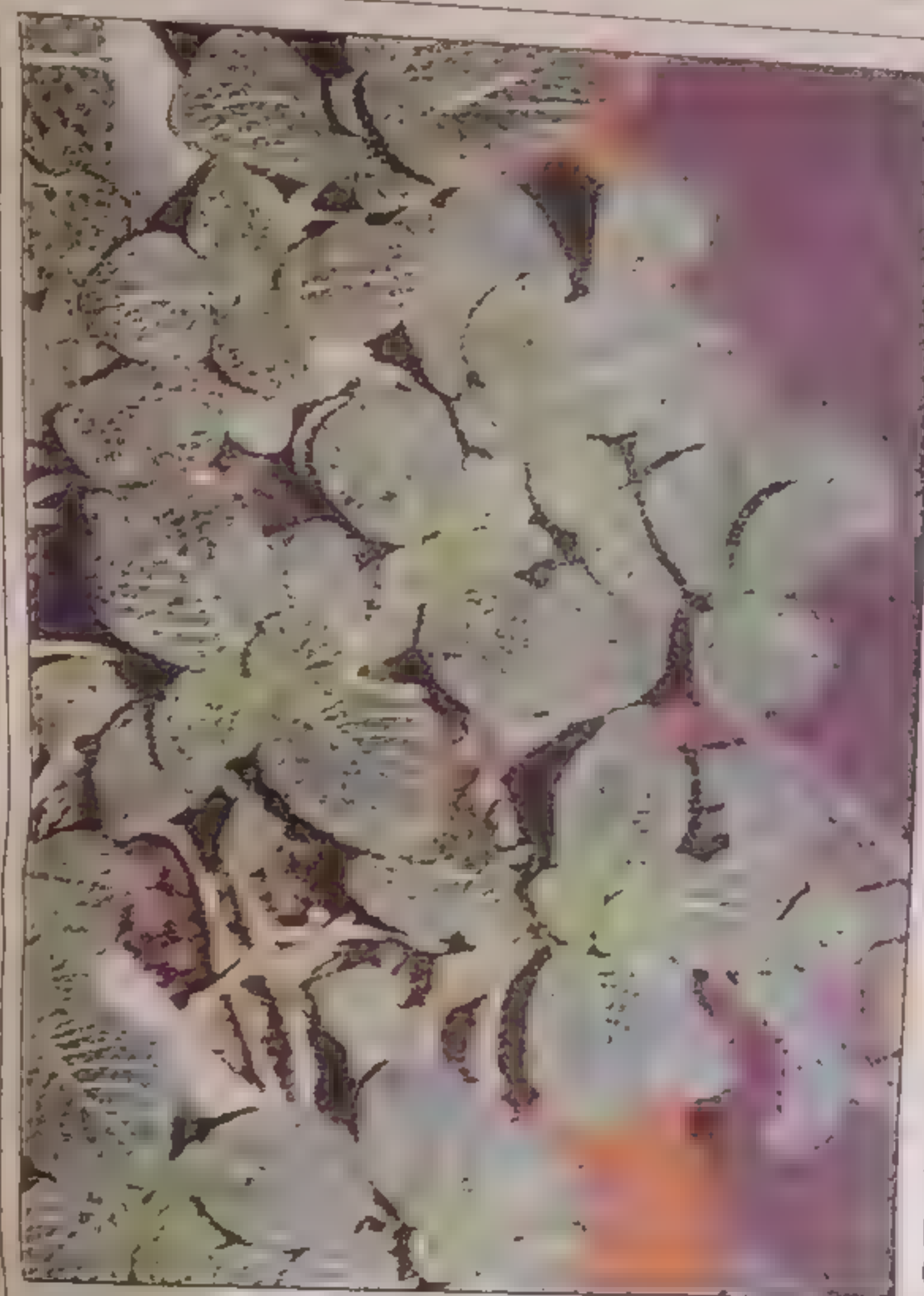
кую горку. Кстати, цветы крокусов не только красивые, но и полезные. Высушенные и измельченные лепестки этих цветов известны



Пролеска.

лепестков цветов, а также характерному луковому аромату. Луковицы у этих растений тоже есть, правда, они очень мелкие, диаметром всего несколько миллиметров. Все первоцветы относятся

к растениям, которые начинают распускаться. Поэтому их можно смело высаживать под кронами крупных деревьев. Там, где летом будет густая тень, ранней весной условия для роста вполне сносные.



СЕРЕБРИСТОЕ КРУЖЕВО

Фиттонию легко узнать по характерной сетке белых, розовых или красных прожилок. Уже многие годы это растение, произрастающее в южноамериканских лесах, считается ценным почвопокровником в зимних садах и оранжереях. Многие любители хотели бы иметь фиттонию в своей коллекции. Однако в комнате с центральным отоплением и сухим воздухом, а также при неправильном поливе фиттония, как правило, недолго радует глаз владельца своими симпатичными листочками.

Если все же вам удалось приобрести это капризное растение, то не забудьте, что родом

оно из тропиков и что ему нужны тепло и влажный воздух.

Разместите фиттонию на светлом окне. Впрочем, она

хорошо переносит небольшое затенение и даже полутень. От прямых солнечных лучей, особенно в жаркие солнечные дни, ее нужно притенять. Такие лучи могут стать причиной появления сморщенных листьев, а также гибели всего растения.

Наиболее роскошные экземпляры получаются в оконной тепличке или в аквариумном садике. Если у вас такой возможности нет, то для повышения влажности воздуха поместите горшок с фиттонией в широкий поддон с влажным мхом и регулярно опрыскивайте листья.

При поливе следите за тем, чтобы почва всегда была влажной, но без избытка воды в горшке. Для полива используйте мягкую воду комнатной температуры. В зимний период полив сле-

дует немного уменьшить, допуская просушку верхнего слоя земли между поливами.

С весны до осени каждые две недели подкармливайте свою красавицу цветочным удобрением, концентрация которого должна быть вдвое меньше рекомендуемой на этикетке.

Со временем фиттония теряет свою привлекательность, поэтому раз в два года ее следует обновлять. Для этого отрежьте верхушечные черенки и высадите их в песок, накрыв стеклянной банкой. После укоренения пересадите их по несколько штук в горшочки, заполнив их смесью из дерновой земли, торфа и песка (2:2:1).

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МАЙ?

Первая декада мая - последний срок посева редиса. При более позднем посеве образуются не корнеплоды, а цветonoсы.

Поверхность почвы на грядках или между многолетними растениями следует порыхлить. При этом вы нарушите почвенную корку и тем самым предотвратите испарение влаги.

Весной все садовые (и комнатные) растения следует подкармливать азотными удобрениями. К ним относятся карбамид (мочевина), аммиачная селитра, сульфат аммония, настой коровяка.

Выберите из пищевого лука репки наиболее мелкие луковички диаметром 4-5 см.

ТЕПЛИЦЫ

**ПОД СТЕКЛО
И ПОД ПЛЕНКУ**

Автоматическая система
проветривания

465-64-51, 474-59-50

Посадите их на отдельной грядке или среди других овощных культур (очень хорошо между морковью) и через 2-3 недели у вас вырастет сочная и ароматная зелень.

ЧУДО-ПЕЧЬ (ПК-15)

Не требует установки дымохода!

Предлагаем вашему вниманию чудо-печь, которая производится в России и предназначена для обогрева жилых, хозяйственных и животноводческих помещений, а также строений, палаток, гаражей и т.д.

Уникальная чудо-печь обогреет и накормит вас в любых, даже самых неблагоприятных условиях, так как работает без электричества на дешевом и доступном дизельном топливе (солярка). Переносная чудо-печь (35x40x25) весом 5 кг позволяет за 1,5-2 часа поднять температуру от 0 до 20 градусов в утепленном помещении до 50 кубических метров, одновременно разогреть пищу или вскипятить чайник всего за 15 минут. Объем бачка (2-3 литра) обеспечивает непрерывную работу печи от 17 до 20 часов.

Оригинальная конструкция горелки и система подачи топлива преобразовывает жидкое топливо в газ, который горит внутри горелки высокотемпературным пламенем (синего цвета), как на газовой плите, не выделяя при этом запаха и копоти.

Безопасность работы аппарата объясняется следующим: во-первых, используется трудновоспламеняемое топливо, которое подается в зону испарения самотеком, т.е. без дополнительной накачки; во-вторых, горелка со всех сторон изолирована от сквозняков, что исключает вырывание пламени и опасность возгорания близлежащих предметов; в-третьих, корпус аппарата всегда остается холодным; в-четвертых, нет опасности того, что человек угорит, т.к. угарный газ CO, возникающий в процессе горения, успевает окислиться на раскаленных цилиндрах до углекислого газа CO₂, который в выделяемых печкой объемах безвреден.

Остерегайтесь подделок!

Фирменный аппарат отличается от подделок следующими внешними признаками:

- на упаковке нанесен рисунок аппарата с выходными данными завода-изготовителя АО "Машиностроитель" (Сергиев Посад) и фирмы "Фалько-Эккель";
- на корпусе аппарата обязательно должны быть наклейки с указанием завода-изготовителя и фирмы "Фалько-Эккель", а также трехслойная голограмма с изображением названия завода, фирмы "Фалько-Эккель" и аппарата ПК-15.

Москва (095) 180-38-26

Екатеринбург (3432) 25-65-89

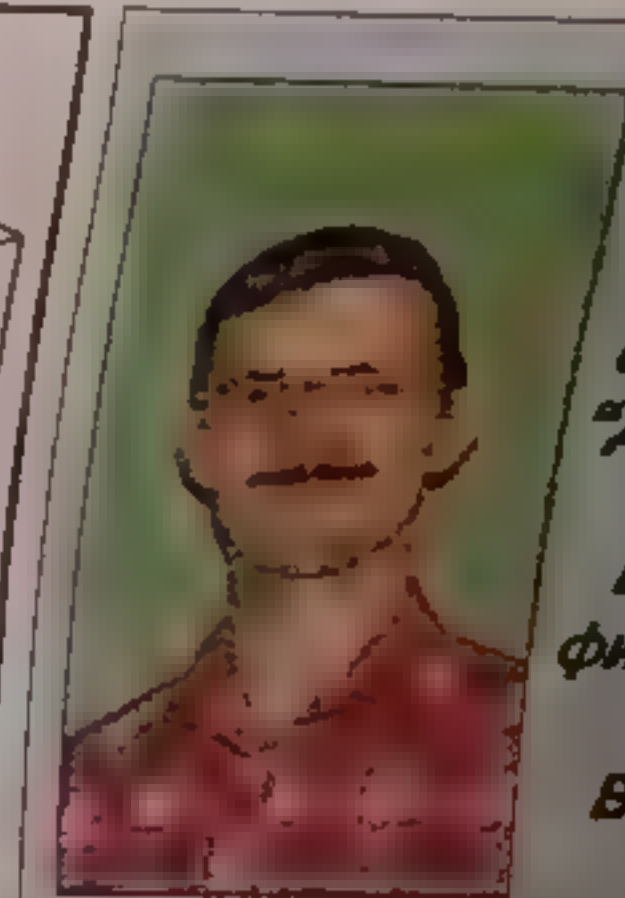
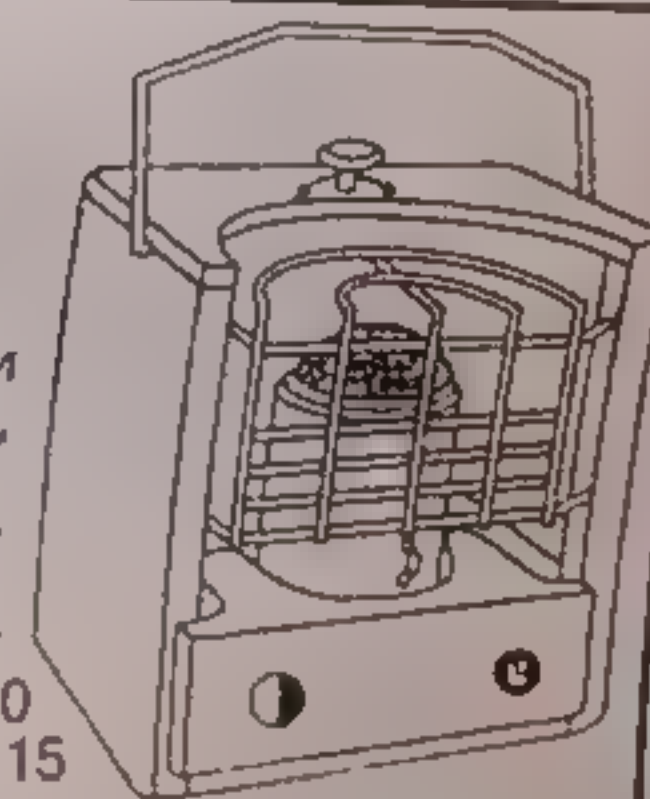
Казань (8432) 37-51-11

Краснодар (8612) 54-66-78

Уфа (3472) 24-45-49, 74-55-28

Челябинск (3512) 35-13-31.

Рассылка почтой (095) 527-38-06, 369-02-06. Стоимость по рассылке 1300 руб.



Раздел
ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
**Михаил
ВОРОБЬЕВ**



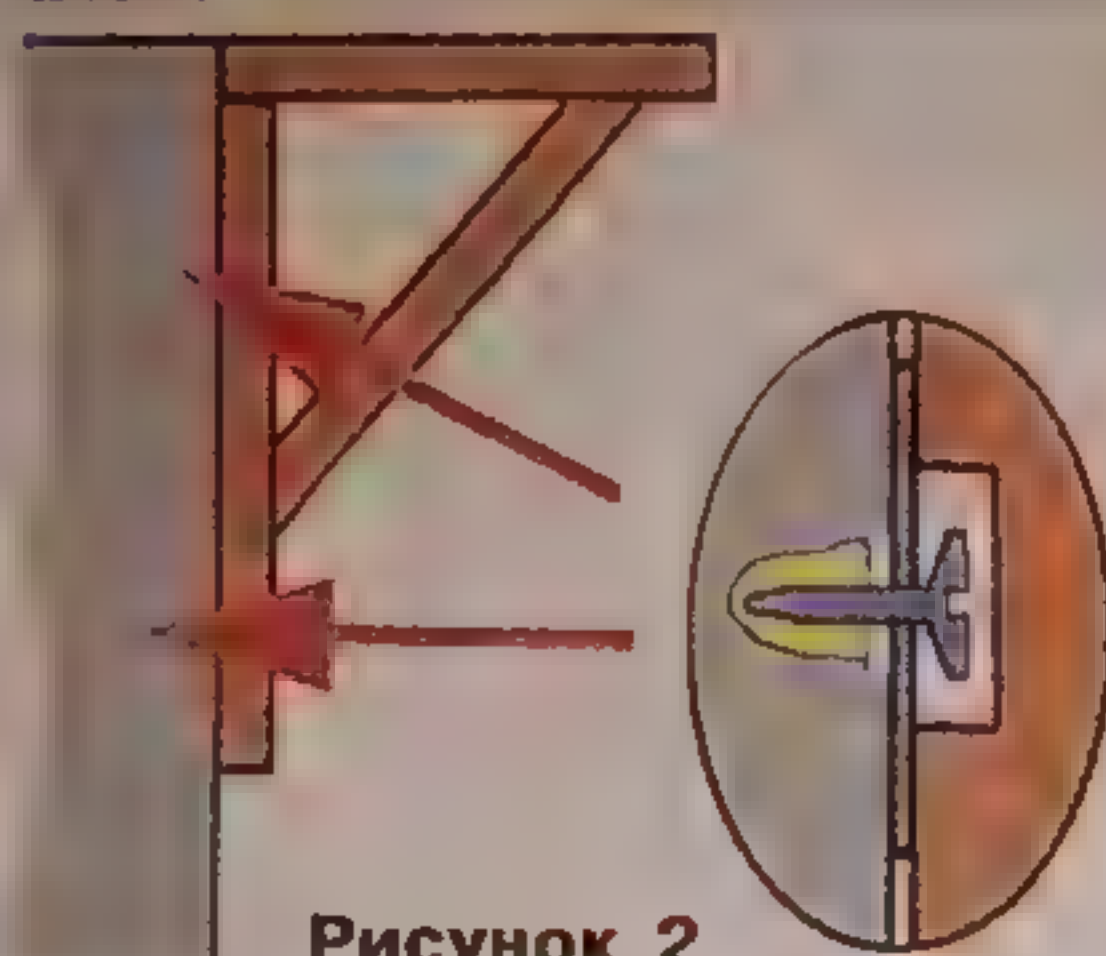


Рисунок 2

СЪЕМНЫЙ ПОДОКОННИК



Как увеличить подоконник в квартире панельного дома? А то он очень узкий, цветочный горшок и то не поставишь.

Елена АНУРИНА. Калуга.

Рисунок 3



Самое простое - съемный подоконник на кронштейнах. В принципе его можно сделать любой ширины. Сначала собираете треугольные кронштейны требуемого размера (рисунки 1). На задней стороне выдалбливаете стамеской углубления и ставите потайные "ушки". Затем размечаете стенку под подоконником и сверлите (пробиваете шлямбуром) отверстия, вбиваете в них деревянные пробки и ввинчиваете в пробки шурупы, на которые навешиваете кронштейны (рисунок 2). Осталось сделать "подоконник". Берете подходящую по размеру доску миллиметров 20 толщиной и, прибавив или приклеив снизу по две рейки-направляющих, кладете ее на кронштейны. Для вящей жесткости конструкции в доске и в кронштейнах под ней сверлите по паре отверстий и вставляете в них фиксаторы (гвоздики, отрезки железного стержня). Сверху доску красите или оклеиваете чем-нибудь - пластиком, шпоном. Конструкция в сборе - на рисунке 3. При необходимости такой съемный подоконник легко разбирается.

Алексей ТУМАНОВ.

СО ВРЕМЕНЕМ ПРОЙДЕТ

Мне 30 лет, моя подруга на 11 лет моложе. Я люблю ее, хочу жениться на ней, но боюсь, что разница в возрасте велика. Как мне удержать ее, как вести себя так, чтобы ей было со мной всегда интересно?

Николай С. Ижевск.

С одной стороны, любовь на дату рождения в паспорте не смотрит. Раньше, "до исторического материализма", даже считалось, что разница в 10-15 лет между мужем и женой оптимальна. Однако при сегодняшнем ритме жизни у вас действительно могут возникнуть некоторые проблемы. 11 лет - разница, конечно, большая. Дело тут в том, что в 19 и в 30 у человека разные приоритеты, разный взгляд на жизнь, разное понимание того, чего, собственно, ему от этой жизни надо. К 30 годам наступает состояние, которое психологи называют информационным пресыщением. То есть алгоритм жизни устоялся, новые впечатления как бы и не нужны, хочется покоя и стабильности, человек вполне сформировался как личность. А в 18-19 это формирование, по сути, только начинается, девочка в этом возрасте еще ребенок. Да-да, очаровательный, слегка неуклюжий ребенок, который из всех сил попытается показать, какой он взрослый и самостоятельный. Как же ухаживать за ней в этом возрасте, как добиться того, чтобы ей с вами было интересно? И, кстати, на что обратить внимание, чтобы она не сбегала от вас в первый год после свадьбы?

Прежде всего не пытайтесь общаться с ней как со взрослой женщиной. Конечно, она с

фуция, демонстративно воротит нос от дамских романов - "графоманство" и не смотрит боевики - "пустота", в книжном магазине ее не оттащить от прилавка с "умными" книгами; при каждом удобном случае она заводит разговор о роли интеллигенции в борьбе против глобализма и вообще "грузит" вас тем, что среднему взрослому человеку до лампочки. Такая демонстрация интеллекта, особенно если вы этого самого Кортасара не читали и читать не хотите, - всего лишь попытка возвыситься над вами, реализация комплекса превосходства, снобизм. Конечно, неприятно, когда тебя вежливо тычут в нос тупостью. Поэтому сами прочитайте какого-нибудь Кастанеду или жизнеописание кого-нибудь из великих философов древности и втяните ее в интеллектуальную дискуссию. Если читать неохота, доведите ее пристрастие до абсурда: дарите ей подобную литературу при каждой возможности, а потом требуйте, чтобы она вас просвещала. Или просто подождите год-другой - обычно такой интеллектуальный стеб быстро проходит. Хотя в принципе все это одно из проявлений информационной жажды.

Секс для девушки в этом возрасте - всего лишь символ, поэтому особо стараться не стоит - все равно не оценит. Главное - сам факт. Но при

ку на другой конец города или, стиснув зубы, по два часа высиживать на концерте какого-нибудь гнусно мяукающего, но очень модного "звездун". Понятно, что любого нормального взрослого человека от воплей Децла просто тошнит, но не вздумайте ее воспитывать, ни в коем случае не навязывайте своего мнения (о, этот подростковый нонконформизм!) - вы рискуете превратиться в ее глазах в старого зануду. Однако при этом никто не мешает вам предложить ей альтернативное развлечение. Основное требование - оригинальность. Свозите ее в турпоход, покатайте на лошадах, отведите на какой-нибудь семинар по парапсихологии, посетите пейнтбольный клуб, сходите на стрелковый стенд, короче, чем необычнее, тем лучше.

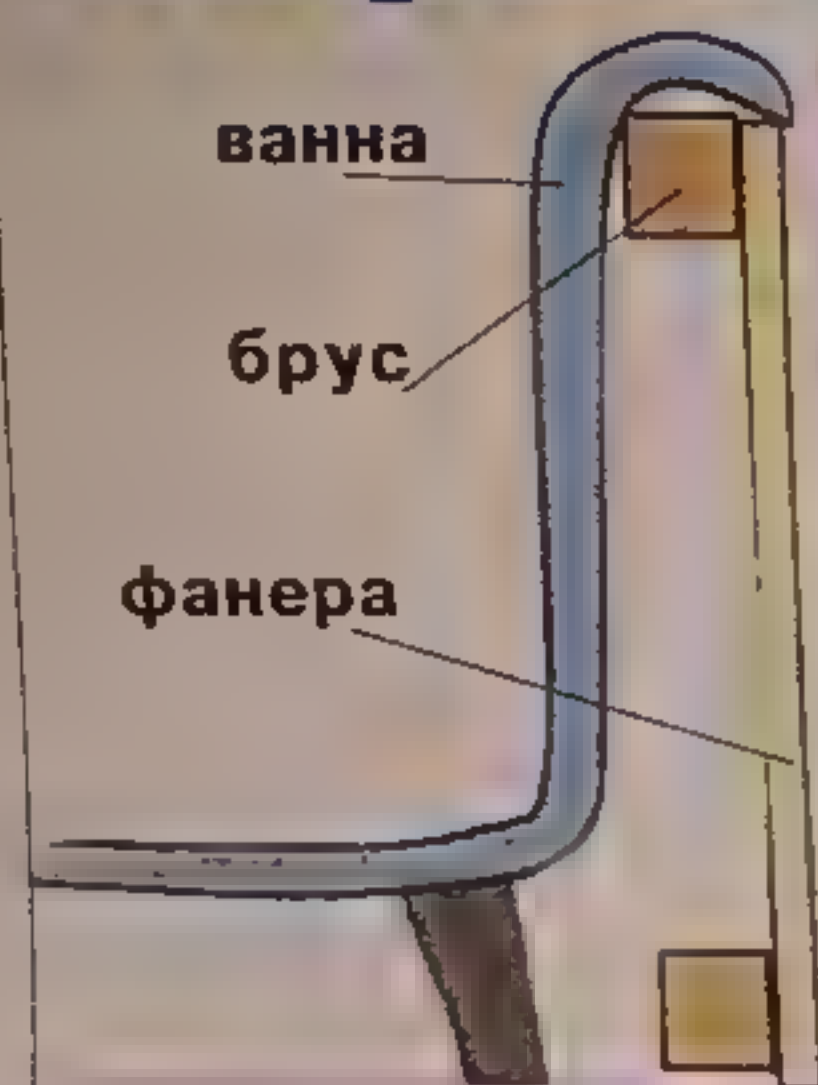
Кстати, о снобизме. Старшему возрасту он тоже присущ, но, если можно так выразиться, возрастной. То, что "нормально" в 20, в 30 попросту "несолидно". Так вот - с подобными взглядами вам лучше расстаться. Иначе ей, как бы она вас ни любила, будет с вами скучно, и вы рискуете превратиться в стандартного "папика". Даже если вы будете засыпать ее подарками, возить на курорты и одевать в дорогих магазинах, она может послать вас по-дальше, ибо она еще совершенно непрактична и не умеет смотреть на несколько лет вперед.

Зато у девушек в этом возрасте есть один несомненный плюс. Они спонтанно

кронштейн. Для вящей жесткости конструкции в доске и в кронштейнах под ней сверлите по паре отверстий и вставляете в них фиксаторы (гвоздики, отрезки железного стержня). Сверху доску красите или оклеиваете чем-нибудь - пластиком, шпоном. Конструкция в сборе - на рисунке 3. При необходимости такой съемный подоконник легко разбирается.

Алексей ТУМАНОВ.

КАФЕЛЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН



Как закрыть переднюю боковину ванны без применения кафеля, чтобы было красиво и удобно?

Татьяна ОГЛОБЛЯ.
г. Магнитогорск
Челябинской области.

Класть кафель на декоративный щиток или нет - ваше личное дело, но без собственного щитка вам не обойтись. А делается он так. Сперва собираете из бруса раму.

Сечение бруса должно быть таким, чтобы он плотно входил под закраину ванны. Потом на раму нашиваете фанеру или асбоцементный лист, гипсокартон. Вот, собственно, и все. Для придания декоративному щиту дополнительной жесткости можете сделать диагональные или продольно-поперечные распорки. Внешнюю сторону, коль скоро не хотите облицовывать кафелем, можно оклеить специальной пленкой "под мрамор", "под плитку" - на ваш вкус (лучше брать импортную - она дороже, но качественнее) или покрасить "нитрой", водоэмульсионной, масляной краской. Виды декоративных щитов - на рисунках.



Алексей ТУМАНОВ.

ПОЧТИ ВИТРАЖ

На стекло наклеиваете реечки так, чтобы они образовали какой-нибудь геометрический узор. Клеить надо на эпоксидку. Потом клетки или ромбы между реечками надо залить силикатным клеем, в который добавлен какой-нибудь краситель - паста от шариковых ручек, порошковые краски, золотая или серебряная пудра. Чем меньше красителя вы добавите к клею, тем более прозрачным будет стекло. Обработанные таким образом стекла очень напоминают витраж.

Сергей ЦВЕТКОВ. Смоленск.

же ухаживать. За ней в этом возрасте, как добиться того, чтобы ей с вами было интересно? И, кстати, на что обратить внимание, чтобы она не сбегала от вас в первый год после свадьбы?

Прежде всего не пытайтесь общаться с ней как со взрослой женщиной. Конечно, она с охотой сходит с вами на какую-нибудь престижную выставку, но гораздо больше удовольствия получит от посещения зоопарка, дискотеки или катания на "чертовом колесе". А в ресторане и вовсе вас оконфузит: начнет хамить официанту (не по причине плохого воспитания, а от смущения), строить глазки какому-нибудь джигиту (оно вам надо - после ресторана с ними разбираться?) и выламываться в ганце, стремясь удивить всех и вся. Делать ей дорогие подарки бессмысленно - не оценит. Зато от мягкой игрушки, маечки кислотной расцветки с ближайшей "оптовки" или аудиодиска с воплями какого-нибудь певуна будет в восторге. Хотя возможен и противоположный вариант. Иногда в этом возрасте проявляется тяга к своего рода интеллектуальному выпендрежу. Она засыпает вас цитатами из Кортасара и Кон-

дождите год-другой - сойдет такой интеллектуальный стеб быстро проходит. Хотя в принципе все это одно из проявлений информационной жажды.

Секс для девушки в этом возрасте - всего лишь символ, поэтому особо стараться не стоит - все равно не оценит. Главное - сам факт. Но при этом интимную жизнь надо обставлять со всем романтическим жаром - цветы, комплименты... А главное, побольше нежности. Часто в силу физиологических особенностей для девушки в таком возрасте прелюдия, ласки значат гораздо больше, нежели само сношение.

Я уже упоминала об информационном пресыщении. Так вот - в 19 лет его нет и быть не может. Поэтому не пытайтесь привлечь девушку уютом и тихими семейными радостями вроде вечеров у телевизора, совместными чаепитиями и регулярными визитами к родственникам, даже если в принципе она не против этого. Ей просто необходимы новые впечатления, ей надо развлекаться понятными ей способами, поэтому приготовьтесь к тому, что вам придется время от времени таскаться на модную дискоте-

одевать в дорожных магазинах, она может послать вас по-дальше, ибо она еще совершенно непрактична и не умеет смотреть на несколько лет вперед.

Зато у девушек в этом возрасте есть один несомненный плюс. Они сплошь и рядом гордятся своим замужним состоянием - это прибавляет им веса в собственных глазах и в глазах подруг. А если муж еще и разделяет ее увлечения... Короче, брак - всегда подстройка одного человека под другого, и в браке со столь юной девушкой вам, как человеку взрослому и опытному, придется подстраиваться более активно. А вообще у молодости есть один большой недостаток (или достоинство - кому как) - с возрастом она проходит. И вся эта подростковая нестандартность, нонконформизм и революционные идеи забываются очень быстро - года через два-три, максимум через пять.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

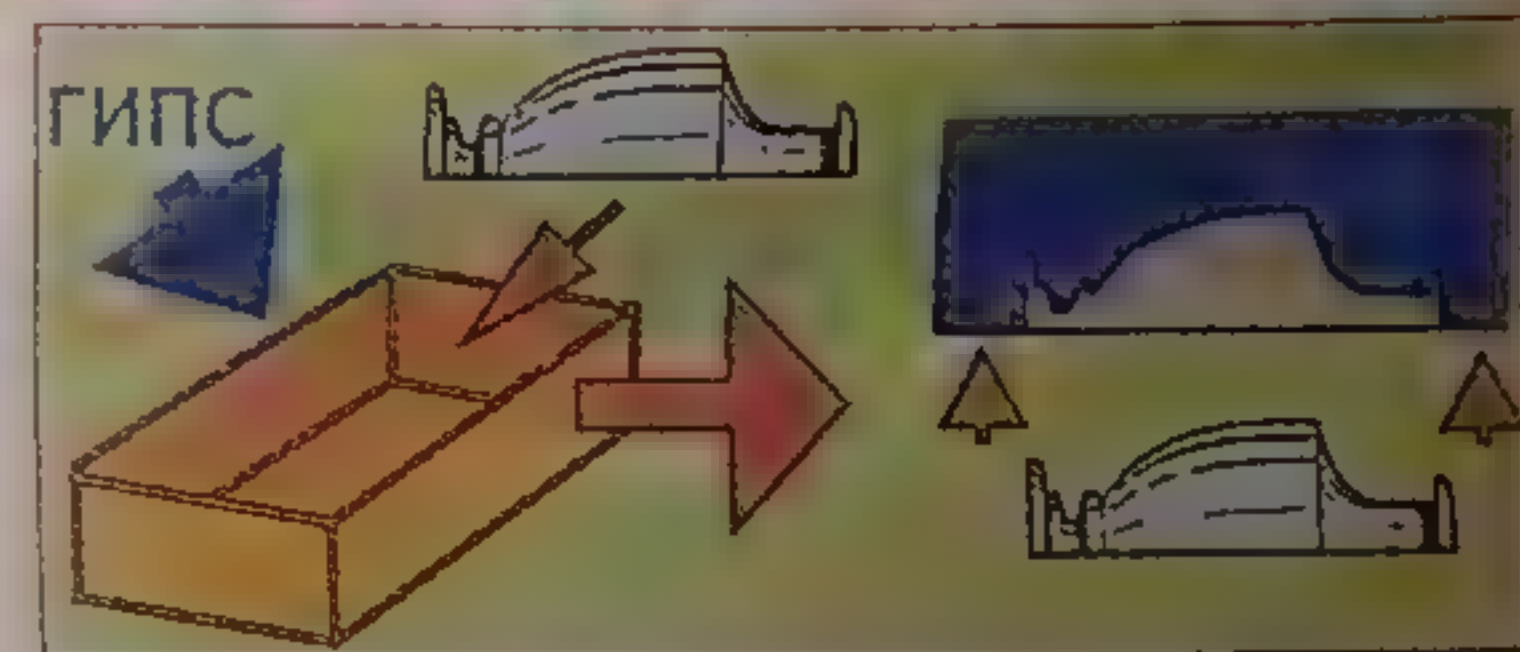
Как сделать формы для отливки изделий из гипса для отделки квартиры?

Александр ДВИНЯНИНОВ.
г. Кизел
Пермской области.

Прежде всего вам надо найти модель. Она может быть фирменной (часть "лепного" карниза из пластика) или самостоятельно изготовленной из скульптурной (модельной) глины, из пластилина, вырезанной из дерева. Затем делаете ванночку. Глубина - раза в три-четыре больше, чем толщина модели. Берете модель, смазываете ее каким-нибудь нежидким маслом (ОКБ, "Циатим"), кладете на дно

ЛЕПНЫЕ КАРНИЗЫ

ванночки и заливаете гипсовым раствором. Кстати, ванночку изнутри тоже промажьте. Когда гипс "встанет", аккуратно переверните ванночку, вытряхните отливку и выньте модель. Форма готова. Хорошо просушите ее и перед каждой заливкой смазывайте. У вас будут получаться плоские с одной стороны отливки-рельефы. Технология объемных отливок очень сложна, и если вы хотите ее освоить, лучше озна-



комьтесь со специальной литературой по технологии изготовления серийных гипсовых скульптур.

Последовательность работ по изготовлению формы и отливок-рельефов - на рисунках.

Алексей ТУМАНОВ.

ТЯНУЧКИ

Возьмите по 2 стакана сахара и сливок, 100-200 г шоколада, ванилин или 200 г мелко нарезанных орехов.

Сливки и сахар поставьте на огонь и постоянно помешивайте, не допуская кипения (если смесь будет кипеть, получатся обычные мягкие ириски, а не тянучки).

Когда смесь станет коричневатой, добавьте в нее шоколад, орехи или ванилин. Перемешайте и вылейте тонким слоем на смазанный маслом противень.

Теперь нужно слегка подсушить тянучки в духовке при 80-100 градусах. Когда они немного остынут, порежьте на кусочки.

ПРЯНИЧНО-МЕДОВЫЕ КОНФЕТЫ

Вам потребуется столовая ложка меда, 100 г сахарной пудры, полстакана молока, 30 г какао, 120 г сливочного масла, 150 г молотых сухарей (обычные пряники нарежьте и подсушите в духовке), столовая ложка рома, коньяка или

порошка, 4 яйца, чайную ложку соды, муку по необходимости.

Молоко вылейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Добавьте сахар, какао, маргарин, а муки столько, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Снимите с огня, остудите, взбейте яйца, добавьте соду и хорошенько размешайте, подсыпая муку, - тесто должно получиться густым. Нарежьте полосками и выпекайте в хорошо разогретой духовке 15-20 минут.

А вот как готовит шоколадные батончики **Альбина Коржова** из села Воскресенское Саратовской области из следующих продуктов:

150 г масла, 150 г сахара, 2 столовых ложки какао, молока и крахмала, ванилина, 100 г орехов, 60 г овсяных хлопьев, обжаренных на масле.

Разотрите масло, добавьте сахар, ванилин, какао, снова подогрейте, добавьте молоко, доведите смесь до кипения и сразу же положите крахмал, добавив в него немного молока. Не доводя до кипения, снимите с огня и перемешайте с толчеными орехами и обжаренными овсяными хлопьями. Выложите на пергамент или стеклянную тарелку, раскатай-

МАРМЕЛАД ИЗ ДЫНИ

Дыню очистите от семян и корок, нарежьте на кусочки, варите до мягкости, потом протрите через сито и снова варите, добавив сахар из расчета на 1 кг дыни 1 кг сахара и полстакана воды.

МАРМЕЛАД ИЗ БРУСНИКИ И ЯБЛОК

Переберите и вымойте 3,5 кг ягод брусники, выложите в кастрюлю, добавьте 1 кг очищенных от кожуры и семян нарезанных тонкими ломтиками яблок, влейте стакан воды и поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока брусника не разварится и яблоки не станут мягкими. После этого пропустите массу через дуршлаг, добавьте 1 кг сахара и варите мармелад в неглубокой кастрюле с толстым дном, непрерывно помешивая.

Готовый мармелад выложите в горячие банки, которые оставьте открытыми, пока мармелад полностью не остынет и на нем не образуется защитная пленка.

Увлекается приготовлением мармелада и **Лидия Полякова** из Тамбова.

ков очистите от кожицы и косточек и растолките деревянной скалкой. Массу выложите в тазик, поставьте на огонь, добавьте 2,4 кг сахара и варите, постоянно помешивая. Однако вкус будет лучше, если предварительно сварить сироп из воды и сахара и смешать с плодовой массой. Поварите еще несколько минут, снимите с огня, дайте остыть и выложите в банки.

МАРМЕЛАД ЯБЛОЧНЫЙ С ОРЕХАМИ

Вам потребуется 1 кг яблок, 25 ядер грецких или лесных орехов, 250 г сахара, 25 г апельсиновых корочек.

Яблоки вымойте, испеките в духовке, протрите через сито. Пюре подогрейте, добавьте сахар и варите. В самом конце варки добавьте апельсиновые корочки и измельченные орехи. После этого варите еще несколько минут, затем выложите массу на противень, выложенный пергаментом. Когда мармелад немного подсохнет, подсушите в слегка разогретой духовке. Готовый мармелад посыпьте сахарной пудрой и накройте сверху пергаментом или фольгой. Храните мармелад в сухом прохладном месте, нарезав на кусочки.

МАРМЕЛАД
100 г желатина залейте 0,5 л лимонада и оставьте на час. 6 стаканов сахара смешайте со стаканом вишневого и стаканом яблочного соков и доведите до кипения. Влейте желатин в эту смесь и кипятите 20 минут. Смесь разлейте по формочкам и охладите. Остывший мармелад посыпьте сахаром.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Мой муж очень любит паштеты, а я, кроме обычного печеночного, никаких других делать не умею. Может, кто-нибудь поделится своими способами приготовления этого блюда?

Марина КОЛОСОВА.
Санкт-Петербург.

И ПЯТНО ИСЧЕЗНЕТ...

Случается, неосторожно поставишь пятно на одежде или скатерти, а под рукой никаких специальных средств для удаления пятен нет. Что делать? Со многими пятнами можно справиться домашними средствами.

Небольшое пятно от чернил или пасты шариковой ручки на клеенке, пластике или на пальцах можно оттереть слегка смоченной головкой спички. Потом это место промойте теплой водой с мылом.

Чтобы удалить воск, парафин или стеарин от свечи со скатерти, проложите это место с двух сторон бумажными салфетками и прогладьте утюгом, несколько раз передвигая салфетки, чтобы расплавившийся воск лучше впитывался в бумагу. Иногда таким способом удаляют свежие пятна от жира.

Пятна ржавчины на ткани удаляют лимонным соком. Им несколько раз смачивают пятно и прикладывают это место к горячей поверхности утюга, не давая высохнуть до конца, после чего промывают водой.

Старые ржавые пятна можно удалить с помощью уксусной эссенции (чайная ложка на полстакана воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, после чего хорошо прополаскивают водой.

Небольшие подпалины на ткани, получившиеся от слишком горячего утюга, протрите половинкой сырой луковицы. Замочите ткань в холодной воде, через час-два ототрите пятно.

Пятна от пота на одежде выводятся поваренной солью.



просушки выступили белые пятна. Протрите их уксусом.

Пятна от кофе, чая, фруктовых соков лучше всего смывать горячей водой. Можно держать натянутый в руках материал под краном с горячей водой так, чтобы струя под большим напором промывала пятно. Попробуйте способ, которым пользовались еще наши бабуш-

ки. Положите испачканную ткань поверх пустой кастрюли, прихватите ее шнурком или резинкой, натянув, как в пальцах. На пятно лейте кипяток из чайника.

Пятна от кофе с молоком легко выводятся, если сразу смочить их газированной водой.

Чтобы убрать пятно от воды на полированной мебели, надо смазать его вазелином, потом протереть шерстяной тряпкой.

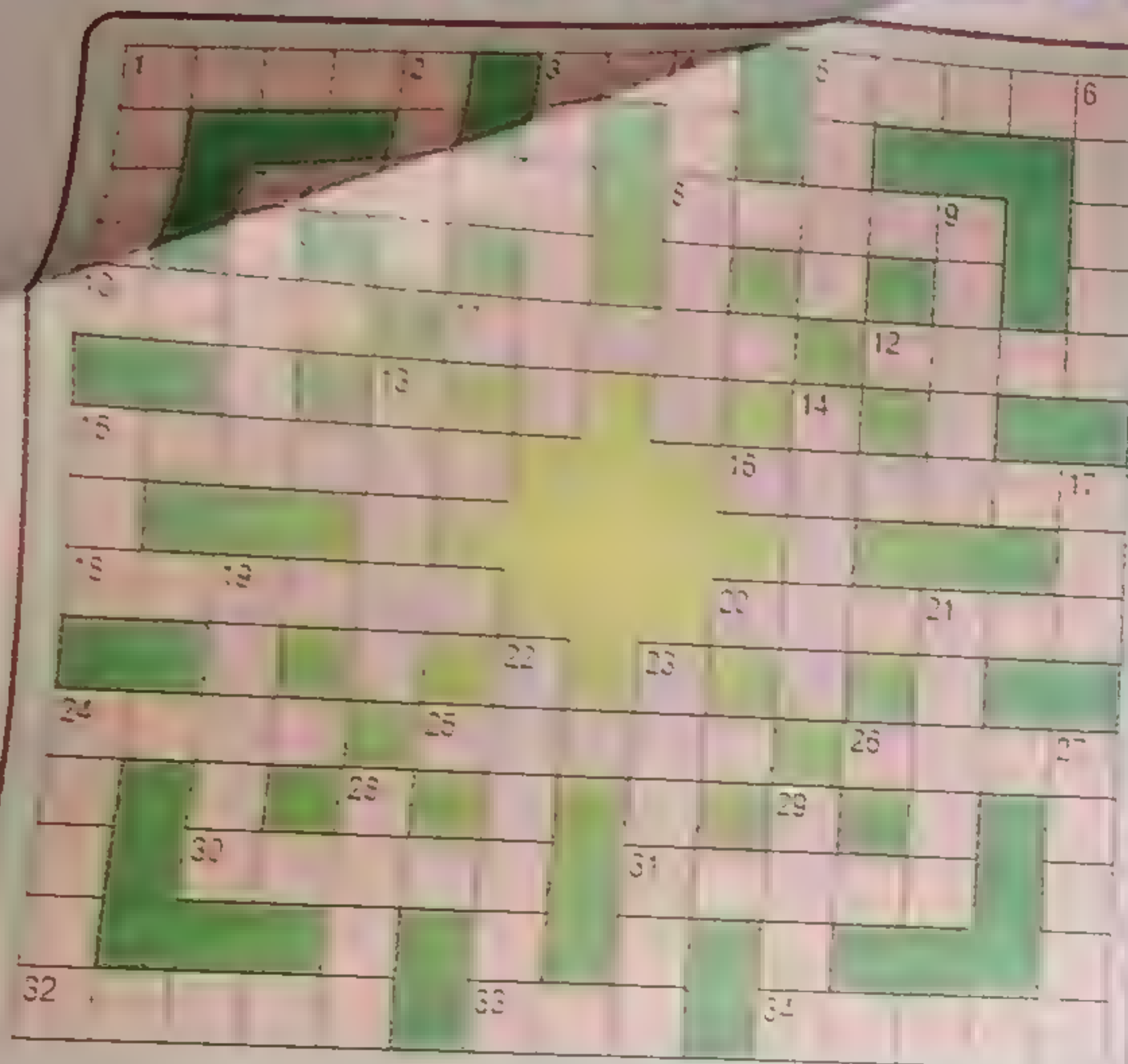
Анатолий САФОНОВ.

ЛИМОН ДЛЯ ЧАЙНИКА

Почти в каждой семье сейчас есть очень удобный электрический чайник, но через некоторое время в нем образуется накипь. Многие пользуются антинакипином, но если нет его под рукой, то можно использовать простую лимонную кислоту. Налейте в чайник воду и всыпьте пачку лимонной кислоты (20 г), потом оставьте его на некоторое время. Если чайник постоянно чистить, то хватает одного раза, если нет - повторите еще раз.

Ниеля САВИЦКЕНЕ.
пос. Хрустальное Калининградской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Инструмент, на котором играла "русская пианистка Кэт". 3. И дурной, и повышенный. 5. Танцовщица, развлекавшая самураев. 7. Среднее учебное заведение. 8. Книжка для убивания времени. 10. "Всезнайка" из песни "Коробейники". 11. Если она новая, то метет так же. 12. Обратная сторона "решки". 15. Душевное переживание, волнение. 16. Помещение для концертов на курорте. 18. "Родной брат" хамсы. 20. Ломоть золота. 24. Грызун, путь которого усыпан упавшими в обморок женщинами. 25. Кондитерское изделие из семечек. 26. И нос, и рот одновременно. 30. Неотесанный бриллиант. 31. Лопаточка для надевания обуви. 32. Художественный стиль. 33. Ги де Мопассан по знаку Зодиака. 34. Минимум, который способна отмерить пипетка.

По вертикали. 1. Драгоценный камень

красного цвета. 2. Самая крупная клетка живого организма, употребляемая человеком в пищу. 3. Кухонные часы с сигналом. 4. То, чего нет у палки о двух концах. 5. Съёмочный макияж. 6. Хранитель с крылышками. 7. Исполнительница главной женской роли в сериале "Цыган". 9. Кусок ткани для шитья. 13. Звание, которое можно получить по наследству. 14. Детская игрушка в виде фигурки человека. 15. И промежуток времени, и стиральный порошок. 17. Закрепитель прически. 19. Пиала, дошедшая до ручки. 21. Минерал, используемый для изготовления пудры. 22. Старинная мужская верхняя одежда. 23. Знаменитый российский стилист. 24. Французский писатель, автор романа "Превратности любви". 27. Тонкое сухое печенье с рельефными клеточками по поверхности. 28. Российская река с любовным названием. 29. Мужская прическа в виде коротко остриженных стоячих волос.

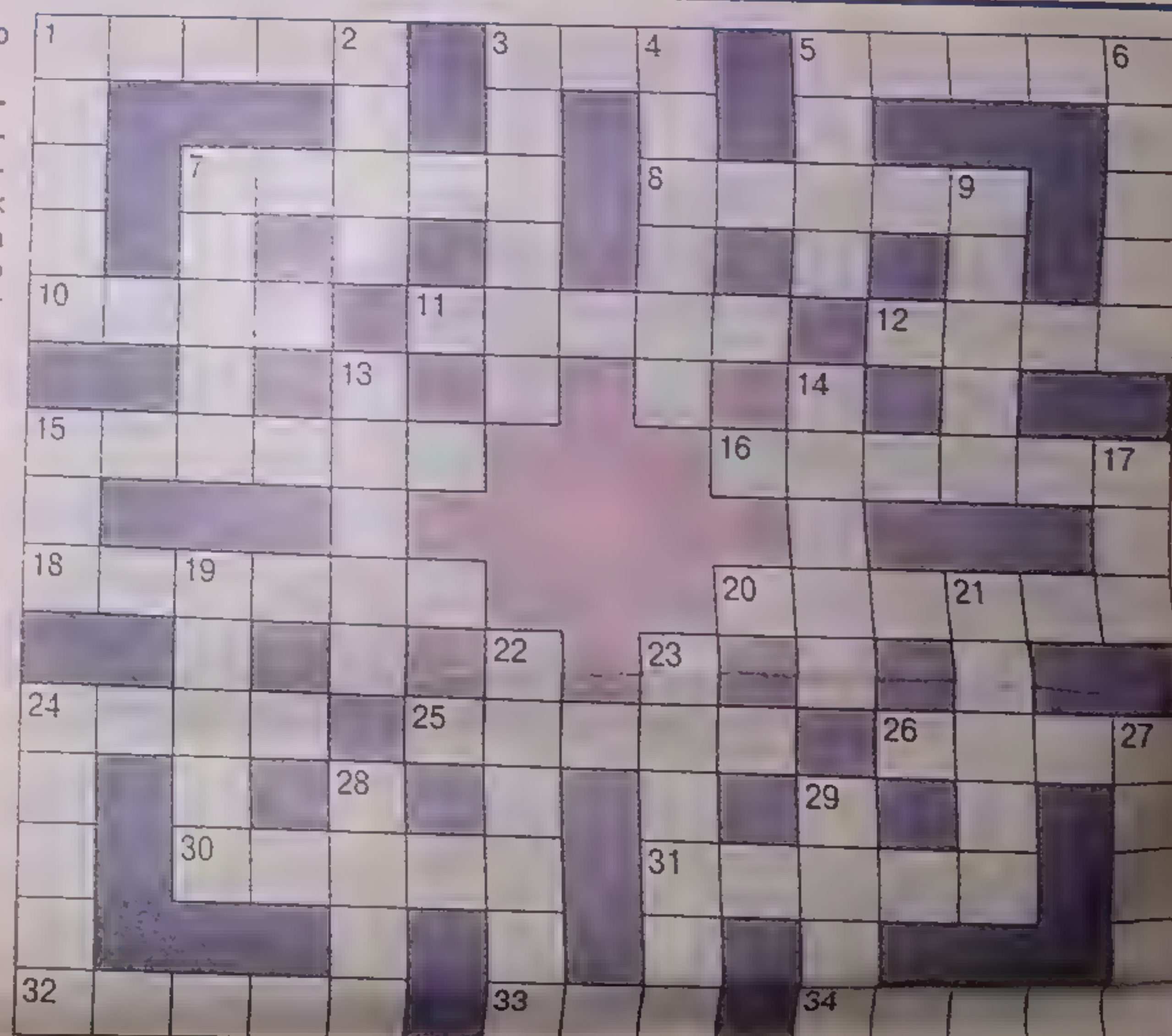
ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Шотландское горячительное. 3. "Головастый" молочный продукт. 5. Подходящая трасса для велогонки. 7. Греческая буква, взятая на вооружение российскими борцами с терроризмом. 8. Папа у него негр, а мама - белая женщина. 10. Самые верхние места в театре. 11. Шип для соединения столярных деталей. 12. Объем на один прием. 15. Ипподромные состязания. 16. Ковер, где завоёвывают даны. 18. "Вырубка" соперника в боксе. 20. Французская забегаловка, появившаяся благодаря русским казакам. 24. Сингл для прослушивания стоя. 25. "Когда ж придет дележки час, не нас ... ржаной поманит". 26. Быстрая любимица всякого русского. 30. И кобель, и жеребец. 31. Пол-яйца для безе. 32. Хан, которого победил Дмитрий Донской в Куликовской битве. 33. Очень редко свистящий обитатель

по писательскому ремеслу. 3. То, что рассказывает ученый кот, когда ходит налево. 4. Средство воспитания у невоспитанных родителей. 5. Скромный домик в Швейцарских Альпах. 6. Святая, с которой не повезло Наполеону. 7. Попович - друг Никитича. 9. Нерукотворная дорога. 13. Муниципальная территория. 14. Финский, но не нож, Рижский, но не бальзам, Мексиканский, но не "тушкан". 15. Ночное видение, которое бывает в руку. 17. Правление угнетателей. 19. Лошадиное молоко, валящее с ног азиатских кочевников. 21. Шлюпка-невеличка. 22. Мастер мазурок и полонезов. 23. Кавказская вершина на папиросной пачке. 24. Один из ста наркомовских. 27. Налог, из-за которого с винных бутылок приходится отдиравать неаккуратно приклеенные марки. 28. Зеленый в водочной бутылке. 29. Муза, посещающая историков.

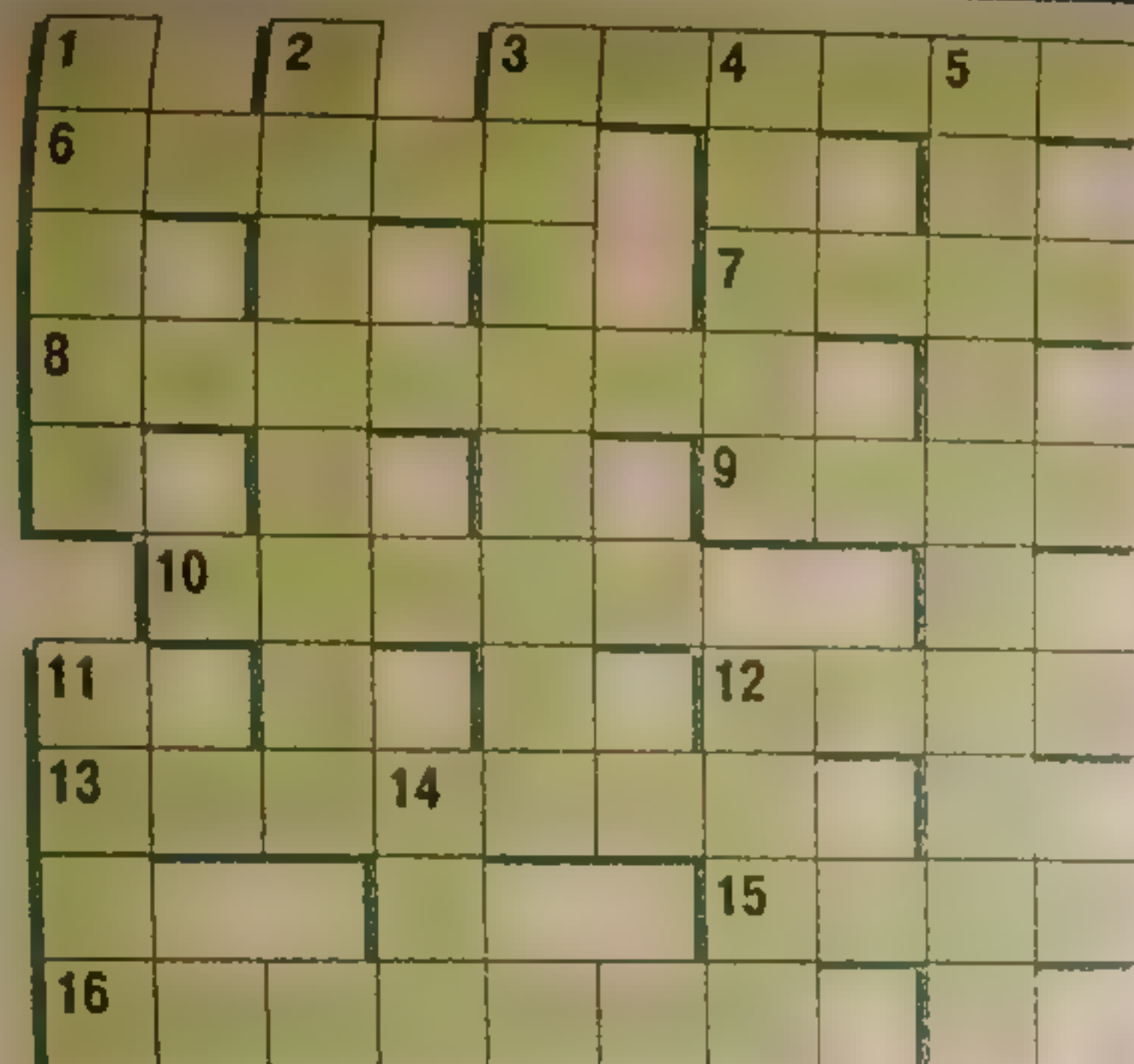
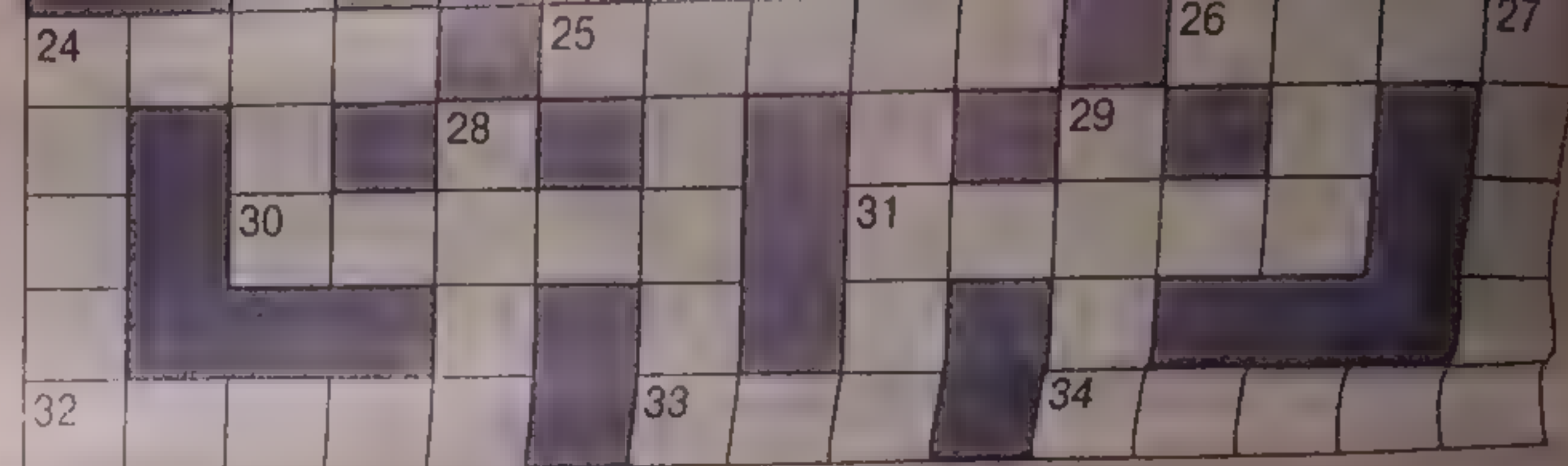
горы. 34. Актер его "лепит".

По вертикали. 1. Кто называет себя "мадьяром"? 2. Напарник Евгения Петрова



цуская забежаловка, появившаяся благодаря русским казакам. 24. Сингл для прослушивания стоя. 25. "Когда ж придет дележки час, не нас ... ржаной поманит". 26. Быстрая любимица всякого русского. 30. И кобель, и жеребец. 31. Пол-яйца для безе. 32. Хан, которого победил Дмитрий Донской в Куликовской битве. 33. Очень редко свистящий обитатель

Лошадиное молоко, валящее с ногами азиатских кочевников. 21. Шлюпка-невеличка. 22. Мастер мазурок и полонезов. 23. Кавказская вершина на папиросной пачке. 24. Один из ста наркомовских. 27. Налог, из-за которого с винных бутылок приходится отдира́ть неаккуратно приклеенные марки. 28. Зеленый в водочной бутылке. 29. Муза, посещающая историков.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Подземная часть дерева. 6. Плюсовая температура. 7. Посох, трость - символ власти, почетного положения. 8. Искусство изготовления фигурок из листа бумаги. 9. Тьма крошечная. 10. Наш фофан

в землю вкопан (загадка). 12. Брат сатиры. 13. Домашнее насекомое, воспетое Корнеем Чуковским. 15. Небогоудный поступок. 16. Сеть на Цокотуху.

По вертикали. 1. Уже не ребенок, но еще не юноша. 2. Учитель черепашек ниндзя. 3. "Ветер по морю гуляет да ... подгоняет". 4. Жизнь по часам. 5. Невиданный ранее попутчик. 11. Дорожный знак, заставляющий сбросить скорость до нуля. 12. Подросток, обучающийся морскому делу. 14. Выход мяча или шайбы за пределы игрового пространства.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
915-44-51
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 16

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Крендель. 4. Марципан. 9. Крахмал. 10. Итака. 11. Рюшка. 15. Медсестра. 17. Роза. 18. Соль. 19. Каретка. 20. Браслет. 24. Свет. 25. Цена. 26. Пианистка. 29. Мираж. 32. Фурор. 33. Лаванда. 34. "Алмазная". 35. Любовник.

По вертикали. 1. Кикимора. 2. Нанка. 3. Лорд. 5. Апаш. 6. Индюк. 7. Ненастье. 8. "Ахашени". 12. Репетиция. 13. Прибаутка. 14. Изразец. 16. Гобелен. 21. Асламова. 22. Эпиграф. 23. Наперник. 27. Паста. 28. Рукав. 30. Маша. 31. Адьют.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Портвейн. 4. Тухманов. 9. Угонщик. 10. Анчар. 11. Такси. 15. Обжорство. 17. Трус. 18. Баул. 19. Тиффози. 20. Капитан. 24. Овощ. 25. Стол. 26. Инкогнито. 29. Ротор. 32. Топка. 33. Раритет. 34. Синдикат. 35. Терпение.

По вертикали. 1. Пенальти. 2. Табак. 3. Йога. 5. Ужин. 6. Алмаз. 7. Водитель. 8. Интерес. 12. Оборотень. 13. Авианосец.

почта. 14. Рубикон. 16. Кадастр. 21. Нотариус. 22. Магазин. 23. Плавание. 27. Солод. 28. Морзе. 30. Тара. 31. Пеле.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Шоссе. 4. Ядро. 9. Бутерброд. 10. Зубы. 11. Япония. 13. Пьедестал. 17. Ковчег. 19. Опыт. 21. Гладиатор. 22. Ринг. 23. Кость.

По вертикали. 2. Октябрь. 3. Серп. 5. Дадон. 6. Острик. 7. Обуза. 8. Пропуск. 12. Адресат. 14. Аппетит. 15. Сканер. 16. Шторм. 18. Вагон. 20. Кино.



Рисунок Игоря КИЙКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 183100 экз. Заказ № 0923

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 17.04.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 17.04.2002 г. в 18.00.

ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДАЫЙ ДЕНЬ

№30/238

2002

Август

Выходит
четыре раза
в месяц

КАРТОФЕЛЬНОЕ ОБЛАКО

Фильм "Ширли-Мырли" устами героя Валерия ГАРКАЛИНА подарил нам крылатую фразу о том, что помимо капусты на столе должны быть и мясные закусочки. Однако фирменное блюдо этого актера - картофельное пюре.

- Валерий Борисович, вы - гурман?

- Честно говоря, долгая кочевая (имеется в виду гастрольная) жизнь артиста областной филармонии отбила всякую охоту быть избирательным в пище.

Но одно время очень любил итальянскую кухню. С одной стороны, это европейская кухня, с другой - она стоит со-



"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 29 приз получает **Марина Евгеньевна ШИШКИНА** из г. Выкса Нижегородской области. Она предложила оригинальные способы домашних солений из переросших огурцов. Приз за лучший совет отправляется в Кировскую область, в г. Советск, **Эльвире Викторовне СМЕРНОВОЙ**, поделившейся рецептом чудодейственного снадобья от бронхита. С его помощью Эльвира Викторовна поставила на ноги свою внучку.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные



...на) жизнь артиста об-
ластной филармонии
...всюкую охоту
быть избирательным в
пище.

Но одно время очень любил итальянскую кухню. С одной стороны, это европейская кухня, с другой - она стоит со-
вершенным особняком. По своим исключитель-
ным признакам.

- А что еще кроме пиццы и макарон представляется вам соблазнительным?

- Я пробовал при-
страститься и к японс-
кой, и к китайской, то
есть ко всем разномид-
ностям восточной кух-
ни, но как-то не сло-
жилось. Мне все каза-
лось каким-то слишком
острым, слишком спе-
цифичным. Считается, что всю
прелесть и пикантность со-
ставляют чудодейственным об-
разом приготовленные при-
правы и соусы, а мне, как ни
странно, они-то и затмевают
истинный вкус пищи. И, как
ни странно, я не получил того
ощущения сытости, какое мы
привыкли ждать от еды.

**- А сами что-нибудь го-
товите? Есть фирменное
блюдо?**

- Первое, что приходит на
память, - это то, что жена все-
гда вдохновляет меня на при-
готовление картофельного
пюре: Я вдохновляюсь - и че-
рез некоторое время вся се-
мья, а если в доме есть гости
- и они тоже наслаждаются
нежнейшим картофельным
конфитюром. Я его делаю про-
сто. Первое мое правило - я
не жалею масла. Второе - ис-
пользую самое жирное моло-
ко. Перед этим я

его обязательно
подогреваю и
даже кипячу. Де-
лаю это очень вни-
мательно, чтобы
не убежало, не
пригорело, - тог-
да не жди никакой
белой воздушно-
сти - может полу-

читься нечто желтое и клек-
лое. Потом у меня есть два
способа: в первом случае -
молоко тут же, с пылу с жару
вливается в картофельную мас-
су, и вы одновременно начи-
наете разминать картофель с
молоком, добавляя достаточ-
ное, повторю - достаточное,
количество сливочного масла.
Во втором случае - молоко
должно немного остыть, от-
стояться - что для меня более
желательно. Если нет спешки,
разминаю картофельную мас-
су с маслом, с приложением
некоторых физических усилий
до полного исчезновения всех
комочков - долго разминаю,
тщательно. Вручную. Никаких
миксеров и электрических
взбивалок! И потом - сняв
предварительно тонкую пе-
ночку с молока, добавляю его
в полученную массу. Порция-
ми. Постоянно взбивая пюре.
И тогда за этот, казалось бы,
монотонный труд вы будете
вознаграждены великолепным
картофельным облаком, вы-
рывающимся из кастрюли. И,
разложив по тарелкам, може-
те наконец съесть эту небес-
ную манну.

- А пропорции?

- Так как это все готовится
не каждый день и не стоит на

поточном, конвейерном
принципе домашних обязан-
ностей, то приравнивается к
определенному акту творче-
ства. Поэтому здесь срабаты-
вают чутье, чувство меры и
опыт. Все на глаз. Ведь ис-
ходные данные могут коли-
чественно различаться. По-
этому надо не бояться, а опи-
раться на тот самый "глаз" и
набитую руку. Тут уже всюю
подключается подсознание. И
я скажу без хвастовства - у
меня еще не было ни одного
провала.

**- Как близкие оценива-
ют ваше домашнее творче-
ство?**

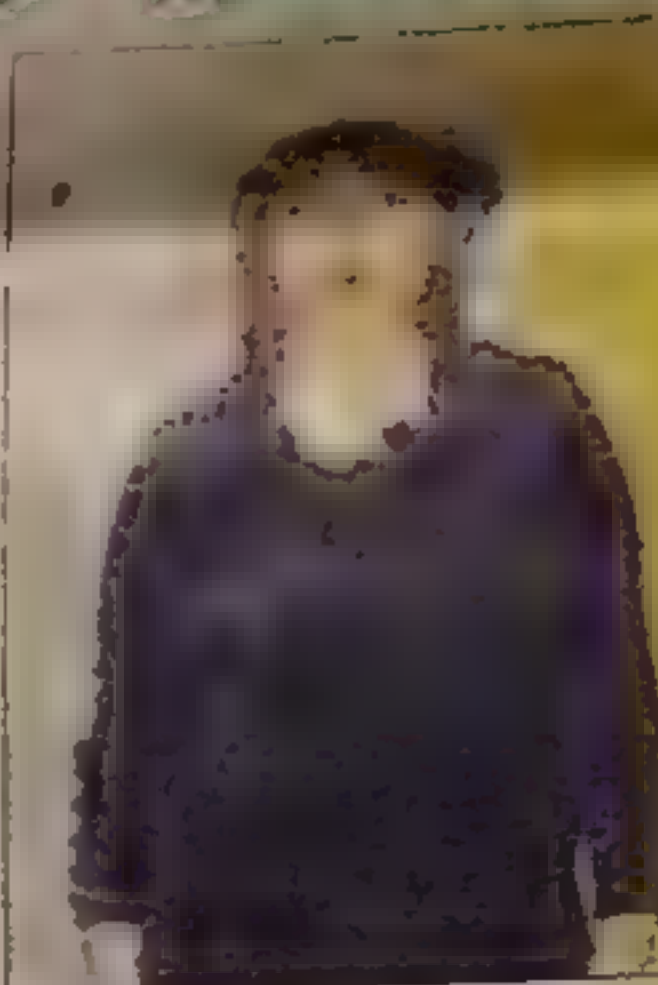
- О, жена и дочь - они
всегда несказанно счастливы.
И не только из-за того, что
бывает это нечасто. А еще и
потому, что это действитель-
но несравненно. И подтверж-
дение тому - мое картофе-
льное облако в кастрюле не осе-
дает остатком на завтра - оно
быстро тает.

**- Что подается к такому
божественному гарниру?**

- Ничего. Иначе за даль-
нейшее я ответственности не
несу.

Беседу вела
Наталья ПАНЧЕНКО.

"Друг дома" в каж-
дом номере прово-
дит опрос читателей.
А чтобы отвечать
было веселее, уста-
новлен своего рода
призовой фонд, ко-
торый составляет
3000 рублей на каж-
дый выпуск "Друга
дома". Все вырезан-
ные из газеты, запол-
ненные и присланные
в редакцию анкеты
будут разыграны, и по
принципу, кому
больше повезет,



Мargarита
Викторовна
ГОЛОЩАПОВА



Рaиса Александрoвна
ОГЛОБЛИЧЕВА

при помощи компьютера будут определены счастливики - две-
надцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера



Елена КРАВЧЕНКО
с дочкой Настей

должна быть отправлена в редак-
цию **до определенной даты, в
данном случае - до 2 сентября
2002 года**. Дату будем опреде-
лять по почтовому штемпелю. Если
есть желание, присылайте свои
фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из
"Друга дома" № 32 за прошлый
год в счастливую дюжину попали
**Владимир Евгеньевич ГЕРШИ-
ЕВ** из пос. Ильинский, Карелия,
**Мargarита Викторовна ГОЛО-
ЩАПОВА** из с. Латкино Алтайского
края, **Тамара Сергеевна ИВАНО-
ВА** из г. Тайшет Иркутской обла-
сти, **Павел Евгеньевич ИГНАТЬ-**

ЕВ из г. Спасск Рязанской области, **Лю-
бовь Евгеньевна КАЛЬЦЕНКО** из Нижне-
го Новгорода, **Елена Николаевна КРАВ-
ЧЕНКО** из Новосибирска, **Юлия Анатоль-
евна МИШИНА** из пос. Аксубаево, Тата-
рия, **Лилия Михайловна НАЗАРОВА** из
г. Волчанск Свердловской области, **Ольга
Владимировна НИКИТИНА** из г. Кинги-
сеп Ленинградской области, **Рaиса Алек-
сандрoвна ОГЛОБЛИЧЕВА** из г. Тольятти
Самарской области, **Светлана Алексеев-
на СЕРГЕЕВА** из г. Оха Сахалинской обла-
сти и **Юлия Анатольевна ФИЛЬКИНА** из
Хабаровска.

Поздравляем победителей!



Владимир
Евгеньевич
ГЕРШИЕВ

"Друг дома" № 30

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до **02.09.2002 г.**



Среди подрастающего поколения есть так называемые дети природы и дети каменных джунглей. Первым удовольствие доставляют чистое небо, журчание воды в ручье, созерцание красивых бабочек, вторым - рев музыки и толкучки в городском транспорте. Определить, к какому типу относится ваш ребенок, поможет тест, предлагаемый польским семейным журналом "Свят родзинны". Вот его вопросы.

НА ВОЛЮ, В ПАМПАСЫ

За ответы "да" на вопросы с 1-го по 7-й и за ответы "нет" на вопросы с 8-го по 12-й начисляется по два очка. В остальных случаях очки вообще не начисляются. Суммируйте все, что у вас получилось.

18-24. Ваш ребенок - настоящее дитя природы. За городом он отдыхает, поправляется, не скучает и вообще чувствует себя комфортно. Ему очень нравится лес, и если взрослые ему активно помогают, он быстро начинает разбираться в птицах, насекомых и растениях.

10-16. С таким ребенком приятно путешествовать. Он всем доволен, излучает оптимизм и бодрость и вообще адаптируется в любых условиях. Очень занят делом на даче, он имеет и массу дел в городе. И если с умом подойти к разделению ответственности, он станет хорошим помощником в домашних делах.

2-8. Ваш ребенок закоренелый горожанин. В каменных джунглях он чувствует себя как рыба в воде. Конечно, нельзя лишать его свежего воздуха на даче, но при этом помните: уже на третий день он может чуть ли не выть от скуки и проситься домой.

Татьяна ГУРЬЕВА.



1. Часто ли ваш ребенок ходит по квартире босиком, забыв надеть тапочки?
2. Хорошее ли у него обоняние?
3. Страдает ли он неусидчивостью и повышенной возбудимостью?
4. Можно ли его назвать эмоциональным и впечатлительным?
5. Тянет ли вашего ребенка к животным?
6. Любит ли он плескаться в воде, мыться, купаться?
7. Укачивает ли его в транспорте?
8. Часто ли ваш ребенок говорит неправду?
9. Мерзнет ли ваш ребенок даже в теплой одежде?
10. Имеет ли он склонность к брезгливости?
11. Много ли времени он посвящает компьютеру или телевизору?
12. Часто ли ему бывает скучно?

ДОШКОЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В преддверии 1 сентября большинство родителей первоклассников начинают волноваться, а готов ли их малыш к началу школьной жизни? Тем более этот

получите представление о зрительном восприятии

ний. Очень важно обратить внимание на темп работы ребенка, зачастую он бывает замедлен, штрихи получаются неровные, неуверенные, наклон не соблюдается, не

ДОШКОЛЬНАЯ РАЗМИНКА

В преддверии 1 сентября большинство родителей первоклассников начинают волноваться, а готов ли их малыш к началу школьной жизни? Тем более этот вопрос важен сейчас, когда за парты садятся шестилетки. К сожалению, у многих родителей существует устойчивый стереотип, что готовность к школе определяется умением читать (причем, как правило, по буквам), считать в пределах десяти, знать времена года и дни недели. На самом же деле это далеко не все, и существует множество навыков, не имея которых ребенку будет очень тяжело освоить школьную программу.

О том, как протестировать ребенка, определить его сильные и слабые стороны, рассказывает психолог Эля ПРОКОФЬЕВА.

- Определять готовность ребенка к школе накануне 1 сентября, безусловно, бессмысленно. Лучше всего это делать заранее.

Один из наиболее важных факторов, определяющих готовность к школе, - это уровень речевого развития.

Проверить его достаточно легко, попросив ребенка составить связный рассказ по картинке. Малыш должен составить рассказ из нескольких предложений, без речевых искажений, неправильных словосочетаний. Если речь развита недостаточно, то вместо рассказа ребенок будет лишь перечислять отдельные предметы.

Второй момент, на который необходимо обратить внимание, - это умеет ли ребенок различать звуки в словах? Сделать это можно с помощью игры. Положите перед ним несколько картинок (или выставьте на стол различные предметы) и попросите отобрать те, в которых есть, например, звук "ш" (шапка, чашка, машина). Можно перечислять слова, попросив ребенка хлопнуть, если в слове есть, например, звук "ж". Вариантов множество. Кстати, такие игры дадут вам возможность проверить способность ребенка сконцентрировать внимание на определенном задании.

Третий момент, на который следует обратить внима-

ние, - это "готовность руки к письму", другими словами, определить, насколько хорошо развита мелкая моторика.

Для проверки подготовьте две карточки. На одной из них напишите фломастером какую-нибудь простую фразу: "Миша пил чай", "Мама варит суп". Буквы должны быть высотой примерно 1 сантиметр. Заглавные буквы должны быть несколько выше. На второй карточке изобразите 10 точек (3 ровных столбика из 3 точек, а центральная строчка будет состоять из 4 точек). Все точки должны быть равноудалены друг от друга. Положите перед ребенком первую карточку и, даже если он не умеет писать, попросите его скопировать (срисовать) написание этой фразы. Подготовленный ребенок должен правильно воспроизвести штрихи букв, разделить фразу на слова. При работе со второй карточкой ребенок должен правильно воспроизвести на чистом листе бумаги пространственное расположение точек, не перепутать их количество. И наконец, третья часть задания - нарисовать человека. Подготовленный ребенок должен изобразить пропорциональную фигуру с головой, туловищем, конечностями, обозначить глаза, рот, нос, брови, ресницы, волосы, шею, пальцы.

Благодаря этому тесту вы

получите представление о зрительном восприятии и зрительной памяти ребенка, способности к копированию, о навыках, столь необходимых в школе.

Проверить восприятие информации на слух можно с помощью следующих игровых упражнений. Положите перед ребенком лист бумаги в клеточку. Поставьте исходную точку, а теперь диктуйте ему направление (вверх, направо, вниз, налево, еще раз налево, вниз и так далее), а он, следуя вашим указаниям, должен вести линию. Каждому направлению соответствует линия длиной в одну клеточку. При выполнении этого задания ребенок не должен ошибаться более 2-3 раз.

Нарисуйте на листе белой бумаги какой-нибудь незамысловатый узор, сочетающий в себе несколько различных элементов, и попросите ребенка дорисовать этот узор до конца листа. Эти задания помогут определить, умеет ли он соотносить размер и форму, высоту и наклон, направление и ширину штрихов. Обратите внимание, правильно ли ребенок держит карандаш, не слишком ли сильно его сжимает, не высоко ли держит. Если привычка неправильно держать ручку укоренится, переучить его в школе будет очень сложно.

А теперь несколько слов о том, какие трудности могут возникнуть при выполнении этого задания. Как правило, эти затруднения вызваны недостаточным развитием моторики, механизмов координации движения, плохой пространственной ориентацией, а возможно, и недостатком зрительной коррекции движе-

ний. Очень важно обратить внимание на темп работы ребенка, зачастую он бывает замедлен, штрихи получаются неровные, неуверенные, наклон не соблюдается, не сохраняются соотношения и пропорции штрихов в узоре. Такие дети, как правило, имеют трудности, овладевая навыками письма.

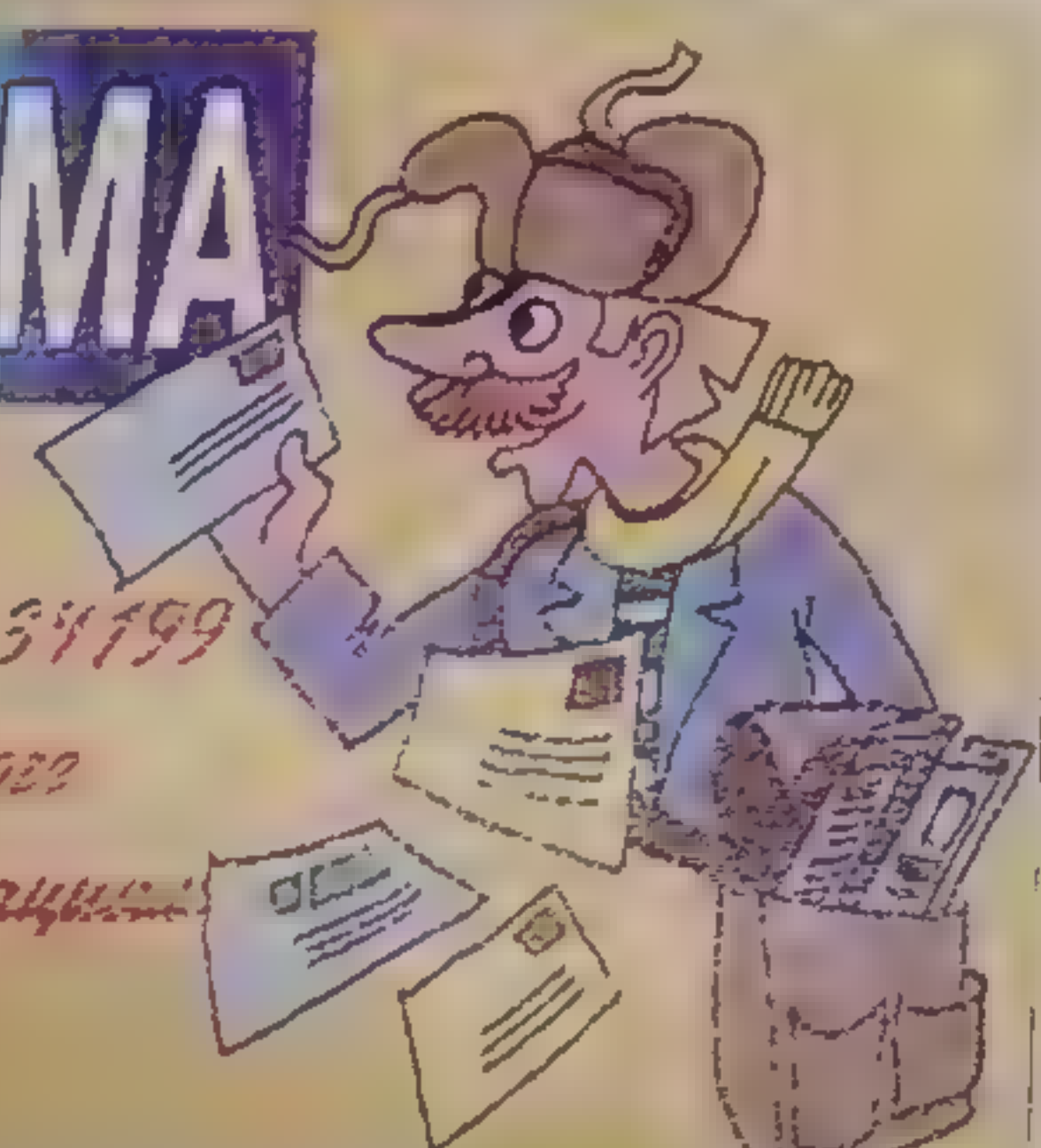
Таким образом, проводя игровое тестирование, вы можете получить более или менее ясную картину умений вашего ребенка. Если вы обнаружили отклонения в речевом развитии, нарушение звукобуквенного анализа, то вам следует как можно скорее обратиться к логопеду. Однако и сами старайтесь побольше разговаривать с ребенком, причем на самые разнообразные темы, учите его классифицировать простые предметы, объединять их понятиями (времена года, одежда, транспорт).

Если у ребенка трудности с моторикой, то предоставьте ему возможность как можно больше рисовать, собирать мозаику, буквы, конструктор с мелкими деталями.

И еще один момент, на который следует обратить внимание. Занятие должно больше походить на игру, не допускайте, чтобы ребенок уставал и плакал, не используйте силовых мер типа "будешь тут сидеть до тех пор, пока нормально не нарисуешь", "не пойдешь гулять, пока не составишь рассказ". Результат у него от этого лучше не станет, а вот желание заниматься пропадет напрочь. В то время как ежедневные игровые занятия могут восполнить многие проблемы даже за то небольшое оставшееся до 1 сентября время.

Записала
Таисия ЛЕБЕДЕВА.

ДРУГ ДОМА



Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"

- Я просто обожаю читать дамские любовные романы, - как-то разоткровенничалась моя приятельница Вера. - Ну такие, знаешь, которые в ларьках везде продаются. Мой муж подсмеивается надо мной, дескать, умная женщина, хорошее образование получила, на работе отделом командуешь, а читаешь такую муть, лучше б умные книжки в руки взяла. Я, конечно, понимаю, что это весьма примитивное чтение, но они для меня словно наркотик - скупаю их целыми сериями и каждый вечер, когда все ложатся спать, с наслаждением читаю... Вот там действительно любовь, страсти, признания, ревность... Так хочется быть любимой, чтобы из-за тебя страдали, ревновали, совершали какие-то поступки... С каждой книгой я словно "проживаю" очередную историю любви, представляя себя прекрасной героиней... Мне так этого не хватает в обыкновенной жизни...

НЕЛЮБИМАЯ ЖЕНА

Ты знаешь, я уже второй раз замужем. С первым, Юрой, поженились еще в институте. Я была уверена - я нужна этому человеку, он так красиво за мной ухаживал, правда, слов о любви не говорил, но мне казалось, что все это со временем придет. Однако не только не пришло, но и после свадьбы его чувства ко мне стали быстро угасать. Он стал казаться безразличным, наше общение ограничивалось простыми вопросами и односложными ответами, а спустя два года семья просто распалась - он уехал на стажировку, да так и не вернулся ко мне...

История муж, Петр, с кото-

ласковым лицом, улыбаясь и показывая, как я ему рада. За столом я ни слова не говорила о своих делах, а его слушала, раскрыв рот, всячески поддакивая. В доме всегда была чистота, рубашки наглажены, я постоянно угождала ему как могла. Даже старалась не приставать к нему, как он говорил, с "глупостями", хотя иногда мне безумно хотелось обнять его, поцеловать. Ведь я знала, что он тут же напряжется, вытерпит, конечно, мои объятия, но потом уйдет в другую комнату или к соседу. А это не входило в мои планы. Постепенно я привыкла к шкурке идеальной жены, за много лет просто срослась с ней. Но... мужнину любовь я так и не заслужила. Больно, конечно, осознавать, но я до сих пор чувствую себя нелюбимой женой... а любовные романы - единственная отдушина в жизни, ведь так хочется хоть на миг, хоть на час представить себя желанной и любимой...

История Веры, как это ни странно, достаточно типична. Обычно страдают от "недолюбленности" супруга те женщины, которые выросли в эмоционально холодной семье. Где было не принято выражать свои чувства, где с маленькой девочкой вели себя строго и холодно, либо вообще не замечали ее большую часть времени. Но удовлетворив свою естественную потребность в любви и эмоциональной теплоте в детстве, выросшие девочки пытаются найти ее уже в собственной взрослой семье, с собственным мужем. Но... терпят фиаско. Потому что неосознанно они, как правило, выбирают мужей,



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат медицинских наук,
обозреватель "Друга дома"

НЕВАЖНО, КАК НАЗВАТЬ

Никогда не получала вагинального оргазма. Только от мастурбации. А тут вчера муж подошел, начал целовать, и я вдруг так возбуждалась, секунд за 20! Со мной такого вообще никогда не бывало. Обычно прелюдия требовалась примерно в полчаса. А тут сама его в постель потащила. Так хорошо было, как никогда. Может ли это быть оргазм? Или я застряла на какой-то его стадии и дальше просто не смогла продвинуться?

М.Ф. Санкт-Петербург.

Получается, что главное - как назвать, тогда будет о чем поговорить. Если оргазм, то он стоит внимания. А если нет, то давайте о нем забудем. Даже не смешно. Не все ли равно, как называется, главное - что чувствуется.

Кстати, очень хорошая иллюстрация к истине, о которой мало кто задумывается: соотношение слова и дела. Если речь идет об эмоциях, чувствах, то сначала должно идти ощущение, а уже потом описание. Наоборот - бесполезно. Масса книжек об оргазме, о любви, о переживаниях и т.д. Но еще никто по этим книгам не достиг того, что в них описано. Но чем больше вживаешься в прочитанное, тем меньше остается выбор - сделать что-то самому, почувствовать свое, а не чужое. И

Есть другой вариант - гормональная буря. Правда, не совсем понятно, откуда она может взяться - возраст не указан. Но гормоны, если уж дают возбуждение, то постоянное, так что, скорее всего, они тут ни при чем. Посему совет: сходите к сексологу. Не к психиатру, потому что такой доктор сразу найдет какую-то патологию, а на деле ее и вовсе нет. А сексолог привык балансировать на грани - он поймет, да еще и поможет. Удачи!

ПРОВЕРЯТЬ БУДЕТЕ?

Моя жена считает, что испытывает оргазм - присутствуют многие элементы: стоны, крики, выгибания дугой, влагалище буквально истекает смазкой. Потом она "откидывается" - наступает разрядка. Как можно это проверить? Можно ли достигнуть оргазма, лаская пальцами шейку матки? Что еще можете посоветовать?

Николай. Воронеж.

А вам обязательно проверять или все-таки можете по-

принцип: медленно и без цели. Тогда все бывает просто великолепно. Приглашайте жену куда угодно, лишь бы никто не мешал вести себя спокойно и свободно.

ЕСТИ БЫ БЫЛО МНОГОЖЕНСТВО

Банальный вопрос для мужчин: почему вы спите с одними, а женитесь на других?

К.Л. г. Минусинск Красноярского края.

Вопрос обоюдоострый: почему вы не вышли замуж за всех мужчин, с которыми спали? Вероятно, потому, что секс возможен с разными людьми, а брак один. Вот и получается, что с разными поспали, а в ЗАГС можно только с единственным (или единственной). Если бы было многоженство, возможно, было бы по-другому: с кем переспал - с тем и очередную семью создал, чтобы не обидно было. Но пока - то, что есть... Так что вопрос чрезвычай-

очень важно обратить внимание на темп работы, зачастую он бывает разным, штрихи получают разные, неуверенные, не соблюдаются, не соотносятся и штрихи в узоре. Дети, как правило, немедленно, овладевая навыком письма.

В том же образе, проводя тестирование, вы можете получить более или менее ясную картину умения ребенка. Если вы заметили отклонения в развитии, нарушение уквенного анализа, то следует как можно скорее обратиться к логопеду. И сами старайтесь по возможности разговаривать с ребенком, причем на самые разнообразные темы, учите классифицировать предметы, объединять предметы (времена года, цвета, транспорт).

Если у ребенка трудности с ориентацией, то предоставляйте ему возможность как можно больше рисовать, собирать мозаику, буквы, конструктор с мелкими деталями. Еще один момент, на который следует обратить внимание. Занятия должны быть интересны, не надо заставлять ребенка сидеть до тех пор, пока он не начнет рисовать, не плакать, не использовать словесных мер типа "будешь сидеть до тех пор, пока не начнешь рисовать".

Записала ЛЕБЕДЕВА.

ЖЕНА

Ты знаешь, я уже второй раз замужем. С первым, Юрой, поженились еще в институте. Я была уверена - я нужна этому человеку, он так красиво за мной ухаживал, правда, слов о любви не говорил, но мне казалось, что все это со временем придет. Однако не только не пришло, но и после свадьбы его чувства ко мне стали очень быстро угасать. Он стал поведением безразличным, наше общение ограничивалось простыми вопросами и односложными ответами, а спустя два года семья просто распалась - он уехал на стажировку, да так и не вернулся ко мне...

Второй муж, Петр, с которым сейчас живу, казался мне человеком заботливым, надежным, основательным, который может легко и быстро решить все мои проблемы. А уж в том, что он будет любить меня больше жизни, - я просто не сомневалась, ведь он так добивался моей любви, так мечтал о том, что мы будем жить вместе...

Но вот ведь какой парадокс, спустя какое-то время после свадьбы я заметила, что всякие там выражения любви, забота и ласка куда-то исчезли, и мой супруг стал относиться ко мне вроде бы и хорошо, но с каким-то оттенком безразличия. Но если сначала он еще как-то пытался делать вид, то спустя пару лет просто элементарно морщился, когда я подходила к нему с какой-то лаской... Мне так хотелось, чтобы он обнял, поцеловал меня, сказал какие-то ласковые слова, проявил нежность, а вместо этого я видела ничего не выражающие глаза и слышала: "Отстань, я устал, не приставай ко мне, ты можешь заняться чем-нибудь еще?" Я страшно переживаю: что же это такое, почему и в первом, и во втором браке я оказалась нелюбимой женой? Может быть, я какая-то ущербная? Или что-то не так делаю в семейной жизни?

И я решила изменить наши отношения с мужем в лучшую сторону, то есть стать идеальной женой, дескать, тогда-то он меня оценит, поймет, что не может без меня жить. Что я только не делала, чтобы стать идеальной! Я выстраивала теперь свой рабочий день так, чтобы к его приходу быть дома и успеть приготовить ему потрясающий ужин. Я встречала его с

История Веры, как это ни странно, достаточно типична. Обычно страдают от "недолюбленности" супруги те женщины, которые выросли в эмоционально холодной семье. Где было не принято выражать свои чувства, где с маленькой девочкой вели себя строго и холодно, либо вообще не замечали ее большую часть времени. Не удовлетворив свою естественную потребность в любви и эмоциональной теплоте в детстве, выросшие девочки пытаются найти ее уже в собственной взрослой семье, с собственным мужем. Но... терпят фиаско. Потому что неосознанно они, как правило, выбирают мужей, которые помогут им воспроизвести "холодную" атмосферу в доме, то есть весьма знакомый тип мужчины, с которым они взаимодействовали в детстве. Человек устроен так, что в большинстве жизненных ситуаций действует исходя исключительно из своего прошлого опыта. А любящих и теплых мужей, как правило, получают женщины, которых в детстве любили и ласкали в огромных количествах...

И стараются бедные женщины типа Веры заслужить любовь супруга, ведь им так хочется купаться в ласке и нежности, им так нужно дополнить то, чего не хватало в детстве, но увы... И тогда они кидаются либо в кратковременные случайные связи, либо запоем читают любовные романы, чтобы хоть как-то утолить эмоциональный голод.

Можно ли как-то изменить подобную ситуацию? Конечно! Во-первых, хорошенько вспомните свое детство, свои взаимоотношения с родителями и проанализируйте ситуацию. Поймите, откуда что взялось и почему. Разобравшись в себе, вы сможете разобраться и в своем партнере и понять, что вас действительно в нем привлекает - скорее всего, это окажутся не какие-то там человеческие качества, а именно та холодность в чистом виде, от которой вы бежите. Осознав все это, вы постепенно начнете обращать внимание, а затем легко научитесь находить тот тип мужчины, с которым вы перестанете заслуживать и выключивать любовь и ласку, а, наоборот, будете вести себя так, что он будет почитать за счастье дарить вам свою любовь...

Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.

поговорить. Если оргазм, то он стоит внимания. А если нет, то давайте о нем забудем. Даже не смешно. Не все ли равно, как называется, главное - что чувствуется.

Кстати, очень хорошая иллюстрация к истине, о которой мало кто задумывается соотношение слова и дела. Если речь идет об эмоциях, чувствах, то сначала должно идти ощущение, а уже потом описание. Наоборот - бесполезно. Масса книжек об оргазме, о любви, о переживаниях и т.д. Но еще никто по этим книгам не достиг того, что в них описано. Но чем больше вживаешься в прочитанное, тем меньше остается выбор - сделать что-то самому, почувствовать свое, а не чужое. И чем больше держишь себя в описанных рамках, тем дальше будешь от описанного.

Так что позвольте поздравить вас с неожиданной, но такой приятной находкой в своей жизни.

ЛУЧШЕ ХОТЕТЬ

Посоветуйте, как избавиться от постоянного хотения секса. Раньше за мной подобной сексуальности не замечалось. Я стала постоянно хотеть секса. Думаю об этом везде. Ладно, когда дома. Но на работе мне это совсем некстати. Особенное обострение, когда надеваю кружевное белье и чулки или просто модные вещицы. Муж уже не выдерживает моей активности, говорит, что он не секс-машина. Только не говорите мне о половом влечении, это ко мне не относится.

Маргарита. Тула.

Как приятно, что люди с весельем воспринимают такую странную жалобу - хочу и хочу. Конечно, "не хочу" более привычно, тут сразу соблазна пойдут. А вот когда хочу - чего же жаловаться? На самом деле все может быть не очень-то приятно. Одно дело, когда влечение подчиняется человеку, а совсем другое - когда само управляет хозяином. Внезапные наплывы возбуждения вполне могут быть проявлением депрессии (как ни странно) и многих других не совсем приятных психологических и психических происшествий.

А вам обязательно решать или все-таки можете по-



верить жене на слово? Оргазм не есть набор обязательных признаков. Может вообще ничего не быть, кроме ощущений. Именно они и являются оргазмом. Так что не стоит проверять, если жена считает, что это оргазм. Шейку лучше не трогать - дотрогаешься до эрозии. А вообще сама постановка проблемы - признак наличия у вас какого-то психологического комплекса.

ПОКОЙ И СВОБОДА

Мы с женой недавно перед сексом просто ласкались, целовались и как-то оба забыли, что она не может кончить, и тут раз - и все произошло (во время акта, а не игры). У нее скоро день рождения, и я хочу пригласить ее в сауну, чтобы побыть наедине, чтобы никто не мешал. Я думаю, это правильно?

Константин. Брянск.

Поздравляю! Вы самостоятельно поняли главный

но личный: почему спят со мной, а женятся на других? И ответ должен быть чрезвычайно личным. А вот какой именно - не нам судить. Обдумайте свое поведение: вы слишком доступны или слишком недоступны, пытаетесь вцепиться в мужчину или всячески от него отбиваетесь, слишком глубоко проникаете в его душу или вовсе ее не видите... Тут даже не нужны логические умозаключения, просто повторение одного и того же с разными мужчинами само по себе приведет к определенным выводам. А там недалеко и до изменений в себе.

СЕКРЕТ
АМЯ ДАВНО



Морковь, как один из полезных даров природы, восхвалял отец медицины Гиппократ. Ее использовали как антисептическое, слабительное и противоглистное средство, в виде мази против воспаления кожи и язвочек на ней. В моркови много целлюлозы, фолиевой кислоты, калия, фосфора и витамина А. Она низкокалорийна: корнеплод средних размеров (длиной до 18 см) содержит всего 30 калорий. Зато витамина А такое количество, которого вполне достаточно человеку на четверо суток.

...А КОСА НА УЛИЦЕ

Современные врачи рекомендуют морковь как продукт питания, способный защитить организм от многих заболеваний. Четверть века назад ученые открыли, что пектин (вид растворимой целлюлозы) уменьшает количество холестерина в крови. Две морковки в день понижают на 10-20 процентов содержание холестерина в крови человека.

Еще в 1875 году знаменитый хирург Н.И. Пирогов писал, что тертая морковь - домашнее средство против рака. Тогда в ее корнеплодах было открыто химическое соединение, названное бета-каротин. Именно он придает моркови оранжевый цвет, и чем выше его содержание - тем ярче окраска. Попав в человеческий организм, бета-каротин превращается в витамин А.

Ученые считают, что морковь содержит и другие вещества, способствующие предотвращению раковых заболеваний.

Новые исследования показывают, что бета-каротин - прекрасный оксидант. Благодаря ему предотвращается образование так называемых свободных радикалов, которые разрушают клетки и способствуют развитию многих заболеваний. Ученые предполагают, что антиоксиданты предотвращают образование свободных радикалов.

съедать по одной моркови. А поскольку она быстро вянет, то желательно хранить ее в кастрюле без воды, накрытой влажной тряпкой. Можно также не очень плотно уложить морковь в трехлитровую банку и, не закрывая крышкой, аккуратно перевернуть вверх дном и поставить на пол. Под банкой сохранится влага, и морковь дольше не завянет. Чистить и нарезать морковь надо непосредственно перед употреблением.

Вот еще несколько рекомендаций по обработке моркови и использованию ее в кулинарии.

Чтобы морковь не темнела, кожицу с нее надо снимать очень тонко, острым ножом.

При варке морковь опускайте в воду, доведенную до кипения: в кипящей воде витамин С дольше сохраняется.

Если пользуетесь сушеной морковью, ошпарьте ее кипятком и залейте теплой водой на один-два часа, чтобы она набухла. Варят морковь в той же воде, в которой она замачивалась, чтобы потеря пи-

лактика онкологических заболеваний, очень помогает при упадке сил, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчно-каменной болезни. А при насморке морковный сок полезно закапывать в нос 3-4 раза в день.

нем случае - трехдневное, а лучше - шестидневное. Затем три-четыре дня сидеть на диете из морковного сока, а затем в течение по крайней мере двух недель сидеть на диете из сырых овощей, фруктов и соков.



Больным суставным ревматизмом рекомендуют пить в большом количестве сок моркови и сельдерея. Пропорции: на 300 граммов сока сельдерея 700 граммов морковного сока. Еще один аналогичный рецепт. При заболеваниях сус-

При кашле - смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком. Пропорции: половина сока и половина молока или медового напитка. Пить по столовой ложке 6 раз в день.

Для снижения кислотности желудка с успехом

желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Морковь хорошо очищает раны от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное действие. Также можно использовать для заживления сок или тертую редьку.

Характеризуя целебные свойства морковного сока, специалисты отмечают, что он способствует улучшению качества грудного молока, если кормящая мать принимает его ежедневно в большом количестве; уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении, если женщина регулярно пьет сок в последние месяцы беременности; является единственным растворителем при язвах и раковых заболеваниях; излечивает сухую кожу, дерматит и другие кожные заболевания; улучшает зрение.

При геморрое знахари советуют есть как можно больше сырой тертой моркови. Ее же (в тряпке) можно приложить и в том случае, если шишки вышли и набухли.

Сырая тертая морковь облегчит боль, если приложить ее к обожженному месту (при ожоге первой степени, когда наблюдается краснота и ощущается жжение). Она же, прибинтованная, хорошо очистит грязную рану.

А вот как можно использовать "красавицу в темнице" (а коса на улице) в косметологии.

Морковь применяется в очищающих масках. Морковное масло используется в питательных кремах для лица. Сок - для масок. Отварные морковь и репу разомните до пюреобразного состояния. Наложите на лицо на 10-15 минут, затем смойте молоком. Эта маска делает кожу свежей и чистой. Морковь богата витамином А, а репа - чудесное

щества, способствующие предотвращению раковых заболеваний.

Новые исследования показывают, что бета-каротин - прекрасный оксидант. Благодаря ему предотвращается образование так называемых свободных радикалов, которые разрушают клетки и способствуют развитию многих заболеваний. Ученые предполагают, что антиоксиданты подавляют свободные радикалы, которые способствуют появлению таких опасных заболеваний, как атеросклероз, гипертония, ревматоидный артрит, эмфизема, паркинсонизм, катаракта, и самое главное - быстрому старению человека.

Не случайно врачи рекомендуют против преждевременного старения ежедневно

острым ножом.

При варке морковь опускайте в воду, доведенную до кипения: в кипящей воде витамин С дольше сохранится.

Если пользуетесь сушеной морковью, ошпарьте ее кипятком и залейте теплой водой на один-два часа, чтобы она набухла. Варят морковь в той же воде, в которой она замачивалась, чтобы потеря питательных веществ была наименьшей.

Немного свежего сока моркови, добавленного в любой суп перед тем, как снять его с огня, сделает кушанье особенно душистым.

А теперь - о целебных свойствах морковного сока.

Сок моркови, особенно с мякотью, - хорошая профи-



Больным суставным ревматизмом рекомендуют пить в большом количестве сок моркови и сельдерея. Пропорции: на 300 граммов сока сельдерея 700 граммов морковного сока. Еще один аналогичный рецепт. При заболеваниях суставов и обменных нарушениях пить сок: одна часть сока сельдерея, две части морковного сока. Курс лечения не менее 20 дней. Принимать по столовой ложке за 15 минут до еды.

Автор книги "Знахарские рецепты" доктор П.М. Куренной приводит такие рекомендации: при гриппе немедленно начинать голодание, в край-

При кашле - смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком. Пропорции: половина сока и половина молока или медового напитка. Пить по столовой ложке 6 раз в день.

Для снижения кислотности желудка знахари с успехом применяли сок моркови. Он должен быть свежеприготовленным, из вполне созревшей моркови, желательного сорта каротель. Принимать натощак по полстакана один раз в день.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков - великолепное очистительное и целительное средство для

вать "красавицу в темнице" (а коса на улице) в косметологии.

Морковь применяется в очищающих масках. Морковное масло используется в питательных кремах для глаз, а сок - для масок. Отварные морковь и репу разомните до пастообразного состояния. Нанесите на лицо на 10-15 минут, затем смойте молоком. Эта маска делает кожу свежей и чистой. Морковь богата витамином А, а репа - чудесное очищающее средство.

Натрите на терке морковь, добавьте четверть желтка и чайную ложку любого растительного масла, если кожа сухая. Нанесите смесь на лицо и шею, держите 10-15 минут, а потом смойте прохладной водой.

Юлия СМЕРНОВА.

БОЛЕЗНЬ В ПЕЧЕНКЕ СИДИТ

Греки называли этот орган, ответственный за процессы пищеварения и кровообращения, синтез и расщепление белков, липидов, углеводов (регулирует уровень сахара в крови), витаминов и других веществ, "гепатитом". В русском языке этим словом названа группа воспалительных инфекционных (например, вирусный гепатит) и неинфекционных, токсических, заболеваний печени.

При инфекционном гепатите заражение больного или вирусоносителя происходит преимущественно через рот (с водой, пищей и т.п.), а при гепатите В - через шприцы или при переливании крови больного-вирусоносителя и при контакте с кровью больного.

- Когда же тогда возникает неинфекционный, токсический, гепатит? Мы что, сами его "организуем"? - спрашиваю кандидата медицинских наук Римму Владимировну ГОЛИКОВУ.

- В какой-то степени. Как правило, этот вид гепатита возникает при отравлении организма токсическими веществами, в том числе лекарствами, алкоголем и т.п.

Наша печень - своеобраз-

ное депо крови. Ее сосуды могут задерживать около 20 процентов крови, очищая ее от шлаков. В одну минуту через печень протекает примерно полтора литра крови. С огласитесь, немалая нагрузка.

Попадая в кровь, а затем в печень, токсические вещества значительно увеличивают рабочую нагрузку этого органа и вызывают не только воспаление тканей, но в дальнейшем и их разрушение. В результате рабочая часть печени уменьшается, а значит, нарушается и ее функция.

Однако неинфекционный, токсический, гепатит может быть спровоцирован и острой сердечной недостаточностью, что приводит к застою крови в печени, которая, воспаляясь, увеличивается. При заболева-

нии желчного пузыря (наличие в нем камней, воспаления) происходит застой желчи, которая не поступает в желчный пузырь, вызывая воспаление печени.

В дальнейшем при хроническом прогрессирующем заболевании в результате интоксикации происходит поражение всех структурных элементов печени и разрастание в ней соединительной ткани. Естественно, наблюдается острая функциональная недостаточность печени, особенно ярко выраженная при циррозе.

- Можно ли предотвратить тяжелое развитие токсического гепатита, если вовремя обнаружить его первые признаки и сразу же обратиться к врачу?

- Безусловно. Возникающая боль в правом подреберье, вздутие живота как результат нарушения переваривания пищи, появление на коже так называемых венозных рисунков или красных точек на теле, нарушение иммунитета - все это сигналы начинающегося заболевания. Значит, необ-

ходимо поспешить к врачу, который определит первопричину заболевания, назначит лечение и соответствующую диету в каждом отдельном случае.

А рекомендации? Общие для всех больных: не употреблять алкоголь в большом количестве, воздерживаться от жирной, острой пищи, от жареного, соленого, не переедать, пить минеральную воду, строго соблюдать медикаментозные назначения врача. При отсутствии камней в желчном пузыре можно пить любые травяные сборы и желчегонные препараты, опять же по рекомендации лечащего врача.

- Что делать, если больному необходимо принимать лекарства, которые оказывают отрицательное влияние на печень?

- В этом случае врач должен прописать больному препараты, защищающие печень от вредного влияния других лекарств.

Хочу напомнить пациентам, что при любых непонятных болях в области брюшной полости нельзя класть грелку - только по указанию врача.

Беседу вела
Евгения ПЕНОВА.

У меня очень нервная работа. Последнее время замечаю, что стала плохо спать, ухудшилась память, стала какая-то тупая, утром просыпаюсь - все болит. Пила витамины - не помогает...

А.Д. Москва.

НЕ ТОЛЬКО ВИТАМИНЫ

Это может быть все что угодно: депрессия, синдром хронической усталости. Одного курса витаминотерапии тут мало. Пропейте два-три курса какого-нибудь витаминно-минерального комплекса, например "Магне-В6", "Ферроплекс". Можете совместить эти препараты с гомеопатией, например с какими-нибудь "Царскими таблетками", с препаратами на основе янтарной кислоты. А на ночь капайте на подушку 2-3 капли лавандового масла. И побольше отдыхайте!

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

ХУДАЯ КОРОВА - ЕЩЕ НЕ ГАЗЕЛЬ

У тех, кто хочет привести свою фигуру в порядок, занимаясь спортом, есть только две проблемы: лень и богатство выбора этих самых видов - от калланетики до плавания.



тенсивно худеть, нужно каждый раз проплывать как минимум 45 минут без остановки. Но, как правило, сразу это могут сделать очень тренированные люди, давно занимающиеся спортом. Во время тренировки нужно менять стили плавания, чтобы ваша фигура не стала похожей на мужскую (массивные плечи и руки). Начните с кроля, потом перейдите на брасс, затем поплавайте на спине. Но плавание не дает нужной нагрузки на пресс и мышцы живота, поэтому его хорошо сочетать с

В первую очередь нужно самой определить, какие у вас проблемные участки тела, что бы вы хотели улучшить в своей фигуре: убрать живот, подкачать мышцы рук или что-нибудь еще. Собираясь сделать фигуру стройнее, помните, что худеть при этом нужно далеко не всем. Худоба многих портит. Будет очень странно, если рослая статная женщина с широкой костью по-

аэробикой. Плавание - комфортный вид спорта. После занятий не очень сильно болят мышцы и не заливает пот.

Бег - самый демократичный вид. Но не следует бегать вдоль загазованного шоссе, вдыхая выхлопные газы, - это принесет один только вред. Куда лучше бегать в парке или, по крайней мере, в своем дворе, если он большой. Во время бега работают в основном бицепсы, передняя и задняя поверхности бедер, ягодицы и голени, те группы мышц, которые и так задействованы в нашей повседневной жизни. И для того чтобы фигура приняла красивые формы, надо

а ягодицам не позволяет отвиснуть. Также поддерживает мышцы рук от плеча до локтя, не давая им предательски дрябнуть. Для достижения полного эффекта аэробикой лучше всего заниматься по 40-60 минут. Но если вам дается это с большим трудом или пока не удастся вообще, то можно разбить 40-минутный комплекс на два: разминка и упражнения на грудь и плечи (или ноги). Постепенно вы сможете выполнять весь комплекс целиком.

Лыжи - здесь, как в плавании, задействованы все группы мышц. Этот вид спорта дает возможность быстро избавиться от лишних килограммов. Но для формирования красивого силуэта большого значения не имеет.

Огромный плюс танцев состоит в том, что они помогают вырабатывать пластику, осанку и координацию движений. Но при длительных тренировках растёт мышечная масса ног и талии. Часто страдают спина, коленные суставы и голеностоп.

Несмотря на широкую рекламу, тенниса, это далеко не безопасный вид спорта. Он ведет к диспропорции тела и портит ноги, потому что теннисистка постоянно находится в полуприседе, и голень вместе с передней поверхностью бедра становятся чрезмерно развитыми.

Велотренировки хороши для разминки перед комплексом упражнений в тренажерном зале, но мало помогают формированию красивой фигуры. Конечно, они способствуют избавлению от лишнего веса в том случае, если вы действительно тренируетесь до пота, а не просто катаетесь в свое удовольствие.

Шейпинг, аквааэробика, калланетика - этими видами фитнеса можно заниматься без опаски. В аквааэробике задействованы все мышцы тела. Боль

- Прежде всего не нервничайте и попробуйте посмотреть на ситуацию по-философски. Появление седины - нормальный, естественный процесс. Нет человека, всю жизнь - от пеленок до старости - имеющего один цвет волос и довольного им. Блондинки с годами темнеют. У брюнеток сильнее заметна седина. В пепельно-серых волосах седина незаметна, но этот цвет мало кому идет.

- Но если седина все же раздражает, как с ней правильно бороться?

- Блондинкам проще. У них отдельные седые волоски мало заметны. Когда их появится больше, можно под-

седые отличаются от обычных тем, что в них отсутствует природный пигмент. Поэтому лучше используйте краску с натуральным пигментом. Только, ради Бога, не подкрашивайте волосы чернилами. Эдакие "Мальвины на пенсии" у меня, например, вызывают всегда жалость. Лучше возьмите несколько капель синьки, разведите в тазике с водой и прополощите в этом растворе волосы - появится изумительный нежный голубоватый оттенок. Но тут есть риск: волосы разной толщины по-разному воспринимают краски, и в итоге может получиться "голубоватый леопард".

СНЕГОПАД, НЕ МЕТИ МНЕ НА КОСЫ

Некоторым людям седина идет: белоснежная прядь на виске или надо лбом - блеск! Но большинство хмуро рассматривают в зеркале невесть откуда заблестевший седой волосок. Что же с ним делать: выдернуть с корнем, закрасить или просто не обращать внимания? Эти вопросы я и задала минскому парикмахеру-стилисту Ирине РОСТОВЦЕВОЙ.

крашивать волосы оттеночными шампунями, пенками, красками. Они безвредны, и их использовать можно часто. Брюнеткам и шатенкам рекомендую красить волосы хной или смесью хны и басмы. Эти естественные красители не только закрасят седину, но и подлечат волосы. А вот когда бе-



...неудовольствие при этом нудно далеко не всем. Худоба многих портит. Будет очень странно, если рослая статная женщина с широкой костью попытается достигнуть 42-го размера. Смотрите на вещи реально. Куда важнее иметь подтянутые и крепкие мышцы, чем чахоточную худобу, которая вам совершенно не к лицу.

Итак, вы решили с помощью спорта улучшить свою фигуру. Но чем все-таки заниматься: теннисом, плаванием или тем и другим вместе? Поговорим о наиболее популярных и распространенных видах спорта.

Плавание укрепляет мышцы спины, не нагружая позвоночник. Для того чтобы ин-

принесет один только вред. Куда лучше бегать в парке или, по крайней мере, в своем дворе, если он большой. Во время бега работают в основном бицепсы, передняя и задняя поверхности бедер, ягодицы и голени, те группы мышц, которые и так задействованы в нашей повседневной жизни. И для того чтобы фигура приняла красивые формы, надо добавить упражнения на малоактивные во время тренировок мышцы.

Аэробика эффективна, но имеет свои недостатки. Она сильно развивает мышцы голени и слабо прорабатывает при этом боковые поверхности тела. Но зато удачно убирает лишний жирок с живота и талии, делает бедра упругими,

но мало помогают формированию красивой фигуры. Конечно, они способствуют избавлению от лишнего веса в том случае, если вы действительно тренируетесь до пота, а не просто катаетесь в себе удовольствие.

Шейпинг, аквааэробика, калланетика - этими видами фитнеса можно заниматься без опаски. В аквааэробике задействованы все мышцы тела. Боль при растяжении мышц смягчается водой. Аквааэробика активно воздействует на целлюлит. Но многие инструкторы считают, что более действенны аэробика и шейпинг. При занятиях шейпингом разрабатывают индивидуальные программы, чтобы бить прямо по проблемным зонам. И это приводит к видимому улучшению фигуры. Калланетика

дает возможность работать всем мышцам, в том числе тем, которые мало задействованы в повседневной жизни. Это достигается особой статической нагрузкой.

И напоследок позволю себе дать совет, основанный на собственном жизненном опыте: покупайте сразу абонемент на месяц или даже на больший срок, если у вас есть такая возможность. Даже если после первого занятия у вас ломит мышцы и кажется, что наступил конец света и вы не можете встать, мысль о том, что вы заплатили деньги, не даст бросить ваши благие начинания. А потом это войдет в привычку, и вам будет этого не хватать. Вы станете получать от занятий спортом огромное удовольствие, а самое главное - увидите результат, которого не ожидали сами, - ваша фигура неотразима.

Анна НОВИКОВА.

сто. Брюнеткам и шатенкам рекомендую красить волосы хной или смесью хны и басмы. Эти естественные красители не только закрасят седину, но и подлечат волосы. А вот когда более трети волос стали седыми, пора переходить к кислотным краскам. Только старайтесь четко выполнять правила, изложенные в инструкции, - не-

правильное использование этих красок может привести к изменению структуры волос: они станут ломкими и хрупкими, начнут истончаться, будут похожими на паклю. Лечить такие волосы - процесс сложный и дорогой. Когда волосы отрастают и появляется седина на проборе, надо лбом, у висков, подкрасьте только корни. В этом случае краситель - тот же, каким вы окрашивали все волосы. А еще попробуйте изменить прическу так, чтобы спрятать корни. Откажитесь от пробора, сделайте пушистую челку, начесывайте волосы на виски. Хорошо помогает скрыть седину мелирование - тонкие пряди волос окрашивают в белый цвет или берут 2-3 краски разного оттенка. Седые блондинки могут долго поддерживать при помощи краски свой натуральный цвет волос. Брюнеткам, шатенкам, обладательницам темно-русых волос я бы рекомендовала постепенно "светлеть". Иначе придется красить отрастающую седину каждую неделю. С возрастом более светлые волосы будут вас только молодить.

- Ваши рекомендации помогут седеющим женщинам. Ну а что делать со всем седым?

- И полностью седые волосы можно окрашивать. Только нужно учитывать, что



- И все-таки седина - это признак старости?

- Нет, конечно, некоторые очень рано седеют, и это свойство передается по наследству. Но знайте: появление седых волос может быть сигналом того, что что-то в организме неладно. Например, появление отдельных седых прядей может быть обусловлено наследственным дефектом или же заболеванием волосяного нерва. Внезапное поседение всех волос, как правило, свидетельствует о перенесенном душевном потрясении и параличе шейных нервов. Раннее поседение отдельных прядей может быть вызвано слишком большим потреблением соли, повышенной кислотностью, расстройством половых функций, перенапряжением организма, диабетом.

Беседу вела Елена ШУМАРОВА.



СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛИ

Как болят суставы, могут сказать только те, у кого они болят. Но из всех заболеваний суставов наиболее мучительными являются деформирующие остеоартрозы. Эта болезнь может поразить любой сустав. Жуткие боли буквально приковывают людей к постели, делают их инвалидами.

И здесь на помощь приходит аппарат МАГ-30-3. Принцип действия аппарата основан на использовании магнитного поля, целебные свойства которого известны с глубокой древности.

Переменное низкочастотное магнитное поле МАГа, проникая на глубину до 4 см, снимает воспаление, уменьшает отечность, способствует рассасыванию. Восстанавливается подвижность сустава, люди начинают двигаться, а главное - исчезает боль.

Многолетние исследования показали, что МАГ-30-3 эффективен не только при заболеваниях суставов, но и при остеохондрозах любой локализации, травмах и их последствиях. С успехом может применяться для лечения варикозной болезни, тромбоза и тромбозов.

Убедиться в эффективности елатомских приборов можете и Вы. Сейчас на счету у завода примерно с десятка различных устройств. Все прошли через

Комиссию по новой медицинской технике при Минздраве РФ. Все аппараты сертифицированы, все стали лауреатами и дипломантами конкурса "100 лучших товаров России", имеют медали и дипломы российских и зарубежных медицинских выставок. Клинически доказано, что елатомские аппараты высокоэффективны. Кроме того, сэкономят ваше время и нервы, спасут от хождения в поликлинику и очередей, и что очень важно - у них минимум противопоказаний.

Адрес завода-изготовителя: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Код заказа 8949.

Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Цена МАГа-30-3 наложенным платежом вместе с пересылкой около 590 руб. Медицинские аппараты можно приобрести в аптеках и магазинах "Медтехника".

epz@elaf.ryazan.su
www: elamed.com

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все Ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

Елатомский приборный завод - Все для здоровья.

Здоровье для Вас.





И МУЖУ, И СЫНУ

Вам потребуется 800 г пряжи "Березка" (100-процентная вискоза) в 3 сложения. Спицы № 4,5 и 5, крючок № 3.

Рисунок "Жгуты". Плотность вязания 10 x 10 см = 15 петель x 20 рядов.

1-й ряд - кромочная, *3 изнаночные, 2 лицевые*, 3 изнаночные, кромочная.

2-й ряд - по рисунку, то есть как смотрят петли.

3-й ряд - как 1-й.

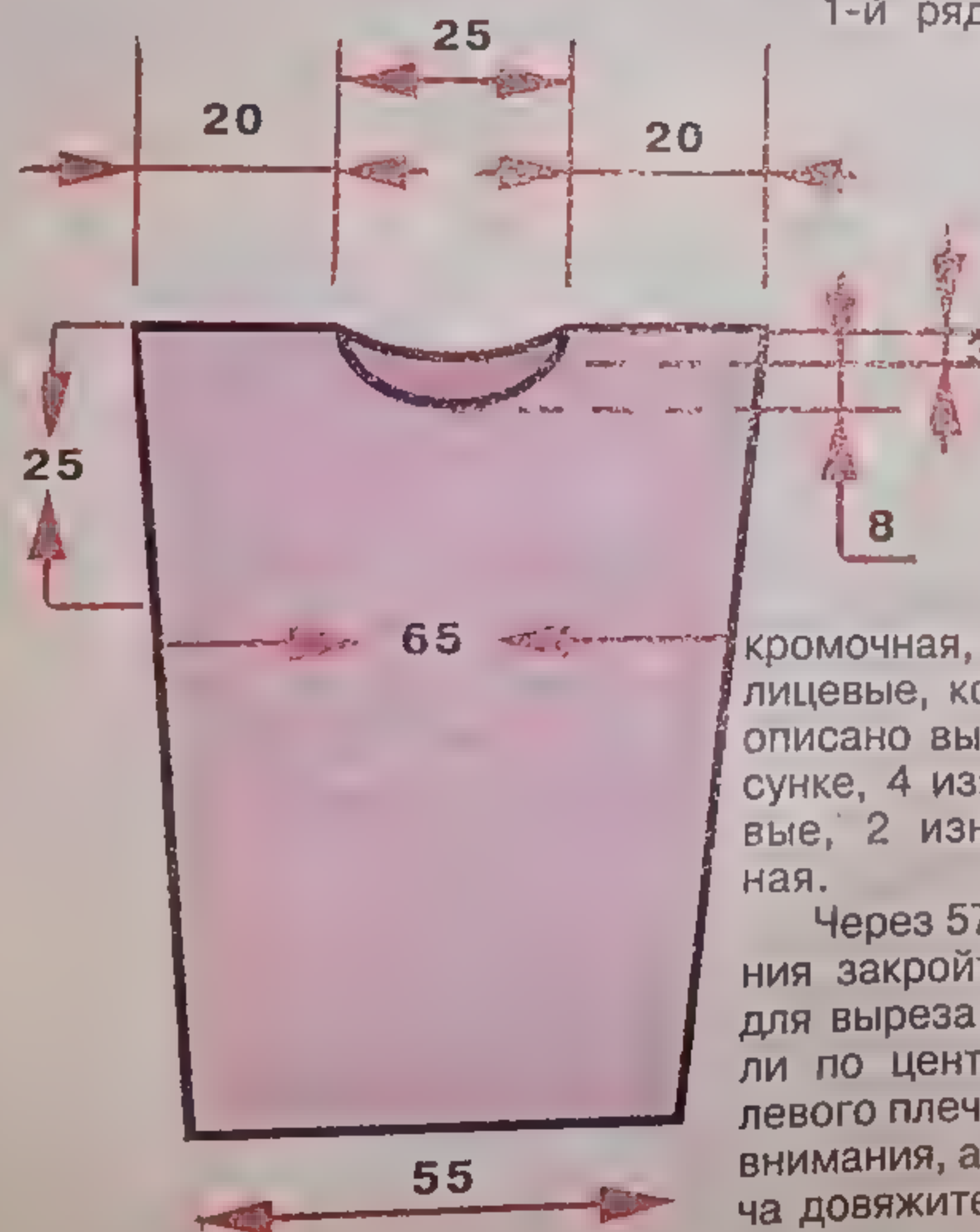
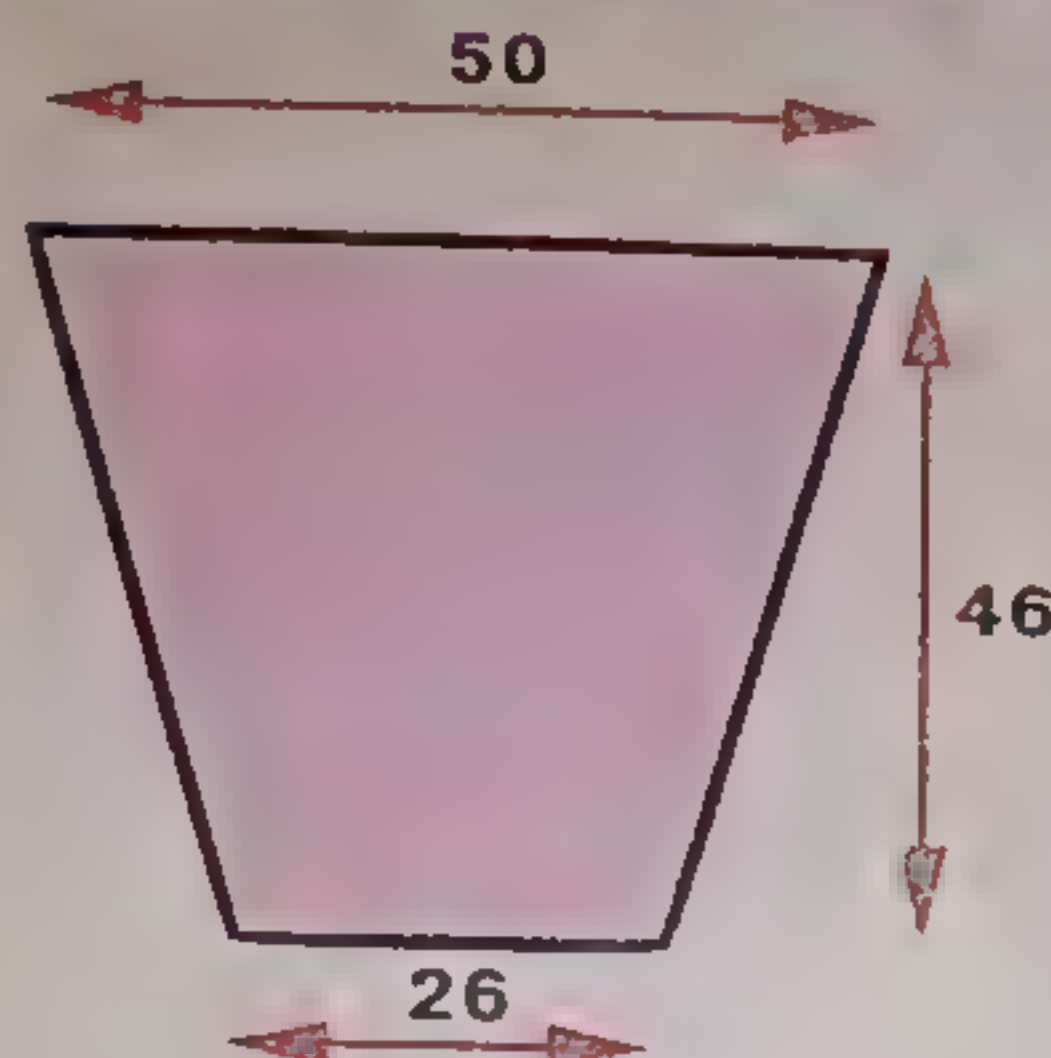
4-й ряд - по рисунку.

5-й ряд - кромочная, *3 изнаночные, связать сначала вторую лицевую петлю позади вязания, затем, не снимая со спицы 2 лицевые петли, связать их вместе лицевой петлей, затем сбросить с левой спицы*, 3 изнаночные, кромочная.

6-й ряд - по рисунку. Повторять с 1-го по 6-й ряды.

Перед

Наберите на спицы № 4,5 83 петли и свяжите 4 ряда резинкой (2 лицевые, 2 изнаночные), начиная и заканчивая ряд по лицу изнаночны-



ми. Затем перейдите на спицы № 5 и вяжите рисунок "Жгуты", также начиная и заканчивая ряд двумя изнаночными по лицу работы. Через 25 см от начала вязания сделайте прибавку петель для расширения полотна следующим образом: по лицу работы после каждой пары лицевых петель сделайте накиды, которые по изнанке провяжите лицевыми. Таким образом, рисунок будет выглядеть несколько иначе. У вас должно получиться 98 петель.

1-й ряд (лицевой) - кромочная, 2 изнаночные, *2 лицевые, 4 изнаночные*, 2 лицевые, 2 изнаночные, кромочная.

2-й и все изнаночные - по рисунку.

3-й ряд - как 1-й.

5-й ряд - кромочная, 2 изнаночные, *2 лицевые, которые связать, как описано выше в основном рисунке, 4 изнаночные*, 2 лицевые, 2 изнаночные, кромочная.

Через 57 см от начала вязания закройте по лицу работы для выреза горловины 24 петли по центру полотна. Петли левого плеча оставьте пока без внимания, а петли правого плеча довяжите, закрывая в нача-

ле каждого лицевого ряда 3 раза по 2 петли. Оставшиеся петли провяжите без убавлений до нужной высоты (см. выкройку) и закройте прямо. Затем довяжите петли левого плеча, закрывая в начале каждого изнаночного ряда 3 раза по 2 петли.

Спинка. Вяжите, как перед. Через 62 см от начала вязания сделайте выемку для выреза горловины. Закройте по центру полотна 24 петли, затем отдельно довяжите правое и левое плечо, закрывая 2 раза по 2 петли - для левого плеча в начале лицевого ряда, для правого в начале изнаночного.

Рукава. Наберите на спицы № 4,5 43 петли и вяжите 4 ряда резинкой (2 лицевые, 2 изнаночные), начиная и заканчивая ряд по лицу изнаночными. Затем перейдите на спицы № 5 и вяжите рисунок "Жгуты". Для расширения рукава прибавляйте в начале и в конце каждого 5-го ряда петли накидами возле кромочных, которые по изнанке вяжите закрытыми. Эти петли постепенно включайте в рисунок. Через 46 см от начала вязания закройте все петли прямо.

Сборка. Сшейте плечи. Наберите по вырезу горлови-



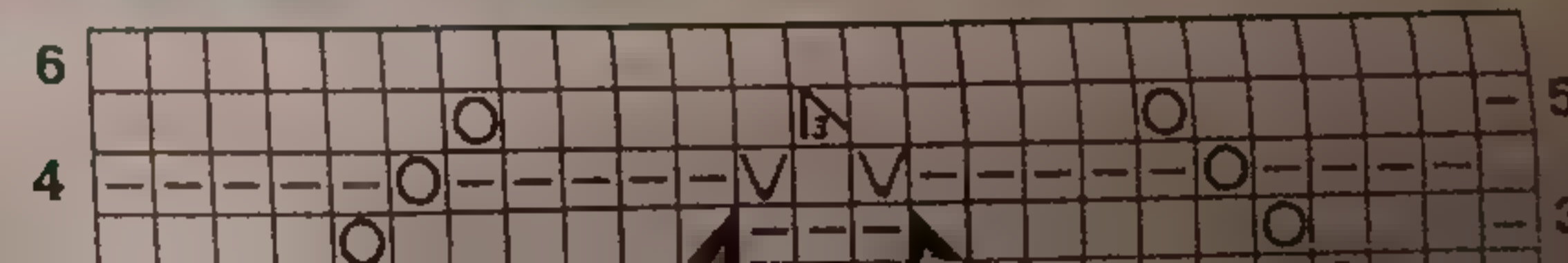
ны на круговые спицы № 5 петли и свяжите резинку (2 лицевые, 2 изнаночные) высотой 3 см, закройте. Затем возьмите крючок и провяжите тамбурную косичку на границе между полотном и резинкой. Тамбурная косичка - цепочка из воздушных петель сквозь полотно. Пришейте рукава, отметив нижнюю точку проймы. Рукава пришивайте от плечевой линии сначала в одну сторону (например, по переду), затем в другую.

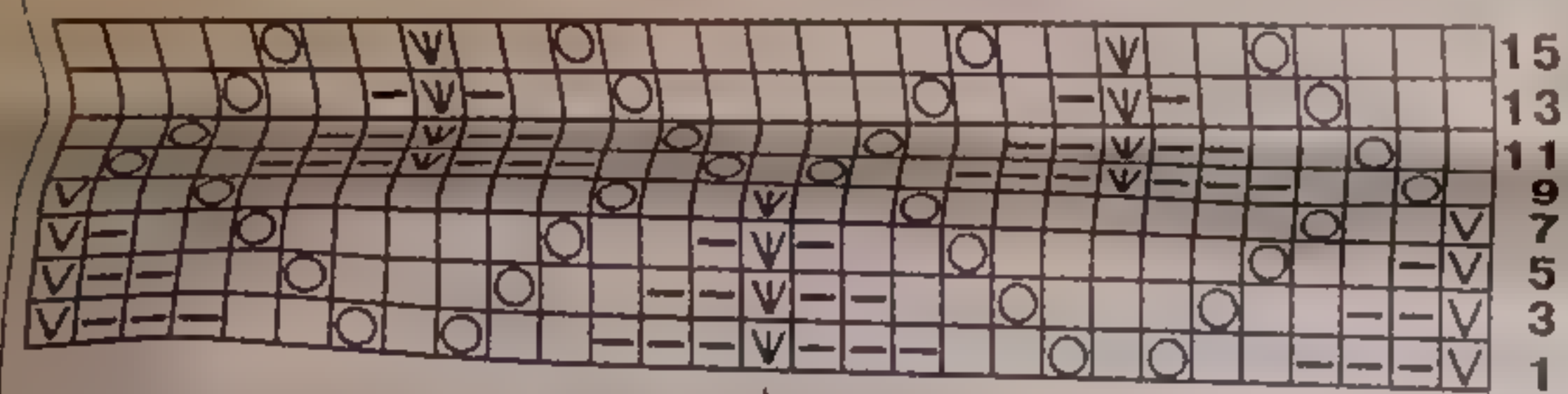
В самую последнюю очередь сшейте рукав и боковые швы спинки и переда. Эти швы делайте снизу вверх (к подмышке). Выверните изделие наизнанку и уберите все нити в швы.

ЗЕЛЕННЫЕ АЖУРЫ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

□ - лицевая

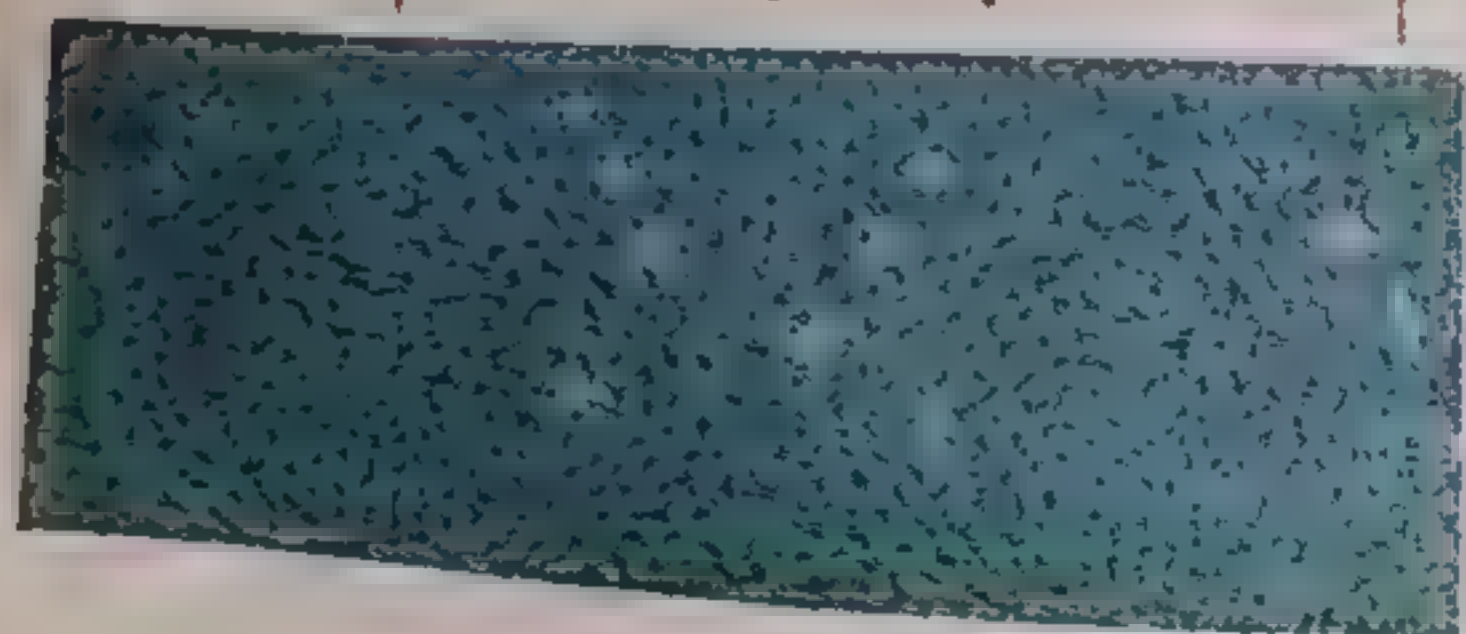




**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

□ - лицевая
■ - изнаночная
○ - накид
V - 3 вместе из-
наночной

раппорт



РОМБ

Количество петель кратно
14 + 1 + 2 кромочные.

1-й ряд - кромочная, 2
вместе изнаночной, *3 изна-
ночные, 2 лицевые, 1 накид,
1 лицевая, 1 накид, 2 лицевые,
3 изнаночные, 3 вместе
изнаночной*, 2 вместе изна-
ночной вместо 3, кромочная.
2, 4, 6, 10, 12 и 14-й ряды
- по рисунку.

3-й ряд - кромочная, 2
вместе изнаночной, *2 изна-
ночные, 2 лицевые, 1 накид,
3 лицевые, 1 накид, 2 лицевые,
2 изнаночные, 3 вместе
изнаночной*, 2 вместе изна-
ночной, кромочная.

5-й ряд - кромочная, 2
вместе изнаночной, *1 изна-
ночная, 2 лицевые, 1 накид, 5
лицевых, 1 накид, 2 лицевые,
1 изнаночная, 3 вместе изна-
ночной*, 2 вместе изнаночной,
кромочная.

7-й ряд - кромочная, 2
вместе изнаночной, *2 лицевые,

1 накид, 7 лицевых, 1
накид, 2 лицевые, 3 вместе
изнаночной*, 2 вместе изна-
ночной, кромочная.
8-й и 16-й ряды - изнаноч-
ные.

9-й ряд - кромочная, 1 ли-
цевая, *1 накид, 2 лицевые, 2
изнаночные, 3 вместе изна-
ночной, 3 изнаночные, 2 ли-
цевые, 1 накид, 1 лицевая*,
кромочная.

11-й ряд - кромочная, 2
лицевые, *1 накид, 2 лицевые,
2 изнаночные, 3 вместе изна-
ночной, 2 изнаночные, 2 ли-
цевые, 1 накид, 3 лицевые*, 2
лицевые, кромочная.

13-й ряд - кромочная, 3
лицевые, *1 накид, 2 лицевые,
1 изнаночная, 3 вместе изна-
ночной, 1 изнаночная, 2 лицевые,
1 накид, 5 лицевых*, 3
лицевые, кромочная.

15-й ряд - кромочная, 4
лицевые, *1 накид, 2 лицевые,
3 вместе изнаночной, 2 лицевые,
1 накид, 7 лицевых*, 4
лицевые, кромочная.

17-й ряд - с 1-го ряда.

ЗЕЛЕННЫЕ АЖУРЫ

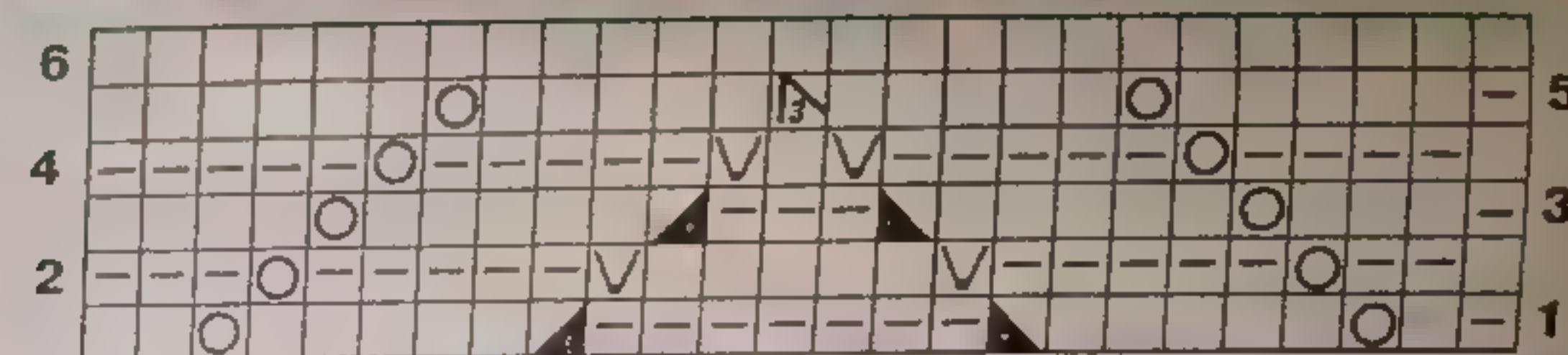
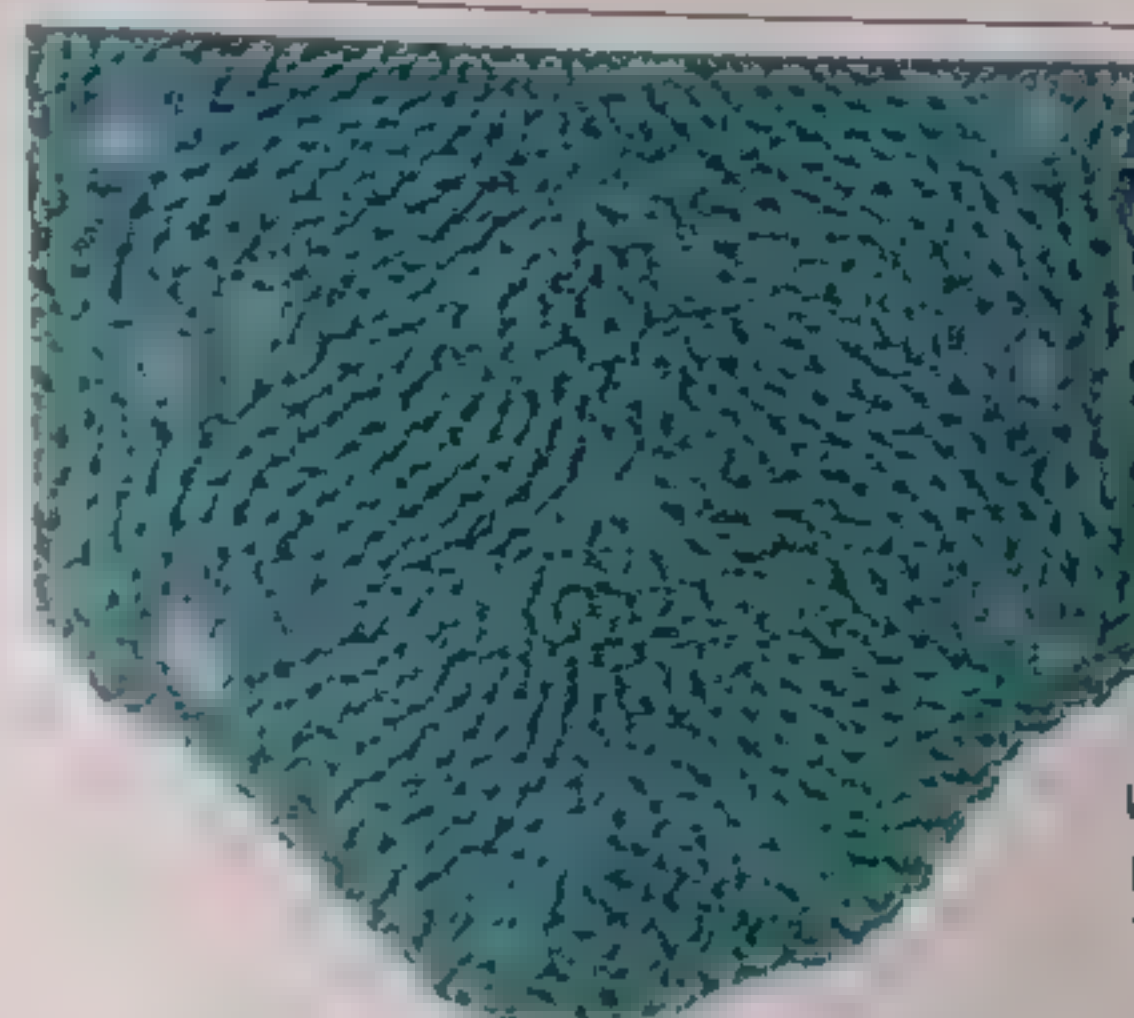
**УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ**

- - лицевая
○ - накид
▲ - 2 вместе лицевой влево
▼ - 2 вместе лицевой вправо
V - 2 вместе изнаночной
▷ - 3 вместе лицевой влево
■ - изнаночная

**"ПЕСОЧНЫЕ
ЧАСЫ"**

Количество петель кратно
25 + 2.

1-й ряд - кромочная, *1
изнаночная, 1 лицевая, 1 на-
кид, 5 лицевых, 2 вместе лицевой
влево, 7 изнаночных, 2
вместе вправо, 5 лицевых, 1
накид, 2 лицевые*, кромочная.



2-й ряд - 1
кромочная, *3
изнаночные, 1
накид, 5 изна-
ночных, 2 вмес-
те изнаночной,
5 лицевых, 2 вмес-
те изнаночной,
захватив их сза-
ди, 5 изнаночных, 1 накид, 2
изнаночные, 1 лицевая*, кро-
мочная.

3-й ряд - кромочная, *1
изнаночная, 3 лицевые, 1 на-
кид, 5 лицевых, 2 вместе лицевой
влево, 3 изнаночные, 2
вместе лицевой вправо, 5 ли-
цевых, 1 накид, 4 лицевые*,
кромочная.

4-й ряд - кромочная, *5
изнаночных, 1 накид, 5 изна-
ночных, 2 вместе изнаночной,

1 лицевая, 2 вместе изна-
ночной сзади, 5 изнаночных,
1 накид, 4 изнаночные, 1
лицевая*, кромочная.

5-й ряд - кромочная, *1
изнаночная, 5 лицевых, 1
накид, 5 лицевых, 3 вмес-
те влево, 5 лицевых, 1 на-
кид, 6 лицевых*, кромочная.

6-й ряд - по рисунку, на-
киды вязать изнаночными.

7-й ряд - с 1-го ряда.

"ЛИСТЬЯ"

Количество петель крат-
но 8 + 2 + 2 кромочные.

1-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, 1
лицевая, 1 накид, 1 лицевая,
2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

2-й ряд - кромочная, *2
изнаночные, 2 лицевые, 1 из-
наночная, из накида вывязать
7 петель: лицевая, накид, ли-
цевая, накид, лицевая, накид,
лицевая, 1 изнаночная, 2 ли-
цевые, 2 изнаночные*, кро-
мочная.

3-й и 5-й ряды - кромоч-
ная, *2 лицевые, 2 изнаноч-
ные, 9 лицевых, 2 изнаноч-
ные, 2 лицевые*, кромочная.

4, 6, 8, 10, 12, 14, 16-й
ряды - по рисунку (петли,
провязанные в предыдущем
ряду, снимать, нить перед
работой).

7-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, 2 вмес-
те лицевой влево, 5 изнаноч-

ных, 2 вместе лицевой впра-
во, 2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

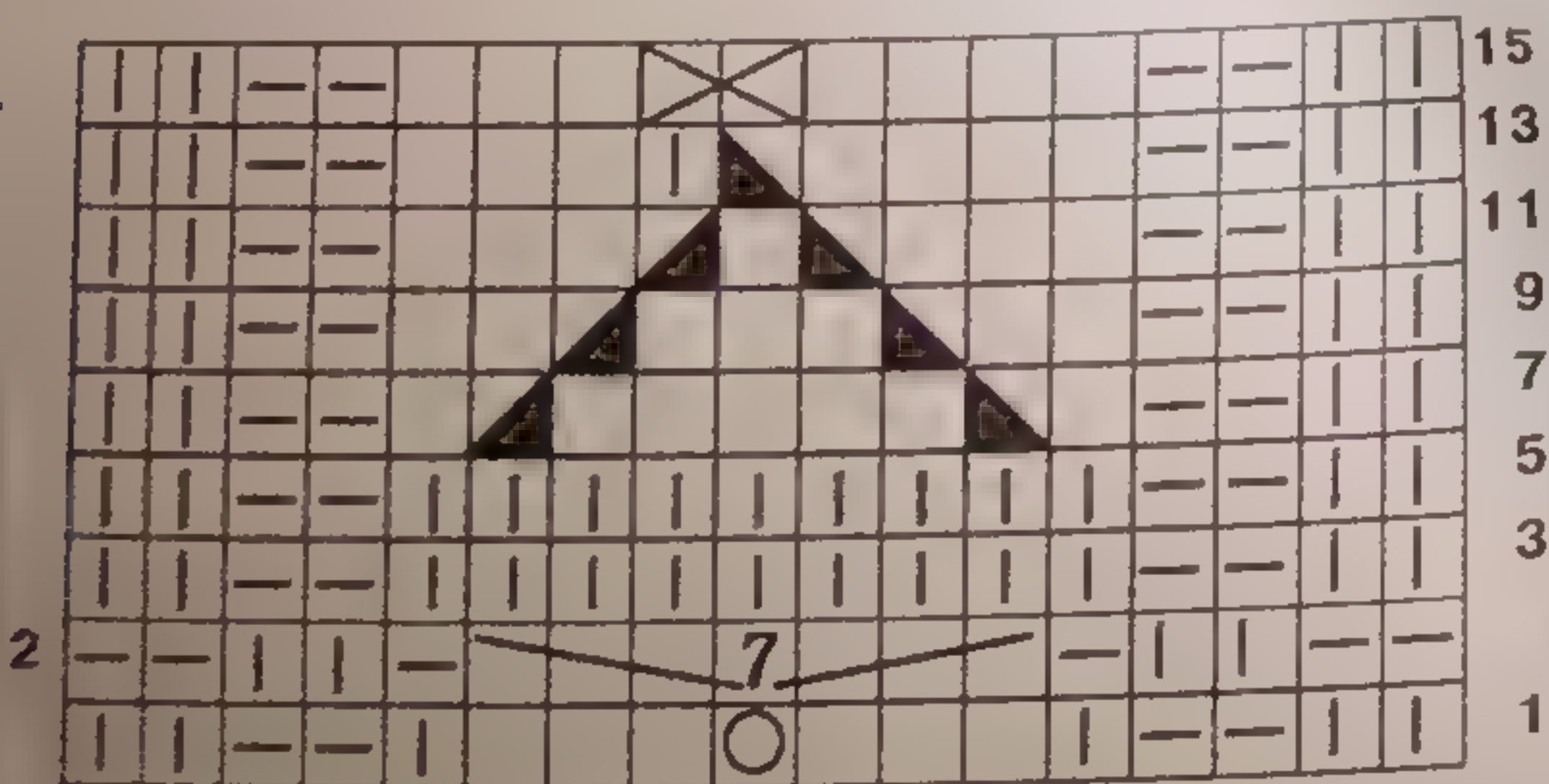
9-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, 2
вместе лицевой влево, 3 ли-
цевые, 2 вместе лицевой впра-
во, 2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

11-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, 2
вместе лицевой влево, 1 ли-
цевая, 2 вместе лицевой впра-
во, 2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

13-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, 2
вместе лицевой влево, 1 ли-
цевая, 2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

15-й ряд - кромочная, *2
лицевые, 2 изнаночные, сле-
дующие 2 петли поменять ме-
стами и провязать их лицевой,
2 изнаночные, 2 лицевые*,
кромочная.

17-й ряд - с 1-го ряда.



10 петель + 2 кромочные

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- - изнаночная □ - лицевая
○ - накид
7 - из одной петли свя-
зать 7: 1 лицевая, 1
накид, 1 лицевая, 1 накид, 1
лицевая, 1 накид, 1 лицевая
▲ - 2 вместе вправо
▼ - 2 вместе влево
X - 2 петли поменять местами
и связать их лицевыми

Пустые клетки - нет петель

Подготовила
Людмила ОЛЕЙНИК.



Письменный, он же рабочий, стол - неотъемлемая деталь едва ли не любой квартиры. А уж если в доме дети... Какой же стол предпочесть?

Большой, солидный, двухтумбовый, выполненный в духе классицизма стол хоть и красив, но малофункционален. Подобная монументальная вещь, во-первых, подчиняет себе весь остальной дизайн помещения, а во-вторых, годится только в том случае, если кабинет у вас метров 18-20. И еще один немаловажный момент: большие "рабочие площади" хороши для тех, кто аккуратен, умеет организовать свою работу. Неаккуратный, "шебутной" человек моментально захламит стол горами книг, бумаг и постоянно будет "терять" нужные вещи.

Другая столь же малопривлекательная крайность - стол в стиле хай-тек. Годится он исключительно для работы с компьютером. Но это вооб-

рашай потому лучше остановиться на "золотой середине" - минималистском стиле. Тем более что сегодняшний минимализм перестал быть



вопне может включать в себя элементы классических стилей, удачно сочетаясь с другими элементами интерьера. Если основная ваша деятельность проходит дома и если вы сочетаете работу на традиционных носителях (бумаги, книги, письма) с работой на

носителях электронных, остановите свой выбор на столе-уголке или трансформере с отделением для компьютера. Чисто компьютерный стол (стойка) не занимает много места и чрезвычайно удобен. Но при этом узкофункционален. То есть писать за



ВОТ ЭТО СТОЛ. ЗА НИМ СИДЯТ



Еще один вариант экономии места - вертикальная конструкция: первый "этаж" - стол, стул, второй - спальное место. Понятно, что взрослый человек спать "на вторую полку" не полезет, а вот ребенок, подросток - запросто.

И напоследок - пара советов. Рабочее место (стол) должно быть расположено так, чтобы по отношению к сидящему дверь находилась спереди и слева. Психологи и специалисты по научной организации труда установи-

ся сзади. Свет на рабочее поле стола должен падать слева - так тень от вашей руки не будет загромождать написанное.

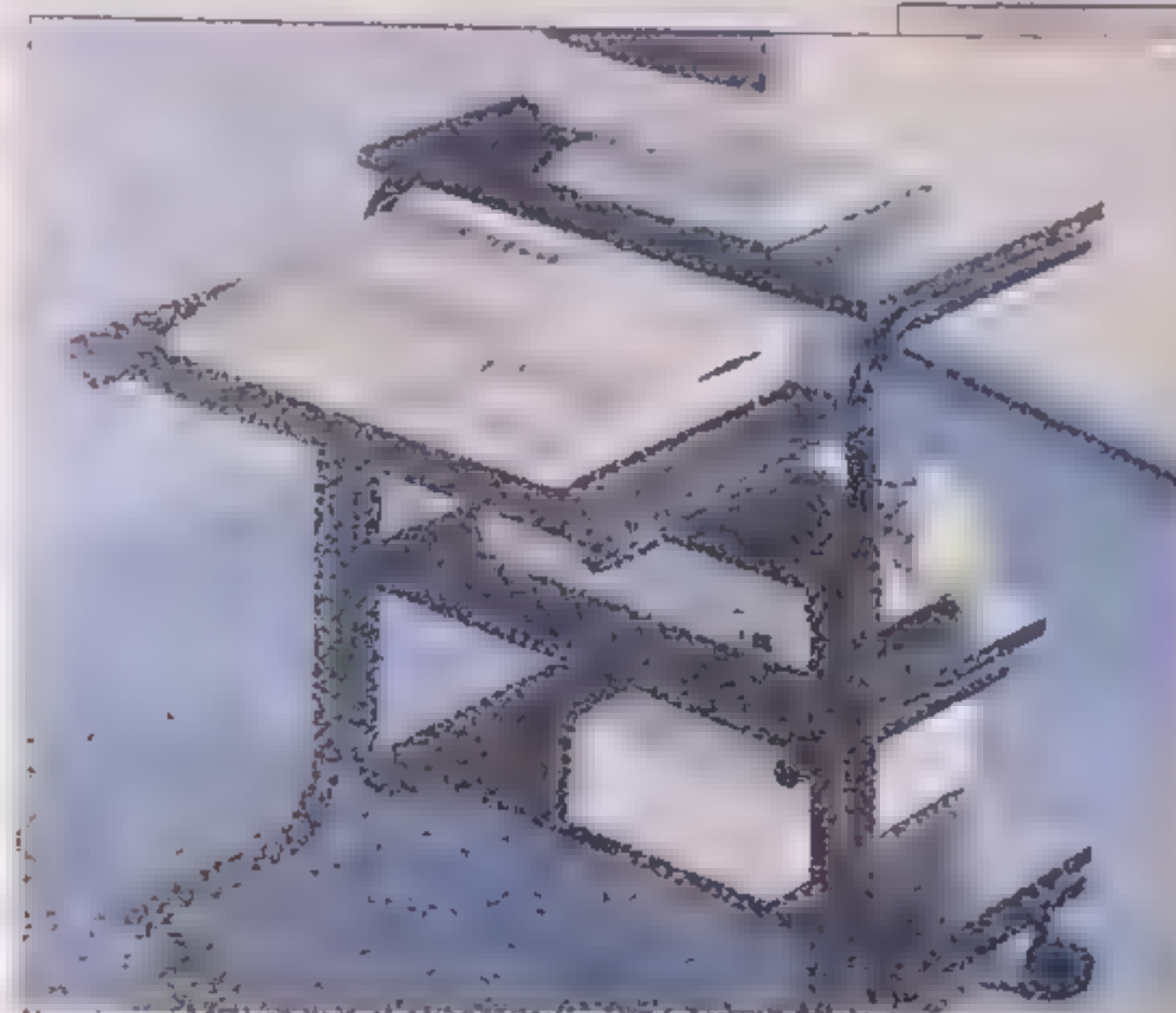
Анастасия ЗАЙЦЕВА

те лицевой впра
ночные, 2 лице
очная.
- кромочная, *2
изнаночные, 2
вой влево, 3 ли
сте лицевой впра
ночные, 2 лице
очная.
- кромочная, *2
изнаночные, 2
вой влево, 1 ли
сте лицевой впра
ночные, 2 лице
очная.
- кромочная, *2
изнаночные, 2
вой влево, 1 ли
ночные, 2 лице
ная.
- кромочная, *2
наночные, сле
и поменять ме

Поэтому лучше остано-
виться на "золотой середи-
не" - минималистском стиле.
Тем более что сегодняшний
минимализм перестал быть
пуригански-минимальным и



Анастасия ЗАЙЦЕВА,
художник-дизайнер.



ним, обложившись справочниками, невозможно. Относительно универсален традиционный однотумбовый письменный стол – на него и компьютер поставить можно, и место для листа бумаги останется, но все равно тесновато. Такой стол подойдет школьнику, студенту как "промежуточный вариант": дешево, просто, более или менее универсально. Для человека, имеющего дело с большим объемом литературы, больше подойдет секретер: шкаф с большим количеством полок, отделений и откидывающейся крышкой-столом. Удобна такая вещь еще и тем, что экономит место. Согласитесь – едва ли не самый удачный вариант для детской комнаты.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ЯБЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Возьмите 500 г яблок, 2-3 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сливочного масла, четверть стакана сахара, столовую ложку сахарной пудры, полстакана муки, 4 яйца, треть стакана молока.

Приготовьте тесто. Растопленное сливочное масло смешайте в кастрюле с яичными желтками, добавьте столовую ложку молока, всыпьте муку, столовую ложку сахара, пол чайной ложки соли. Размешайте и разведите оставшимся молоком, положите взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешайте снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки, лучше всего антоновские, очистите от кожуры и сердцевин. Нарежьте ровными кружочками толщиной 0,5 см, пересыпьте сахаром и дайте полежать 25-30 минут. После этого каждый кусочек яблока возьмите вилкой, обмакните в приготовленное тесто и положите на сковороду с разогретым маслом. Поджаривайте яблоки на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставьте на 5 минут в духовку со средним жаром. Готовые яблоки уложите в тарелку или блюдо, посыпьте сверху сахарной пудрой и подайте к столу.

ВОЗДУШНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

сахар и, помешивая, варите, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки хорошо охладите и взбейте до образования густой пены. Во взбитые белки положите горячее пюре и хорошо вымешайте приготовленную массу, выложите горкой на смазанную маслом сковороду и поставьте в духовку, чтобы пирог подрумянился и поднялся. Как только пирог будет готов, его надо сразу подавать к столу, иначе он осядет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, посыпав сахарной пудрой.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ, ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

Возьмите 10 яблок, 50 г изюма, полстакана риса, стакан молока, 50 г орехов, полстакана сахара, яйцо, 1-2 столовые ложки сливочного масла.

Удалите из яблок сердцевину и часть мякоти, не разрезая яблока насквозь. Орехи очистите и измельчите, изюм переберите и промойте, рис сварите на молоке с сахаром, в полученную рисовую кашу положите изюм, орехи, сливочное масло, яйцо и все это перемешайте. Яблоки наполните фаршем. Положите на сковороду и поставьте в духовку. Для того чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлейте 2-3 столовые ложки воды.

сока, по 70 г мясного фарша и нарезанной печени, пол чайной ложки шалфея, соль, сахар, 20 г сливочного масла для смазывания формы, 80 г белого вина.

Яблоки вымойте, срежьте верхушки, удалите сердцевину и мякоть, оставив стенки толщиной около 0,5 см. Мякоть нарежьте на мелкие кусочки, полейте лимонным соком.

Перемешайте нарезанные яблоки, мясной фарш, печеньку и измельченный шалфей. По вкусу добавьте соль, сахар и перец. Разогрейте духовку до 200 градусов. Форму для выпечки смажьте маслом. Начините яблоки фаршем, поместите их в форму. Оставшееся масло натрите на терке и разложите на яблоках. Полейте сверху белым вином, запекайте в духовке примерно 30 минут.

ЯБЛОЧНО-МИНДАЛЬНЫЙ ОМЛЕТ

Возьмите 4 яйца, соль, 250 г муки, 4 столовые ложки сахарного песка, по 125 г молока и минеральной воды, 2 яблока, лимон, 4 столовые ложки сливочного масла, по 2 столовых ложки миндаля и изюма.

Желтки отделите от белков. Взбейте желтки с солью, смешайте молоко и минеральную воду, добавьте к желткам, перемешайте, всыпьте муку и 2 столовые ложки сахарного песка. Замесите жидкое тесто. Очистите яблоки, нарежьте

лет выпекайте около 5 минут. Оставшиеся продукты и тесто используйте для приготовления еще одной порции.

БЛИНЧИКИ С ЯБЛОЧНЫМ ПРИПЕКОМ

Вам потребуется 2 стакана муки, 3 стакана молока, 4 яйца, 50 г сливочного масла, столовая ложка сахара, неполная чайная ложка соли, 5-6 яблок, сахарная пудра, мед и варенье по вкусу.

Отделите яичные желтки от белков. Желтки взболтайте, посолите, добавьте молоко, сахар, растопленное масло и, размешивая, всыпьте муку. Когда тесто будет хорошо перемешано, добавьте в него взбитые яичные белки, после чего еще раз хорошо перемешайте. Яблоки очистите от кожицы, удалите из них сердцевину, нарежьте тонкими дольками. На разогретую с маслом сковороду выложите несколько яблочных долек, равномерно распределив их по сковороде, залейте тонким слоем теста и обжарьте с обеих сторон. Готовый блинчик сверните трубочкой и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте блинчики с медом или вареньем.

ЯБЛОЧНАЯ ПИЦЦА

Для теста возьмите 200 г муки, пол чайной ложки соли, 10 г дрожжей, 125 г теплой воды, щепотку сахара, столовую ложку растительного масла.

смешайте половину воды, сахар, немного муки и дрожжи. Поставьте в теплое место на 15 минут. Дайте опаре подойти, оставшуюся воду, муку и растительное масло соедините с опарой и вымесите гладкий шарик из теста. Дайте ему подойти и, перед тем как раскатать тесто, еще раз хорошенько вымесите. Раскатайте тесто, выложите начинку и выпекайте в духовке.

"ТЕФТЕЛИ" ИЗ ЯБЛОК

5-6 яблок очистите от кожицы и семян, натрите на терке, добавьте столовую ложку сахара и оставьте на полчаса. Отдельно взбейте яйцо и соедините с яблочной массой. Добавьте щепотку соды и муки столько, чтобы тесто было довольно мягким. Оставьте на полчаса, затем порциями выкладывайте на горячую сковороду с растительным маслом и обжаривайте со всех сторон. Подавать "тефтели" нужно с вареньем или с сахаром.

ФРУКТОВЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 2 больших яблока, 2 апельсина, крупный лимон, сахарную пудру, тертый шоколад, кокосовую стружку.

Фрукты очень тщательно вымойте, так как они используются с кожурой, яблоки нарежьте поперек кружочками толщиной 0,5 см. Лимон на-

ленное тесто и положите на сковороду с разогретым маслом. Поджаривайте яблоки на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставьте на 5 минут в духовку со средним жаром. Готовые яблоки уложите в тарелку или блюдо, посыпьте сверху сахарной пудрой и подайте к столу.

ВОЗДУШНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется 6 белков, стакан сахара, 300 г яблок, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Яблоки разрежьте на несколько частей, удалите семена, положите на сковороду, подлейте немного воды и испеките в духовке. Печеные яблоки протрите сквозь сито. В полученное пюре всыпьте

Удалите из яблок сердцевину и часть мякоти, не разрезая яблока насквозь. Орехи очистите и измельчите, изюм переберите и промойте, рис сварите на молоке с сахаром, в полученную рисовую кашу положите изюм, орехи, сливочное масло, яйцо и все это перемешайте. Яблоки наполните фаршем. Положите на сковороду и поставьте в духовку. Для того чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлейте 2-3 столовые ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, их надо вынуть из духовки и выложить на блюдо, сверху яблоки можно полить ягодным вареньем.

ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ И ШАЛФЕЕМ

Нужно взять 4 яблока, 2 столовые ложки лимонного

сок. Возьмите 4 яйца, соль, 250 г муки, 4 столовые ложки сахарного песка, по 125 г молока и минеральной воды, 2 яблока, лимон, 4 столовые ложки сливочного масла, по 2 столовым ложкам миндаля и изюма.

Желтки отделите от белков. Взбейте желтки с солью, смешайте молоко и минеральную воду, добавьте к желткам, перемешайте, всыпьте муку и 2 столовые ложки сахарного песка. Замесите жидкое тесто. Очистите яблоки, нарежьте их пластинками, полейте соком лимона. Белки взбейте в пену и введите их в тесто. 2 столовые ложки сливочного масла растопите, обжарьте в нем столовую ложку сахара и столовую ложку миндаля.

Вылейте на сковороду половину теста. Сверху выложите половину яблок и посыпьте столовой ложкой изюма. Ом-

слоем теста и обжарьте с обеих сторон. Готовый блинчик сверните трубочкой и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте блинчики с медом или вареньем.

ЯБЛОЧНАЯ ПИЦЦА

Для теста возьмите 200 г муки, пол чайной ложки соли, 10 г дрожжей, 125 г теплой воды, щепотку сахара, столовую ложку растительного масла.

Для начинки потребуется зубчик чеснока, столовая ложка оливкового масла, немного томатного соуса, по четверти ложки сухого тимьяна и майорана, перец, 250 г вареной ветчины, 2 луковицы, 4 яблока, 2 помидора, яйцо, 100 г тертого сыра.

Смешайте муку с солью и просейте в миску. Отдельно

ФРУКТОВЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 2 больших яблока, 2 апельсина, крупный лимон, сахарную пудру, тертый шоколад, кокосовую стружку.

Фрукты очень тщательно вымойте, так как они используются с кожурой, яблоки нарежьте поперек кружочками толщиной 0,5 см. Лимон нарежьте очень тоненькими кружочками, апельсины - толщиной 0,5 см. На яблоки положите лимон, посыпьте сахарной пудрой. А затем положите апельсин и посыпьте шоколадом и кокосовой стружкой.

Надежда ВОРОЖЦОВА.
Ижевск.

ЛЮБАША С НАСТЕНЬКОЙ

САЛАТ "ЛЮБАША"

Возьмите 2 яблока, 100 г твердого сыра, 2 болгарских перца, 3 столовые ложки майонеза.

Сыр и яблоки порежьте тонкой соломкой, смешайте с порезанным перцем, добавьте соль, майонез.

ОКРОШКА С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется 3 свежих огурца, пучок зеленого лука, яблоко, укроп, 10 редисок, полстакана сметаны, полчайной ложки горчицы, поллитра кваса или молочной сыворотки.

Огурчики, яблоки, редис нарежьте, добавьте соль, горчицу, лук и укроп, залейте холодной сывороткой или квасом. Подавайте со сметаной.

ЯБЛОЧНАЯ КАША С МАНКОЙ

Приготовьте 2 стакана яблочного сока, чайную ложку сахара, 2 столовые ложки манки, горсть изюма, столовую ложку сливочного масла, яйцо.

Яблочный сок вскипятите в кастрюльке, всыпьте манку, добавьте сахар, масло изюм. Варите до готовности. В готовую кашу вбейте яйцо.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ "НАСТЕНКА"

Возьмите яйцо, яблоки, по 2 столовых ложки сливок и растопленного сливочного масла, 7 стаканов муки, стакан сахара. Из яйца, соли, сливок и муки замесите тесто.

Разделите на 4 части. Каждую раскатайте в тонкий пласт диаметром, как ваша сковорода или другая форма. На смазанную маслом сковороду положите первый пласт теста, сверху смажьте сливочным маслом, уложите сверху тонко нарезанные яблоки, посыпьте сахаром. На слой яблок положите 2-й слой теста, обмазанный с двух сторон маслом, и так далее.

Пирог поставьте в духовку на 30-40 минут. Как только появится яблочный сок, полейте им пирог.

Светлана ЛЕВКОВЦЕВА.
г. Павловский Посад
Московской области.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП С АБРИКОСАМИ

Возьмите 500-600 г яблок, 250 г абрикосов, полстакана сахара, 6 столовых ложек крахмала, разведенных в двух третях стакана воды, стакан красного виноградного вина, 4 столовые ложки меда, пряности по вкусу.

Зрелые абрикосы освободите от косточек, залейте двумя стаканами воды, добавьте сахар, яблоки, нарезанные дольками. Как только суп закипит, влейте разведенный крахмал и, помешивая, доведите до кипения. Для аромата можно добавить цедру лимона, корицу. Затем влейте виноградное вино и положите мед. Охладите и подавайте к столу.

ЯБЛОЧНО-ОВОЩНОЙ САЛАТ

Вам потребуется 3 яблока, по 2 помидора и огурца, морковь, корень сельдерея, полстакана вишни, треть стакана вишневого сока, две столовые ложки сахара.

Яблоки, помидоры, свежие огурцы нарежьте ломтиками, морковь и корень сельдерея - тонкой соломкой. У вишни уда-

ЛЕГКИЕ САЛАТИКИ

лите косточки. Все перемешайте и заправьте вишневым соком, в котором предварительно растворите сахар.

ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Приготовьте 5 кислых яблок, 3 морковки, небольшой корень хрена, 5 столовых ложек яблочного сока, 2 столовые ложки сахара, соль.

Морковь и хрен измельчите на мелкой терке или пропустите через мясорубку. Немного посолите. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте. В яблочный сок добавьте сахар и заправьте им салат. Подавайте к столу сразу же после приготовления.

ЯБЛОЧНО- СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Возьмите по 4 яблока и свеклы, полстакана очищенных грецких орехов, растительное масло, мед.

Свеклу отварите, яблоки очистите. Все натрите на крупной терке. Грецкие орехи очистите, измельчите, добавьте в свекольно-яблочную массу. Заправьте медом и растительным маслом.

ЯБЛОКИ С РИСОМ

Приготовьте 10 кислых яблок, полтора стакана риса, растительное масло, корицу, соль. Отварите рис в большом количестве подсоленной воды, чтобы он был рассыпчатым. Яблоки потушите с сахаром на растительном масле или припустите в воде, в самом конце добавив корицу. Дно формы смажьте маслом, присыпьте сухарями и, чередуя, выложите слои яблок и риса. Поставьте в горячую духовку на 10 минут. Подавайте с сиропом или сливками.

Александра
ШИШКИНА.
Владивосток.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование
Для тех, в ком не умерла искра творчества!

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки, бутылка ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА. Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

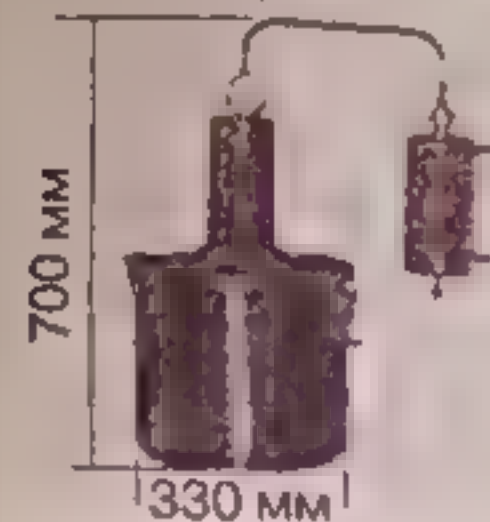
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч



117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
 Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alamvik

Если к вам на дачу собираются приехать в гости друзья - без угощения не обойтись. Эти рецепты вам помогут сэкономить время и деньги. А приготовление праздничного стола доставит не только хлопоты, но и станет очень приятным делом, особенно если дети тоже примут в этом участие.

ДАЧНЫЙ ОБЕД

БУТЕРБРОДЫ ВИТАМИННЫЕ

Их готовят из зеленого лука или укропа, петрушки. Сначала хорошенько промойте лук, мелко порежьте и соберите в кучку. Ломтики черного хлеба намажьте сливочным маслом и этой стороной обмакните в кучку зеленого лука, немного посолите, красиво уложите на блюдо и угощайтесь.

САЛАТ "ХЛЕБНЫЙ"

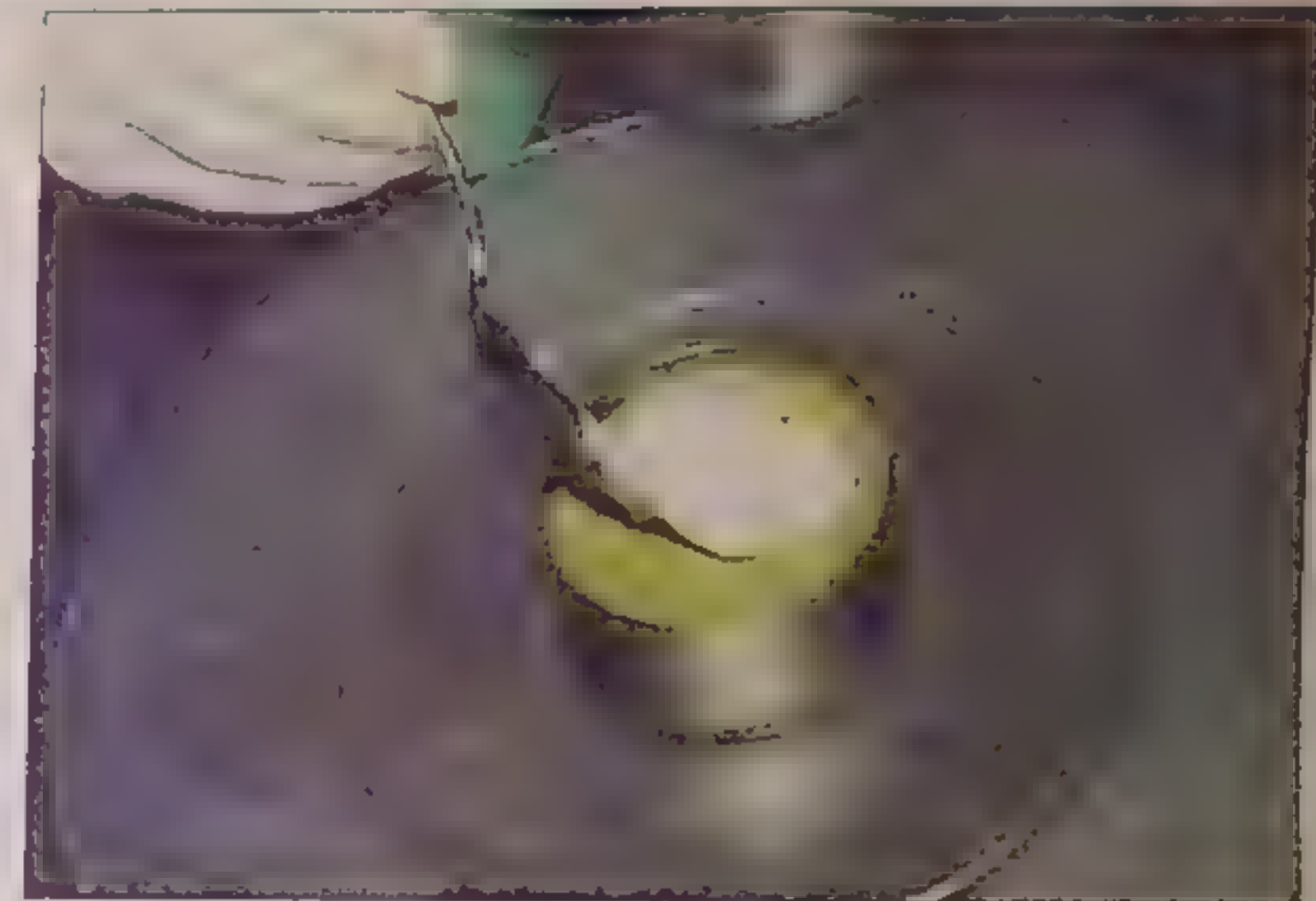
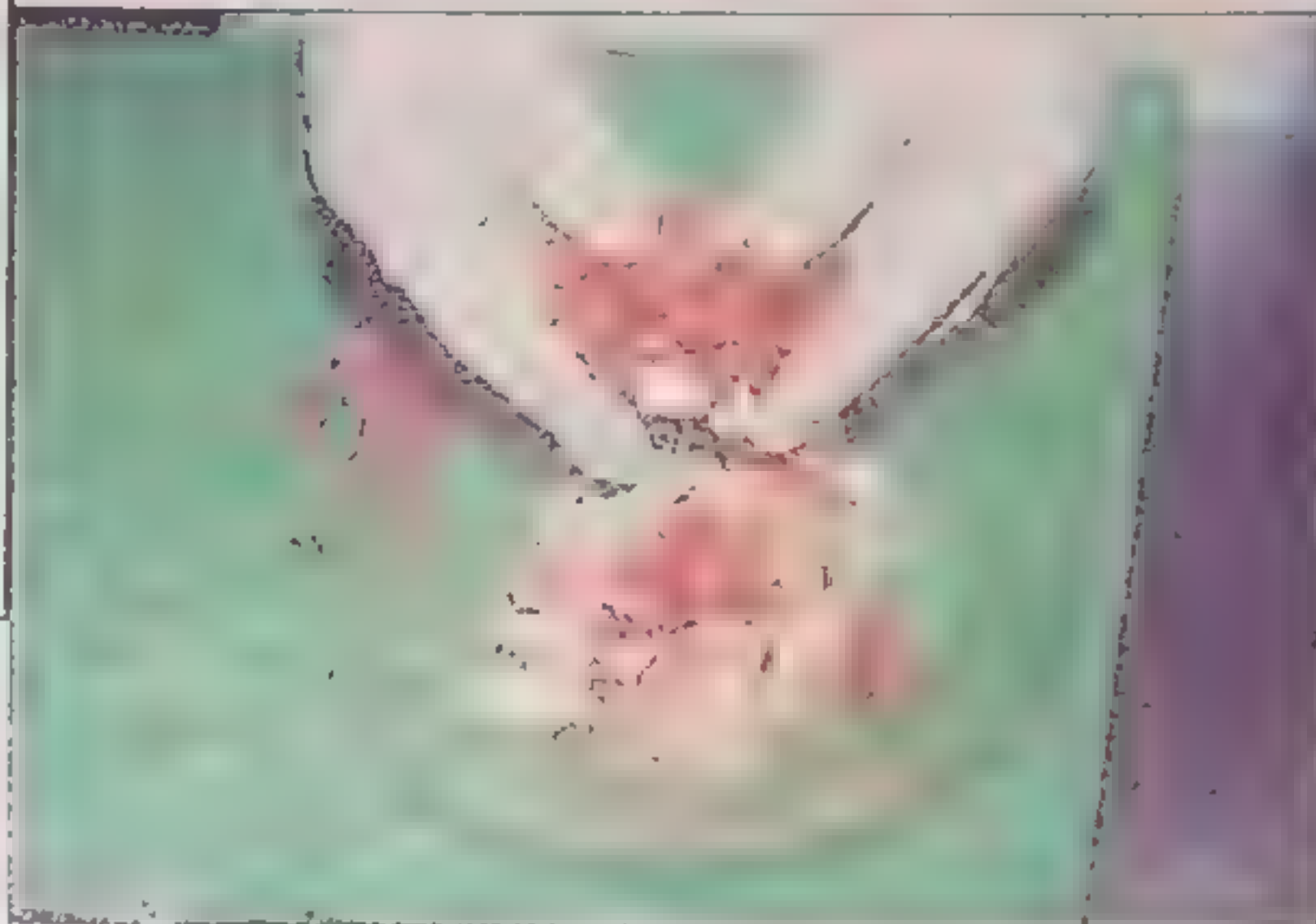
Нарежьте кубиками черный хлеб и столько же помидоров, мелко покрошите лук-репку, укроп, петрушку, посолите, полейте растительным маслом и хорошо перемешайте. Салат рекомендуется готовить непосредственно перед употреблением, так как черный хлеб быстро раз-

те с огня. Тем временем из сельди удалите кости и дважды прокрутите на мясорубке; луковицы так же мелко порежьте, чтобы кусочки были величиной чуть больше рисинки. В остывшую манную массу положите подготовленные сельдь и лук и хорошо перемешайте. Намазывайте на черный или белый хлеб, сверху можно посыпать зеленым луком. Взрослые могут в икру добавлять черный молотый перец. Хранить икру надо в холодильнике.

Расход продуктов: стакан подсолнечного масла, 2 стакана томатного сока (или стакан томатного соуса и стакан холодной воды), стакан манной крупы, 3 сельди (не маринованные!) средней величины, 3 луковицы.

ОБЕД ИЗ КУРИЦЫ

ИЗЫСКАННЫЙ САЛАТ



Когда речь заходит о салате, мы почему-то всегда вспоминаем "Оливье". Но иногда хочется чего-нибудь изысканно-экзотического, например салата из крабов и авокадо, который предлагают своим гостям шеф-повар ресторана "Граци" **Николас ВАН РИМСДАЙК** и его помощник **Владимир КАРТАШОВ**.

Мясо крабов отделите от пленки, отожмите от сока и разделите на кусочки длиной примерно 1 см. Помидоры очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками. На середину тарелки в формочку выложите крабы, предварительно перемешав их с помидорами и заправив оливковым маслом.

Авокадо измельчите, пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, заправьте оливковым маслом, посолите, поперчите по вкусу и выложите на крабовую массу. Сверху - слой сметаны, посыпьте молотым перцем, уберите формочку, украсьте помидорами и

...ый хлеб и столько же помидоров, мелко покрошите лук-репку, укроп, петрушку, посолите, полейте растительным маслом и хорошо перемешайте. Салат рекомендуется готовить непосредственно перед употреблением, так как черный хлеб быстро размягчается.

САЛАТ "ЛУННЫЙ СВЕТ"

Натрите стружкой редиску, мелко покрошите яйца, сваренные вкрутую, мелко порежьте лук, добавьте вареный рис, сметану и хорошо размешайте. Если салат делаете со сметаной, посолите, если с майонезом - соль не потребуется.

Расход продуктов: 3 крупные редиски, 2 яйца, 2 средние луковицы, 3 столовые ложки вареного риса, сметана (или майонез).

ИКРА ИЗ СЕЛЬДИ И МАННОЙ КРУПЫ

Подсолнечное масло и томатный сок вскипятите, засыпьте манную крупу. Варите 10 минут на очень слабом огне, все время помешивая, чтобы не пригорело. Сними-

МЯСНАЯ
Нежирное отварное мясо, свежие огурцы без кожицы нарежьте кубиками. Зеленый лук мелко порежьте, добавьте соли и размешайте ложкой в тарелке, чтобы дал сок, стал мягким. Нарубите белки отварных яиц, а желтки разотрите в кастрюле, добавив немного соли, сахара и готовой горчицы. В эту же кастрюлю сложите подготовленные продукты, перемешайте, разведите хлебным квасом. Подавайте со сметаной, укропом.

ОВОЩНАЯ

Отварные свеклу, морковь, свежие огурцы почистите, нарежьте кубиками. Вареный картофель натрите

надо в холодильнике.

Расход продуктов: стакан подсолнечного масла, 2 стакана томатного сока (или стакан томатного соуса и стакан холодной воды), стакан манной крупы, 3 сельди (не маринованные!) средней величины, 3 луковицы.

ОБЕД ИЗ КУРИЦЫ

Отварите до готовности курицу. Отделите от нее всю мякоть и разложите так, чтобы в каждой порции была белая и темная мякоть, кожица и потрошки. Получается 10-12 порций. Каждую порцию положите на ложку с дырочками, обмакните во взбитое яйцо, обсыпьте сухарями и обжарьте с двух сторон. На блюдо положите горкой любой гарнир, а вокруг него - куриные ромштексы.

Бульон используйте для приготовления первого блюда.

Расход продуктов: тушка курицы, 2 яйца, соль, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин для обжаривания.

Маргарита ГУСАКОВА.
Москва.

на крупной терке. Зеленый лук нашинкуйте и разомните с солью, как для мясной окрошки. Так же порежьте белки яиц, разотрите желтки с горчицей. В кастрюлю сложите растертый зеленый лук, картофель, яйца, сметану, сахар, соль. Перемешайте, разведите хлебным или свекольным квасом. Свеклу, морковь и огурцы надо класть в последнюю очередь. Не забудьте об укропе!

На литр кваса - 2 средние картофелины, свекла, морковь, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

ГРИБНАЯ

Очистите и нарежьте по одному свежему и соленому

ХОРОША В ЖАРУ ОКРОШКА

огурцу, 2 соленых груздя, 4 отварных рыжика, 2 волнушки, по одному свежему и моченому яблоку, 4-8 вареных картофелин, печеную свеклу, прибавьте четверть стакана вареных белых бобов (или фасоли), чайную ложку готовой горчицы, немного соли и толченого черного перца, столовую ложку сахарного песка, 50 г зеленого лука, петрушки, укропа, литр хлебного кваса. Размешайте. Пропорции даны на 4 персоны.

БОТВИНЯ

Щавель, шпинат очистите, вымойте, положите на сковороду под крышку, поставьте на слабый огонь на 8-10 минут. Разомните с отваром, добавьте готовую горчицу, соль, сахар, разведите квасом. В тарелки положите куски отвар-

ной рыбы, можно добавить ломтик копченой, очищенной и нарезанный кружками огурец, зелень, лук, укроп. Залейте зеленым взваром, разведенным квасом, добавьте немного тертого хрена. Шпинат можно заменить молодой крапивой.

На литр кваса - 250 г шпината (крапивы), чайная ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена и 250-300 г вареной рыбы.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

Свеклу очистите, нарежьте кубиками, варите в течение 20-30 минут в воде, покрывающей свеклу на палец. Добавьте столовую ложку сока лимона или лимонную кислоту (несколько кристалликов). Готовый отвар процедите и охладите. Кубики свеклы, отварной порезанный крупными ку-

Мясо крабов отделите от пленки, отожмите от сока и разделите на кусочки длиной примерно 1 см. Помидоры очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками. На середину тарелки в формочку выложите крабы, предварительно перемешав их с помидорами и заправив оливковым маслом.

Авокадо измельчите, пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, заправьте оливковым маслом, посолите, поперчите по вкусу и выложите на крабовую массу. Сверху - слой сметаны, посыпьте молотым перцем, уберите формочку, украсьте помидорами и листьями салата.



Лана СЕЛОТОВА.
Тверь.

БЕРИ РЮКЗАК - ПОШЛИ В ПОХОД!



В разгар летнего сезона эксперты журнала "Спрос" протестировали трекинговые рюкзаки. Как всегда, выбор пал на наиболее популярные и не самые дорогие модели.

В число "избранных" вошли шесть отечественных рюкзаков: Ice-90 (Горная страна), Contour-80 (Oktopus), Витим-80 (Nova Tour), Sinto "Spiny-80", Eiger-80 (Bask), Makalu Light (Red Fox) - и один импортный: Serac-III (Jack Wolfskin). Объем большинства ясен уже из названия модели. Makalu Light и Serac-III, как и большинство образцов теста, - 80-литровые.

Все это так называемые трекинговые рюкзаки с мягкой спиной или полужесткие - с пластиковыми или металлическими вставками. Станковые рюкзаки с внешним металлическим каркасом нынче не в ходу.

Нагрузив рюкзаки стандартным снаряжением, испытатели отправились с ними в поход. И на собственной шкуре ощутили, насколько та или иная модель вместительна,



удобна при укладке и необременительна "на марше".

Надо сказать, что в роли испытателей выступали туристы со стажем. Поэтому они обращали самое пристальное внимание на такие вещи, которые дилетанту могли бы показаться мелочами: количество и расположение карманов, возможность регулировки на ходу, крепление лямок и пояса, заделка швов и строп.

Особо отмечались водонепроницаемость и прочность тканей, из которых сшиты рюкзаки, а также удобство и надежность фурнитуры.

Тест показал, что практически не бывает универсальных рюкзаков, одинаково подходящих людям разного роста и телосложения, мужчинам и женщинам.

Чтобы приспособить рюкзак к нестандартной фигуре, часто бывает недостаточно отрегулировать расстояние от пояса до верхней точки лямок. Не решает проблемы и возможность подрегулировать подвеску - сдвинуть лямки вниз, поскольку при этом рюкза-

ных моделях она реализована по-разному. Скажем, один из вариантов регулировки точки крепления лямок по высоте - "лесенка". На спине рюкзака через определенные промежутки пришито несколько (как правило, четыре) поперечных строп, за пару которых на перекрестывающейся "липучке" крепится центральный узел съемных плечевых лямок. Система показала испытателям удобной и надежной: она позволяет быстро подогнать рюкзак под определенный рост.

В рюкзаке Ice-90 (Горная страна) подвесная система другая: лямки сверху и снизу на фиксирующих стропах, длина которых плавно регулируется. Несмотря на некоторое неудобство пользования, она предоставляет более широкие возможности подгонки под человека с нестандартной фигурой, чем "лесенка".

В рюкзаках отечественного производства применяются металлические пряжки, которые могут погнуться и заржаветь, фурнитуру из добротных сплавов найти в продаже почти невозможно. Пластик при-

Что касается пряжек пояса, то у всех образцов теста они из пластмассы, различаются только по конструкции: у Ice-90 (Горная страна) пряжка-самосброс, у остальных - трезубцы. Тест показал, что по удобству трезубец из мягкой и упругой пластмассы не уступает самосбросу, а с жесткими и тугими трезубцами тяжелее работать, и они скорее сломаются.

В последнее время производители почти отказались от использования в трекинговых рюкзаках "классических" задних карманов. Большой накладной карман есть только у двух из семи образцов теста - Витим-80 (Nova Tour) и Contour-80 (Oktopus). В большинстве трекинговых рюкзаков основное отделение разделено на две части: в большую вход сверху, в меньшую - снизу. Обычно эти отделения имеют разделительную мембрану на молнии, которую можно расстегнуть. Но бы-

стрей в форме угла. В первом случае молния быстрее выходит из строя, так как ее верхний и нижний края имеют разное натяжение, и зубцы находятся под углом друг к другу. Тем не менее этот вариант наиболее распространен: лишь у одной из семи испытанных моделей нижний вход в форме угла - это рюкзак Eiger-80 (Bask).

У моделей Витим-80 (Nova Tour) и Contour-80 (Oktopus) нет входа, обеспечивающего быстрый доступ к вещам в нижней части рюкзака, - это недостаток конструкции.

Водонепроницаемость рюкзаков зависит от качества ткани, из которой они сшиты. Тест на влагостойкость лучше других выдержали Makalu Light (Red Fox) и "Spiny-80" (Sinto), хуже - Ice-90 (Горная страна).

Однако целиком полагаться на водонепроницаемость

ткани нельзя. В походных условиях влага просачивается внутрь рюкзака через швы и застежки "молнии". Недаром бывалые туристы, укладывая рюкзак, помещают каждую вещь в полиэтиленовый пакет или плотно закрывающуюся емкость.

Самую комфортную посадку продемонстрировал рюкзак Ice-90 (Горная страна), но его объем оказался меньше заявленного, а качество изготовления и фурнитура оставляют желать лучшего. Наименее универсальны рюкзаки Contour-80



Если
е гри
солн
и, пор
ий - от
инок
иже
Соб
э вст
са еи
гда
олнце
Бол
соб
верн
эвям
таги.
У г
солк
анки,
1 в от
реже
юв,
Мно
он сб
зачив
иства
пере
тве и
е ноя
аморо
одень
Для
свежие
нечерв
ставл
еивал
Се
иель
дк
юв
100
100
100

Нагрузив рюкзаки стандартным снаряжением, испытатели отправились с ними в поход. И на собственной шкуре ощутили, насколько та или иная модель вместительна,



ных рюкзаков, одинаково подходящих людям разного роста и телосложения, мужчинам и женщинам.

Чтобы приспособить рюкзак к нестандартной фигуре, часто бывает недостаточно отрегулировать расстояние от пояса до верхней точки лямок. Не решает проблемы и возможность подрегулировать подвеску - сдвинуть лямки вниз, поскольку при этом рюкзак смещается вверх, и нести его становится неудобно. А так как у людей разные плечи - покатые и прямые, узкие и широкие, то и лямки нужны разной конструкции.

Учесть все эти особенности в одном рюкзаке очень трудно, поэтому при покупке необходима примерка.

И все же в определенном диапазоне регулировка необходима и эффективна. В раз-

на которых плавно регулируется. Несмотря на некоторое неудобство пользования, она предоставляет более широкие возможности подгонки под человека с нестандартной фигурой, чем "лесенка".

В рюкзаках отечественного производства применяются металлические пряжки, которые могут погнуться и заржаветь, фурнитуру из добротных сплавов найти в продаже почти невозможно. Пластик приятнее на ощупь и достаточно прочен, но при большой нагрузке может треснуть.

Опытные туристы выбирают все же металлические пряжки - они долговечнее. Среди испытанных моделей только у двух пряжки для крепления и регулировки лямок выполнены из металла - это Ice-90 (Горная страна) и Contour-80 (Oktopus).

Вещи в полиэтиленовый пакет или плотно закрывающуюся емкость. Самую комфортную посадку продемонстрировал рюкзак Ice-90 (Горная страна), но его объем оказался меньше заявленного, а качество изготовления и фурнитура оставляют желать лучшего. Наименее универсальными рюкзаками Contour-80 (Oktopus) и Витим-80 (Nova Tour) - они подойдут только людям определенного роста или для переноски небольших грузов.

Единственный в тесте рюкзак импортного производства - Serac-III (Jack Wolfskin) - стоит недешево, но объем его оказался почти на 20 литров меньше заявленного, а сам он тяжеловат для похода.

Нижняя часть рюкзака выполняет роль большого кармана. Туда можно положить груз, который нужно доставать быстро, например палатку. Если ее упаковать сверху, труднее будет уравновесить рюкзак.

Нижний вход рюкзаков может быть полукруглым или в

расположении карманов. Большой накладной карман есть только у двух из семи образцов теста - Витим-80 (Nova Tour) и Contour-80 (Oktopus). В большинстве трекинговых рюкзаков основное отделение разделено на две части: в большую вход сверху, в меньшую - снизу. Обычно эти отделения имеют разделительную мембрану на молнии, которую можно расстегнуть. Но бывают исключения: рюкзак Eiger-80 (Bask) без разделительной мембраны, у него просто два входа - сверху и снизу.

Бесшнуровой ТЕЛЕФОН для ДАЧИ и ДОМА

(К)

ЗАО "НТУ" (095) 362-64-31,
г. Москва (095) 362-64-36

- телефонизация сельских домов, дач
- без дополнительной абонентской платы
- разрешенный диапазон 900 МГц

- расстояние до 20 км от АТС
- без оплаты времени разговора
- стоимость от 11890 руб.

По данным соцопросов, больше трети наших сограждан планируют все лето работать не покладая рук. Еще одна треть собирается взять летом хоть часть отпуска. Второй вариант гораздо лучше. Потому что даже две недели отдыха избавляют от множества таблеток в течение года.

Если вы намерены "дикарем" сесть в поезд или самолет и отправиться к морю - больших проблем не будет. С проездом сейчас свободнее, чем в прошлые годы, - подорожавшие билеты и стесненность в средствах сделали жизнь большинства россиян оседлой. Полезно знать, что при покупке билета на самолет сразу туда и обратно билет в среднем обойдется на 700 рублей дешевле билета только в одну сторону. По прибытии на Крымское побережье снять койку можно за 60-100 рублей. Проживание на Черноморском побережье в окрестностях Лазаревского обойдется в 100-150 рублей в сутки.

Конечно, самый хороший вариант - отдых в пансионате, санатории по соцстраховой путевке. Если это не

удается и есть деньги на покупку путевки за полную стоимость, то лучше это делать через турагентства. Договор, подписываемый при покупке путевки, дает возможность "качать свои права", если администрация здравницы нарушает условия договора. Но предъявлять претензии турагентству лучше непосредственно во время отдыха, а не постфактум. Порядок цен на "цивилизованный" отдых такой: сутки пребывания в сочинском санатории с питанием и лечением стоят 920-1500 рублей, проживание в четырехзвездочной гостинице с завтраком - от 750 рублей до 82,5 доллара, в зависимости от комфорта. Проживание и питание в крымском пансионате - 18-23 доллара. Для сравнения приведу цены на отдых в средней полосе: на базе отдыха у Селигера в Тверской

области - 475 рублей в сутки с питанием; в санатории Рязанской области - 650 рублей с питанием и лечением.

Как сообщила пресс-секретарь Российской ассоциации туристических агентств Ирина Тюрина, сегодня "центр тяжести" явно переместился в сторону активного отдыха. Его еще называют спортивным или приключенческим. Большой спрос на пешие, конные маршруты, походы на байдарках и катамаранах, сплав на плотах, охоту, рыбалку. Все это организовано повсеместно - от Кольского полуострова, Карелии, Камчатки до Крыма и Кавказа. Конный 7-дневный маршрут по Южному Уралу стоит 6300 рублей. Симбиоз сплава на плоту с путешествием на лошади в тех же местах обойдется в 5800 рублей на 7 дней. Плюс проезд до Уфы или Белорецка. Пеший

10-дневный поход по Хибинам стоит около 3850 рублей. Плюс проезд до Кольского полуострова. Двухнедельное путешествие по заполярным рекам на катамаранах - 160 долларов.

Рыбалка тоже организована от севера до юга. Если кого-то не устраивает сидение с удочкой у местной речушки и денег достаточно, то можно податься в Астрахань. День проживания в плавучей гостинице в дельте Волги обойдется в 60 долларов и больше.

Года три назад россияне вышли из оцепенения и начали путешествовать по историческим местам, которых особенно много в Центральной России. Как правило, экскурсии начинаются от Москвы. Туристы из других городов бронируют через турфирмы гостиницу в столице, если

больше нигде поселиться, и в назначенное время подходят к автобусу. Особенно много желающих отправиться на 5-дневную экскурсию по так называемому Большому Золотому кольцу. Маршрут проходит по 9 городам, включая Суздаль, Владимир, Кострому. Стоит такая поездка 6500-7500 рублей. Есть 2-дневные экскурсии: Москва - Владимир - Суздаль - Боголюбovo, Москва - Ярославль - Кострома - Ростов Великий и другие. Цены 2100-2400 рублей. По-прежнему популярен 8-дневный маршрут Валаам - Кижи. Стоит такое путешествие 335 долларов плюс проезд до Петрозаводска, откуда этот маршрут начинается.

Ирина КОЧЕТОВА.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

САМОЛЕТ - ХОРОШО, А НА ЛОШАДИ ДЕШЕВЛЕ



ГРИБ СЪЕДОБНЫЙ, ПОКАЖИСЬ!

Трудно сравнить с "грибалкой" другие виды охоты. Изменчивая игра тени и света, шелест листвы и запах травы, негромкие голоса птиц уведут от повседневных забот, заставят ощутить себя частичкой природы, а мелькнувшая шапочка гриба пробудит первобытный инстинкт охотника. Тут-то и пригодятся знания некоторых секретов "тихой охоты".

Если лето ненастное, то все грибы облюбуют простор - солнечную полянку, покосы, поросшие невысокой травой - отавой, места вдоль тропинок и лесных дорог - поближе к солнцу.

Собираясь по грибы, лучше встать спозаранку, когда роса еще блестит на шляпках, тогда грибы виднее, чем под солнцем.

Больше всего грибов можно собрать под деревьями с северной стороны. Под деревьями холоднее и больше влаги.

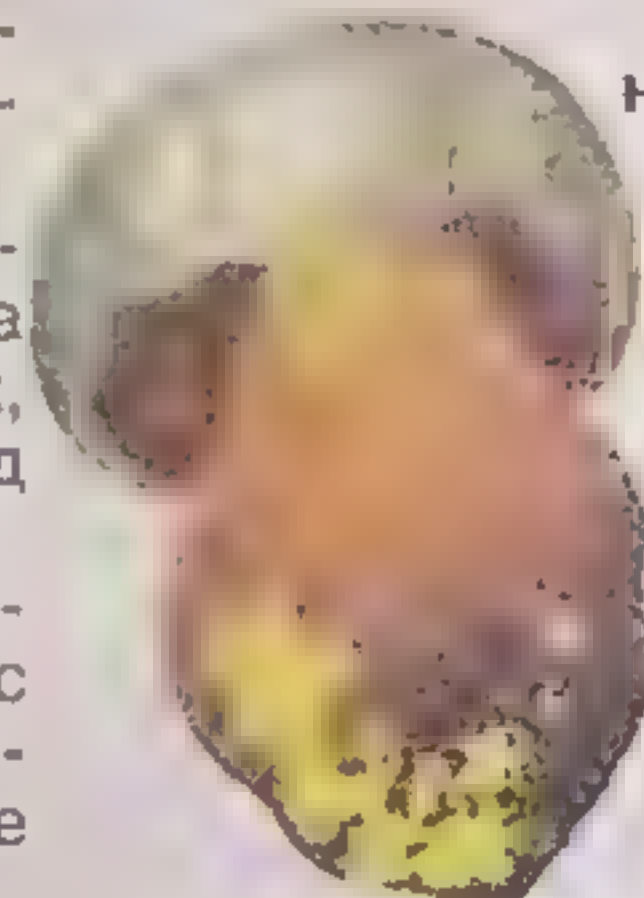
У грибов, собранных на засолку (валуи, грузди, беланки, опенки), обрезают ножки в отличие от рыжиков, сыроежек, лисичек, шампиньонов, волнушек.

Многие считают, что сезон сбора грибов нужно заканчивать, как только облетит листва с берез. И ошибаются. В перепревшей мокрой листве и в конце октября - начале ноября, если еще не было заморозков, можно найти молоденькие боровички.

Для еды нужно отбирать свежие, молодые, плотные, нечервивые грибы, а старые оставлять в земле, чтобы высеивали споры.

Свежие сырые грибы нельзя долго держать без обработки: содержащиеся в них белки быстро разлагаются и приобретают отравляющие свойства.

Боровик, белый гриб, - "царь" среди остальных многочис-



сатанинский гриб

нинский гриб.

Внешне он напоминает дубовик, но его можно легко изобличить: мякоть на изломе вначале покраснеет, только затем потемнеет.

Самое многочисленное грибное семейство - **сыроежки**, названные так потому, что их можно есть в сыром виде - в салатах. Самая вкусная - красная сыроежка, которую и солят, и маринуют.



сыроежка

Шляпка у красной сыроежки может быть и коричневой, и желтой. Края у последней приподняты вверх. Ножка короткая белая с розовыми полосками. Встречается в лиственных и хвойных лесах.

А вот зеленая сыроежка для переработки не годится. Ее используют в сыром виде в салатах. Шляпка у нее круглая, зеленоватая, на толстой белой ножке. Ра-

бесах, чаще под березами - отсюда и название. Шляпка у них коричневая, снизу серобелая, ножка высокая белая с темными пятнами. Сушеные подберезовики также приобретают некрасивый темный цвет.

Подосиновик называют еще красноголовиком по окраске его полушаровидной шляпки. Искать подосиновики лучше всего в лиственных и осиновых лесах, но можно заглянуть и в березовые перелески, и под сосны.

Оранжево-крас-



подосиновики

ная или буровато-желтая шляпка у них снизу белая, плотно прилегающая к крепкой белой с темными чешуйками ножке,

чек получается очень душистым и прозрачным, его аромат напоминает об ушедшем лете.

Казалось бы, совсем безопасные лисички тем не менее имеют тоже ядовитого двойника - **ложную лисичку**. Необходимо запомнить: у нее яр-

ложные лисички



кая красно-оранжевая окраска и такого же цвета крупные нижние пластины.

Еще одно грибное семейство - **опята**. Целыми семьями поселяются на пнях, корнях, вдоль трещин хвойных и лиственных деревьев. Растут в смешанных лесах. Собирать их лучше всего с конца августа и до заморозков.

У летних опят шляпка гладкая, водянистая, коричневая, такого же цвета пластинки и ножка.

У осенних опят шляпка серовато-желтая или буроватая с чешуйками. Ножка тонкая, с кольцом.

Опята очень вкусные и полезные грибы с приятным запахом, с белой мякотью. Их жарят, сушат, солят, маринуют.



Долгое время считалось, что заведшаяся в саду или огороде грибница иссушает почву и губит растения. Этому вроде бы и находилось подтверждение. К примеру, когда ураганный ветер сваливал плодовые деревья в садах, люди убеждали, что их корни оплетены нитями грибницы. И садоводы были уверены, что это грибы ослабили деревья, высосав из них соки, а потому те и повалились. Такого же мнения придерживались и ученые.

БЕРЕГИТЕ ГРИБНИЦУ

Однако со временем пришлось менять это мнение на диаметрально противоположное. И понять это помог случай. Около века назад в южной степи неподалеку от нынешнего Донецка решили посадить дубраву. В землю посеяли желуди, поливали их, но появившиеся всходы долго не прожили - погибли. Попытку повторили, но в лунки с желудями добавили землю из старой дубравы. Всходы опять появились, но в отличие от первого раза пошли в рост. А вскоре под ними стали появляться и шляпки грибов. Вот так люди и узнали, что грибница на толико не является врагом дерева, но и, наоборот, помогает его росту.

Не случайно одной из причин неудач садоводов, которым приходится разбивать сад на целине, становится отсутствие в почве полезных грибов и микроорганизмов. Такая же са-

Для еды нужно отбирать свежие, молодые, плотные, нечервивые грибы, а старые оставлять в земле, чтобы высеивали споры.

Свежие сырые грибы нельзя долго держать без обработки: содержащиеся в них белки быстро разлагаются и приобретают отравляющие свойства.

Боровик, белый гриб

- "царь" среди остальных многочисленных сородичей. Его самые урожайные месяцы - август и сентябрь. Любимые места произрастания - под соснами, березами, дубами, на обочинах песчаных оврагов. В засушливое лето, бедное дождями, может прятаться в зеленой траве на опушке леса или по обочинам темных зеленых лесных тропинок.

В последние годы в сырых хвойных лесах часто встречается **ложный белый гриб**. По внешнему виду он похож на боровика: такая же плотная, но вишнево-коричневая шляпка, та же толстая ножка - только ярко-розового цвета. Главная отличительная черта ядовитого белого гриба: на изломе его мякоть быстро розовеет, чего с настоящим белым грибом не бывает.

Очень похожи на белые грибы **дубовики (поддубовики)**, которые растут в лиственных и смешанных лесах, чаще вблизи дубов.

Шляпка у них, как у белых, темно-коричневая с сероватым оттенком, а нижняя сторона красноватая. Мякоть у этих грибов на изломе синеет. Пригодны на "жарешку", для маринования, засолки и сушки.

У дубовиков тоже есть свой ядовитый двойник - это **сата-**

сыроежка
Шляпка у красной сыроежки может быть и коричневой, и желтой. Края у последней приподняты вверх. Ножка короткая белая с розовыми полосками. Встречается в лиственных и хвойных лесах.

А вот зеленая сыроежка для переработки не годится. Ее используют в сыром виде в салатах. Шляпка у нее круглая, зеленоватая, на толстой белой ножке. Растет с июня по октябрь в лиственных и смешанных лесах.

Осенью радует глаз желтая сыроежка, пригодная для маринования и тушения. Ее желтовато-зеленая шляпка "сидит" на низкой изогнутой ножке. Любимые места произрастания - сосновые леса, песчаные почвы.

На желтую съедобную сыроежку очень похож ядовитый гриб со шляпкой цвета серы. Его легко отличить от съедобного по неприятному запаху, напоминающему запах карбида.

В сосновых лесах с июня до середины сентября можно встретить желтого **моховика** с сухой бархатистой шляпкой. Нижняя его сторона

коричневая или желто-бурая, ножка толстая. А в хвойных и лиственных лесах растет его зеленая разновидность. У таких грибов - бархатистая шляпка желтовато-зеленоватой окраски или коричнево-зеленоватой, а нижняя сторона и мякоть желтоватые.

Все моховики на изломе синеют, при сушке эти грибы чернеют. Их лучше всего употреблять на "жарешку" или мариновать.

Подберезовики растут с июня до октября в хвойных и лиственных

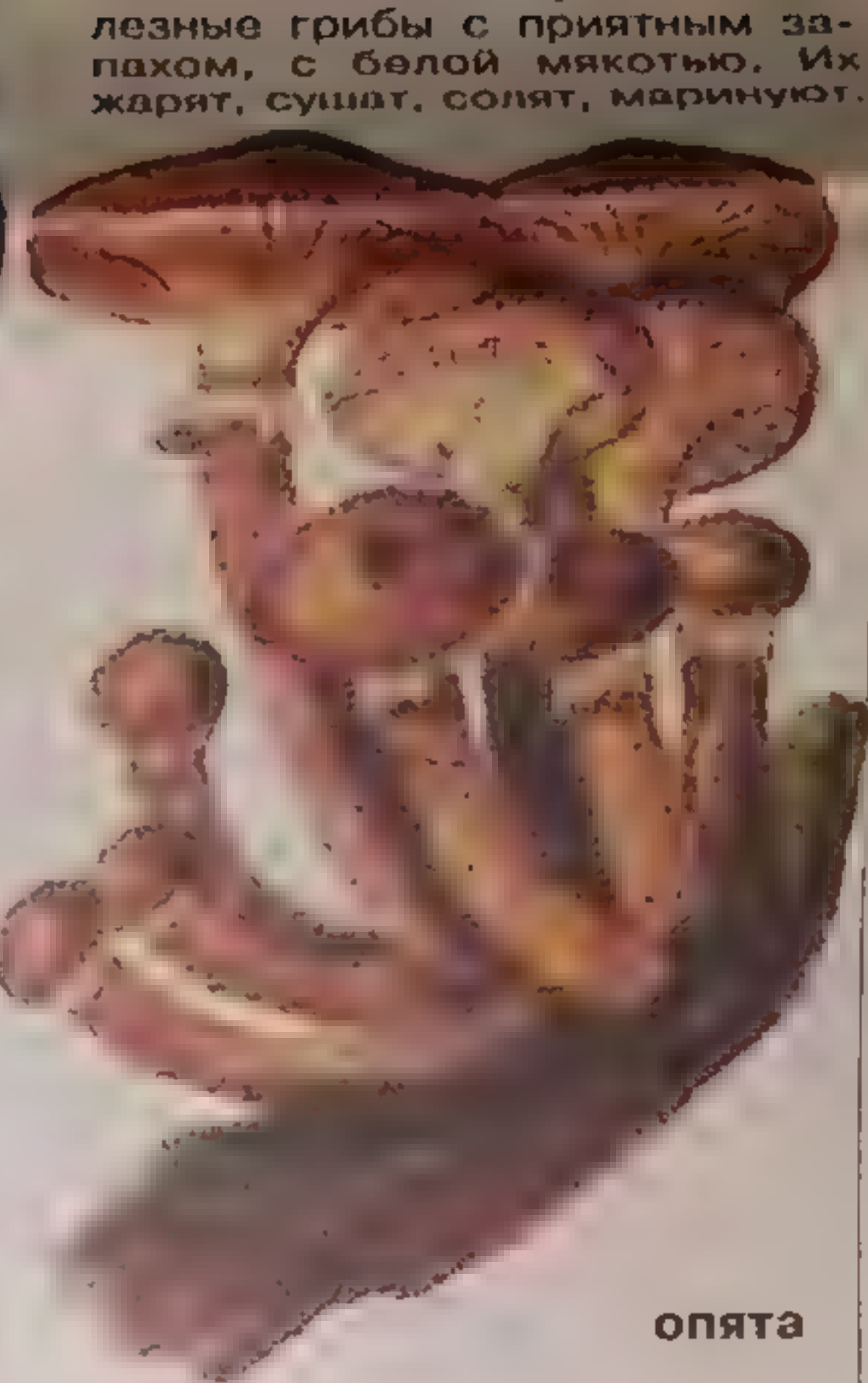


подосиновики

ная или буровато-желтая шляпка у них снизу белая, плотно прилегающая к крепкой белой с темными чешуйками ножке, утолщенной книзу. Белая на изломе мякоть темнеет, затем становится темно-серой или черной.

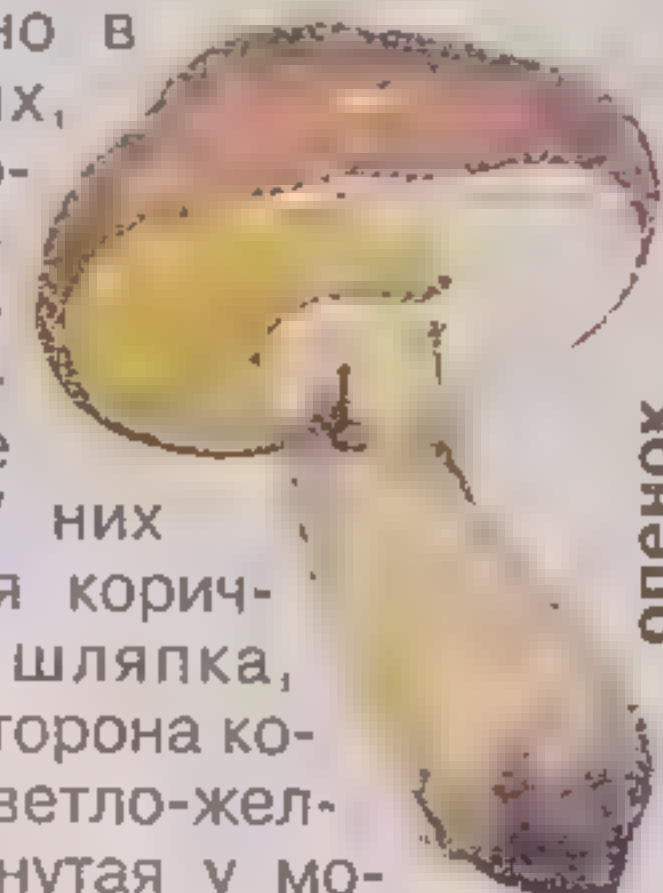
Маслята - семейные грибы. Растут семьями, преимущественно в сосновых, реже еловых лесах, любят песчаные почвы. У них слизистая коричневая шляпка, нижняя сторона которой - светло-желтая, затаенная у молодых грибов белой пленкой. Годятся для приготовления вторых блюд, маринования, засолки, сушки.

Яично-желтые шляпки и ножки **лисичек** отлично видны в самом темном лесу. У молодых лисичек шляпка выпуклая, потом становится вогнутой с неровными краями. Эти грибы не поражаются червоточинкой. Пригодны для жарки и засолки, можно и сушить. Зимой суп из сушеных лисичек



опята

К сожалению, и у опят есть ядовитый двойник - **ложный опенок**. Отличить его от съедобного нетрудно, если быть внимательным при сборе грибов. Во-первых, у ложного опенка от-



опенок

сутствует кольцо. Во-вторых, мякоть желтая.

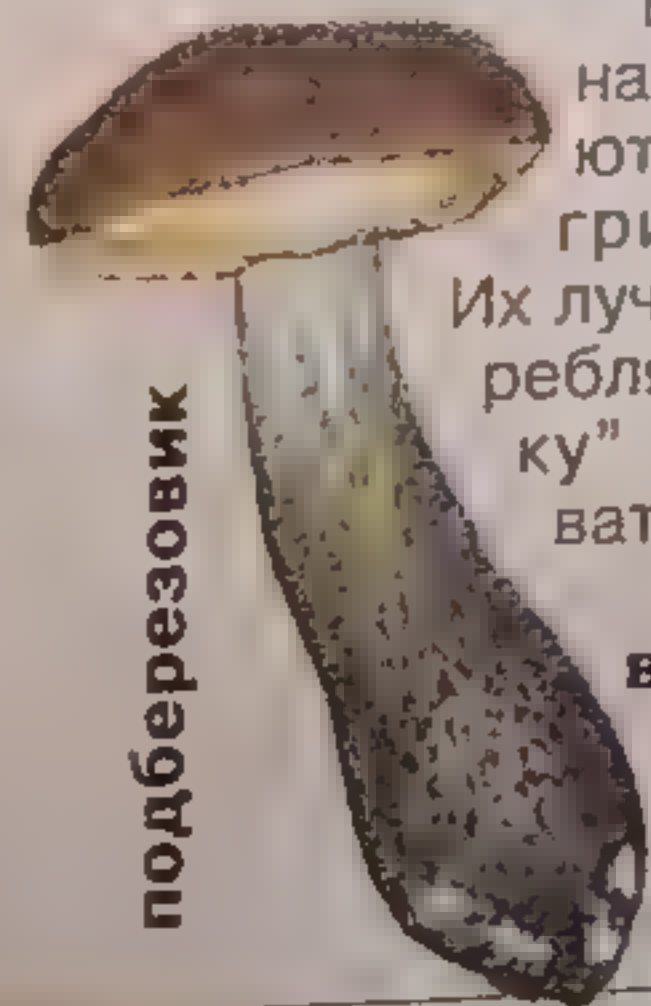


ложные опята

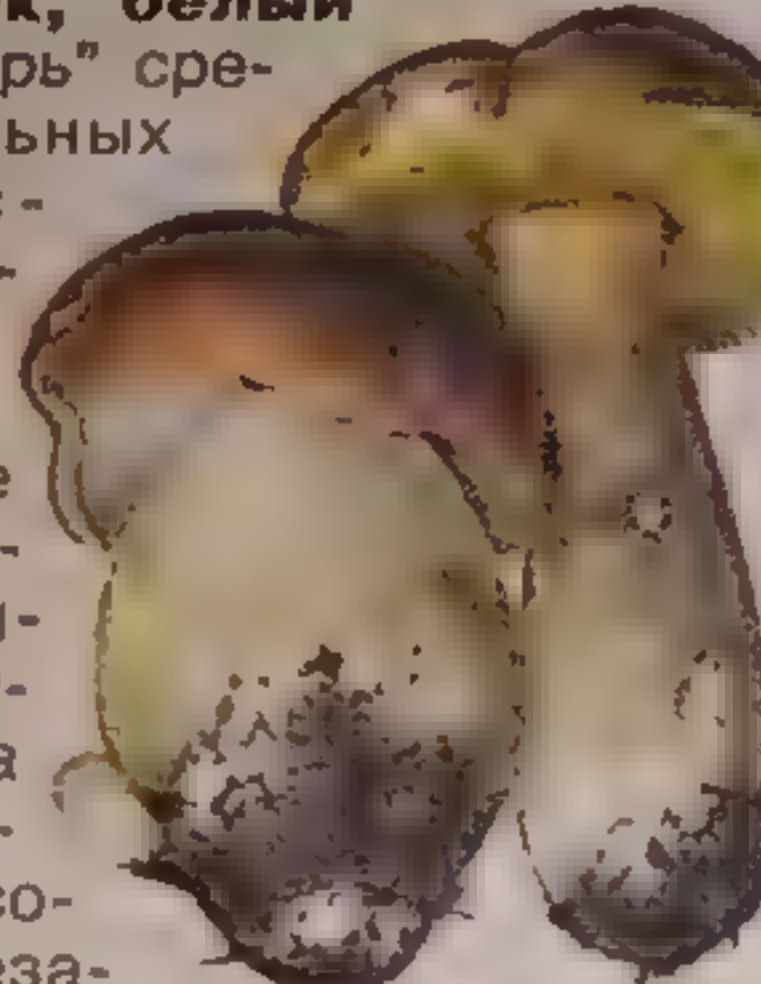
Отправляясь за грибами, запомните золотое правило бывалых грибников: никогда не брать грибы, которых не знаете! Это правило убережет вас и ваших близких от возможных неприятностей.



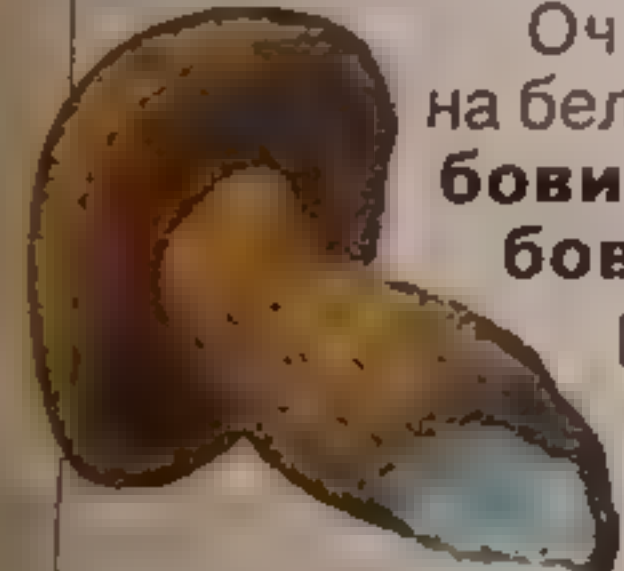
лисички



подберезовик



Боровик, белый гриб



дубовик

лезные грибы с приятным запахом, с белой мякотью. Их жарят, сушат, солят, маринуют.

Не случайно одной из причин неудач садоводов, которым приходится разбивать сад на целине, становится отсутствие в почве полезных грибов и микроорганизмов. Такая же проблема возникает при посадке рододендронов. Зачастую они не хотят расти, потому что в почве нет условий для развития грибницы. А выход в том, чтобы готовить почву для посадки по правилам агротехники, а растения сажать с комом земли.

Механизм взаимодействия грибов и корневых растений таков. Нити грибницы распространяются во все стороны, а когда натыкаются на корни деревьев или цветов, проникают внутрь их. После этого растение и гриб становятся как бы единым организмом. При этом грибница получает из деревьев продукты фотосинтеза, которые сама вырабатывать не в состоянии, а взамен отдает растению воду, микроэлементы и другие вещества, помогающие ему лучше питаться и соответственно развиваться.

За десятки миллионов лет "сожительства" грибы и деревья хорошо адаптировались друг к другу. У них даже появились свои предпочтения. Пожалуй, все знают, у какого дерева какой гриб надо искать. Возле осины - подосиновики, возле березы - подберезовики, маслята - под соснами. А вот сыроежки всеядны - они приживаются под любыми деревьями. Потому они и являются самыми распространенными грибами в средней полосе. Кстати, белые, или боровики, тоже не отличаются постоянством привязанностей. Они растут в сосновых борах, березняках, ельниках.

Евгения ПЕНОВА.

Владимир ГУРЬЕВ.



Мы с моим парнем вместе уже год, но он в последнее время изменился. Раньше я ему все рассказывала, делилась проблемами, он слушал. А сейчас я жалуюсь на здоровье, а он, даже не дослушав, - "сходи к врачу". И так во всем. Почему он стал таким черствым?

**Юля К., 16 лет.
Воронеж.**

ЖАЛУЙСЯ КОНСТРУКТИВНО

Давай

Парень твой вовсе не стал черствым. Просто ты его, как сейчас говорят, “перегрузила”. Посмотри на проблему с другой стороны: он ведь предлагает тебе совершенно конкретный и рациональный выход из ситуации. Извини за прямоту, когда чешется, надо почесать, а не стенать на эту тему. Вероятно, он за год общения просто привык к тому, что ты постоянно ноешь и жалуешься (на твоём языке это называется “делиться проблемой”), причем неконструктивно. Если у тебя что-то болит, надо идти к доктору. И вот после этого “делись” с ним: пусть сходит за лекарством, не позволяет тебе носить сумки или что там еще посоветует врач.

Так что тебе стоит изменить стиль поведения, иначе ты "догрузишь" его до такого состояния, что он просто сбежит или не обратит внимания на тебя в тот момент, когда тебе действительно потребуется дружеское участие.

У мужчины психология не-
сколь许 другая, и, если ты
еще, иногда слыша о твоих

него вроде как ничего и не требуется, он начнет потихоньку сатанеть: болит - иди к врачу; подруга дура - не общайся с ней. То есть пытайся решить вопрос конструктивно.

Конечно, ты можешь сказать, что главное в этих ситуациях - сочувствие. Но добиваясь ты его абсолютно инфантильными, детскими, методами. Как маленький ребенок порой хнычет и симулирует, чтобы на него обратили внимание. Но ты-то не ребенок, и подобная "дележка проблем" приведет к прямо противоположному результату.

Поэтому, повторяю, измени стиль общения со своим молодым человеком. Не "грузи" его своими проблемами, особенно такими, которые он в принципе не может решить. Естественно, он сочувствует тебе, и само ощущение того, что любимой плохо, оптимизма в жизни ему не прибавляет. А свойство человеческой психики таково, что подсознательно мы стараемся, выражаясь научно, дистанцироваться от дестабилизирующего фактора,

Напряги извины

ЛЕСНЫЕ ЗАГАДКИ



ХОЛОДНОЕ СОЛНЦЕ

В огороде солнце зреет,
Да не светит и не греет.
Холодны - не горячи
Рыжие его лучи.

(Подсолнух)

БЕЛОТЕЛАЯ МОДНИЦА

Сама — как побеленная.
Коса-краса зеленая.
Лесная чаровница эта
В сказаньях и стихах
воспета.

(bepesa)

ЛАКОМЫЕ ОГОНЬКИ

На опушке у реки
Я и две подружки
Собираем огоньки
В туесочки, кружки.
Огонечки между делом
Нет да нет - и поедим.
Дома действуем умело -
Сбор в варенье

превратим.
(эжнвчлэх)



БЕЛОБРЫСЫЙ ВЛАС

Влас стоял на гибкой ножке
Под забором у дорожки.
Рыжим был - вдруг стал седым,
С шевелюрой, словно дым.
Ветерок в сад забежал,
Дунул - смел прическу-шар.
И парнишка белобрысый

Оказался
тотчас лысый.
(Одванчик)

ЖИВОЙ ЦВЕТOK

На цветке
Сидит цветок,
Пьет цветковый
Вкусный сок.

(вход)

ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА ПОЛЕЙ

В небо глядят
Из пшеницы,
 овса
Очи лазурные,
Как небеса.

(Васильки)



ДЕТКИ НА ВЕТКАХ

Детишки на ветках -
В бессменных берет-
ках.

Попрыгают с веток -
Лишатся береток.

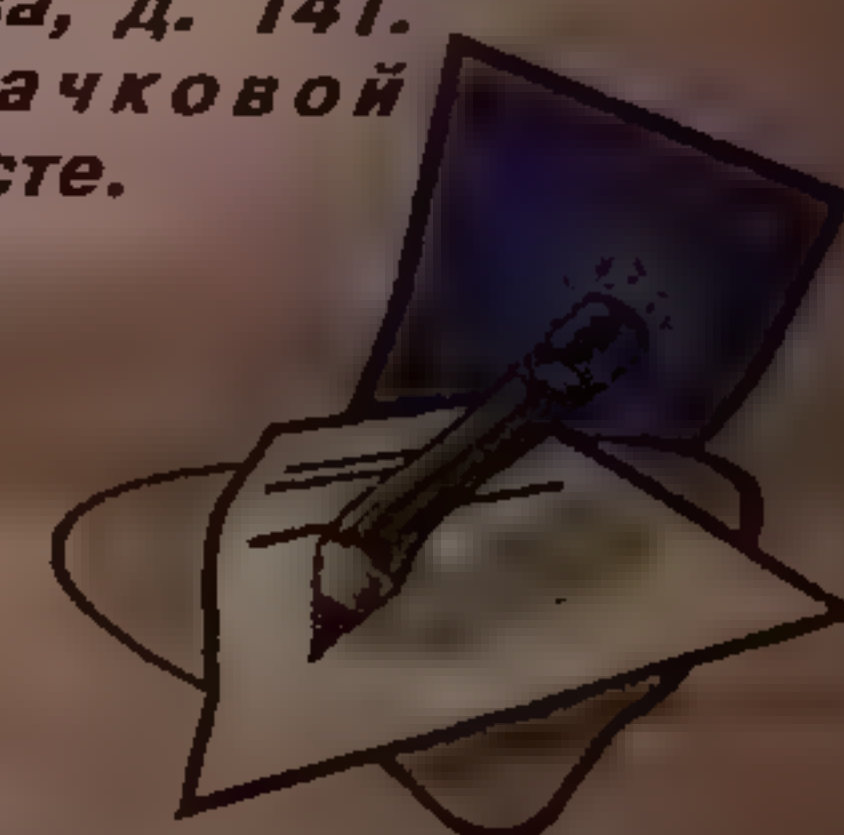
(железы)

Владимир КРЕМНЕВ.

**Напишите
мне письмо!**

Привет всем! Меня зовут Настя. Мне 13 лет. Люблю слушать современную музыку и кататься на велосипеде. А еще я просто обожаю ходить в походы. Мальчишки и девчонки моего возраста, пишите!

518201, Перм-
ская обл., г. Чусо-
вой, пос. Чунжино, ул. Ки-
рова, д. 141.
Скачковой
Насте.



чтобы лепешечки не слились.
Поставьте в духовку на 2-3

Поварешка

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

ет врач.
Так что тебе стоит изменить стиль поведения, иначе ты "догрузишь" его до предела состояния, что он утратит внимания на тебя в тот момент, когда тебе действительно потребуется дружеское участие.

У мужчины психология несколько другая, и, если ты ему дорога, слыша о твоих проблемах, он попытается искать пути их решения. Но слыша в тысячный раз о том, что у тебя тут болит, там ломит, подруга дура, "предки" не понимают, с младшим братом конфликт, и видя, что для решения этих проблем ты ничего не делаешь, а просто вываливаешь их на него, причем в такой форме, что от

Естественно, он сочувствует тебе, и само ощущение того, что любимой плохо, оптимизма в жизни ему не прибавляет. А истинная человеческая психика таково, что подсознательно мы стараемся, выражаясь научно, дистанцироваться от дестабилизирующего фактора, каковым в данном случае является твое постоянное стремление вывалить на него то, что ему вполне может быть неинтересно, и то, что решить он не сможет. Таким образом, пытаясь привлечь его внимание, ты добьешься совершенно обратного.

Маша ШИЛОВА,
эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

Своими руками

КОРАБЛИК НА ДОЩЕЧКЕ

Мы с приятелями очень любим строить флот. Я где-то читал, что это называется - контурные модели или силуэты и что на флоте их даже используют для обучения моряков, чтобы они издалека любой корабль узнали. Каждое лето на даче мы на пруду устраиваем целые баталии! Хочу рассказать, как такие корабли делаются - вдруг кто-то из пацанов тоже увлечется.

Модели могут быть простыми и самоходными.

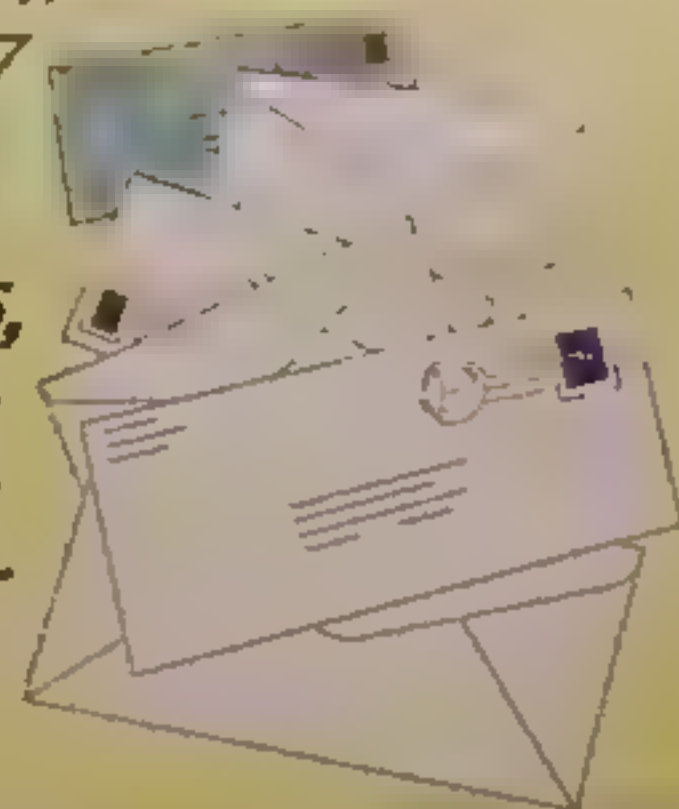
Основание корабля делается из ровной дощечки или полоски твердого пенопласта. Грань сбоку надо сточить под углом 45 градусов.

Толщина основания - 15-20 мм. Потом выпиливаете лобзиком из фанеры 3-4 мм толщиной силуэт корабля. Мы их рисуем сами или перерисовываем из журналов. Приклеиваете силуэт на основание - и корабль готов. Осталось сделать руль. Вбиваете в корму гвоздик 30 мм длиной и на него крепите лопасть руля, сложив ее вдвое. Лопасть надо обжимать очень сильно, чтобы на гвоздике она поворачивалась туго. Материал для руля - жест от консервной банки.

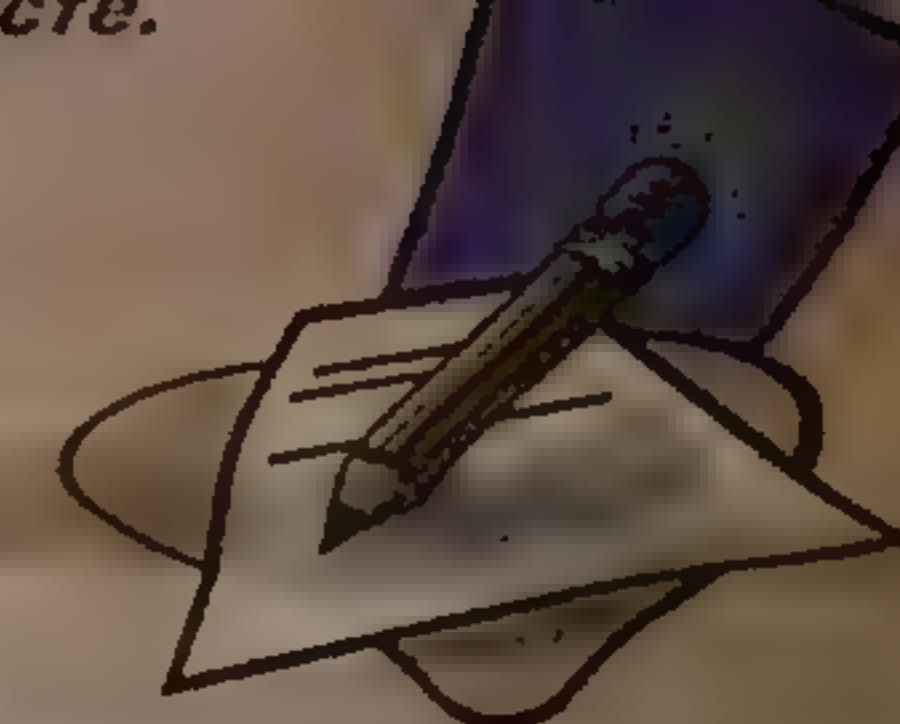
Напишите мне письмо!

Всем привет! Меня зовут Оля, мне 15 лет. Люблю слушать современную музыку. По гороскопу Лев. Хочу переписываться с девочками и мальчишками 15-17 лет.

Мой адрес: 663635,
с. Мокруша Канского р-на Красноярского края, ул. Больничная, д. 10, кв. 1.
Сосновской Оле.



Я и две подружки
Собираем огоньки
В туесочки, кружки.
Огонечки между делом
Нет да нет - и поедим.
Домашнее варенье
Сбор в варенье
превратим.
(ехинвино)



Поварешка

ПЕЧЕНЬЕ "КАЛЛА"

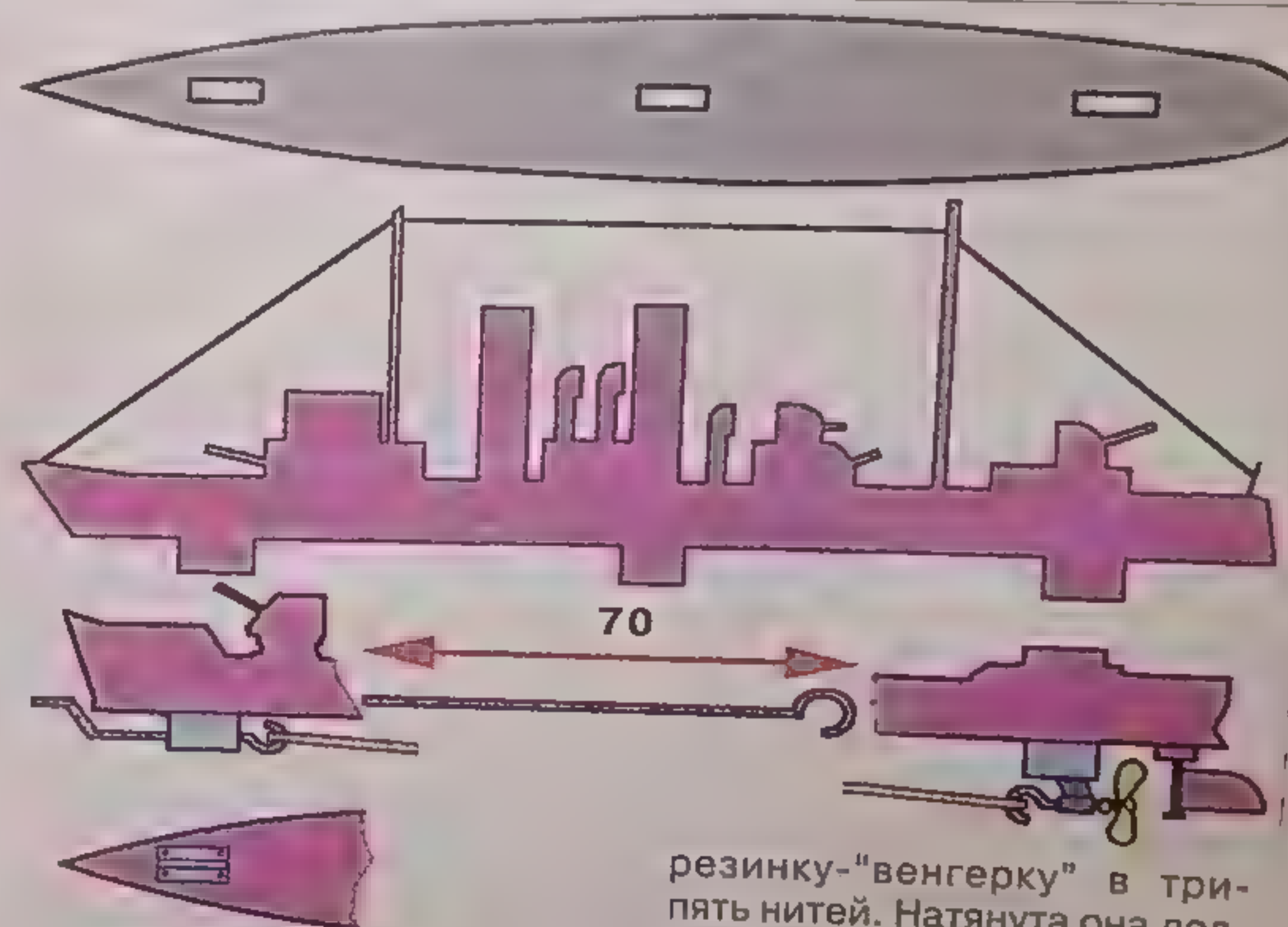
Мне 15 лет, я очень люблю готовить и хочу предложить рецепт печенья, которое пеку с 7 лет. Так что сделать его может даже самая неопытная хозяйка, и с продуктами для него проблем нет.

На одну порцию печенья возьмите 2 яйца, по полстакана сахара и муки. Проти-

вень хорошо смажьте маслом, поставьте во включенную духовку. Смешайте яйца с сахаром, затем постепенно добавляйте муку. Мешайте до образования однородной массы без комочков. Должно получиться жидкое тесто. Чайной ложкой выливайте его на горячий противень, оставляя расстояние,

чтобы лепешечки не слились. Поставьте в духовку на 2-3 минуты. Печенье должно стать золотистым, а по краям светло-коричневым. Вытащите противень и очень быстро, снимая лопаткой, заверните каждое печенье конусом. Можно заполнить эти трубочки кремом или положить в них ягодку, конфету.

Лена ОЛОНЦЕВА.
Улан-Удэ.



А для "моторчика" надо сделать два кронштейна и винт. Материал - та же жесть. На носу и на корме ставите два кронштейна. В один вставляете заводную рукоятку, в другой - ось с винтом. Винт надо приклеить намертво суперклеем. Между винтом и кронштейном надо сделать "подшипник" - надеть на вал винта бусинку. Потом между заводной ручкой и гребным валом натягиваете "мотор":

резинку-"венгерку" в три-пять нитей. Натянута она должна быть не очень туго. Придерживая винт пальцем, оттягиваете заводную ручку и заводите "мотор". Потом ручку отпускаете, она стопорится о днище корабля. Опускаете корабль на воду, отпускаете винт - и он плывет. Как выглядят корабль и детали мотора - видно на рисунках. Рисунки мне помогал делать папа.

Дима АСТАХОВ, 13 лет.
Москва.

Напишите мне письмо!

Привет всем!

Меня зовут Мария, мне 14 лет. Голубоглазая шатенка, рост 167 см. Люблю слушать музыку, а особенно "Демо", Витаса, "Дисотеку Авария", "Стрелок", "Акулу", Земфиру, Наталью Орейро, "Руки вверх!", "Турбомоду" и т.д.

Обожаю Лео ДиКаприо, Фаундо Арана, Вивиан Посмантер, Марсело Новаеса, Маркуса Палмейро, Алсу и Дебору Блок. У кого такие же интересы, пишите мне, очень жду ваших писем. Возраст значения не имеет!

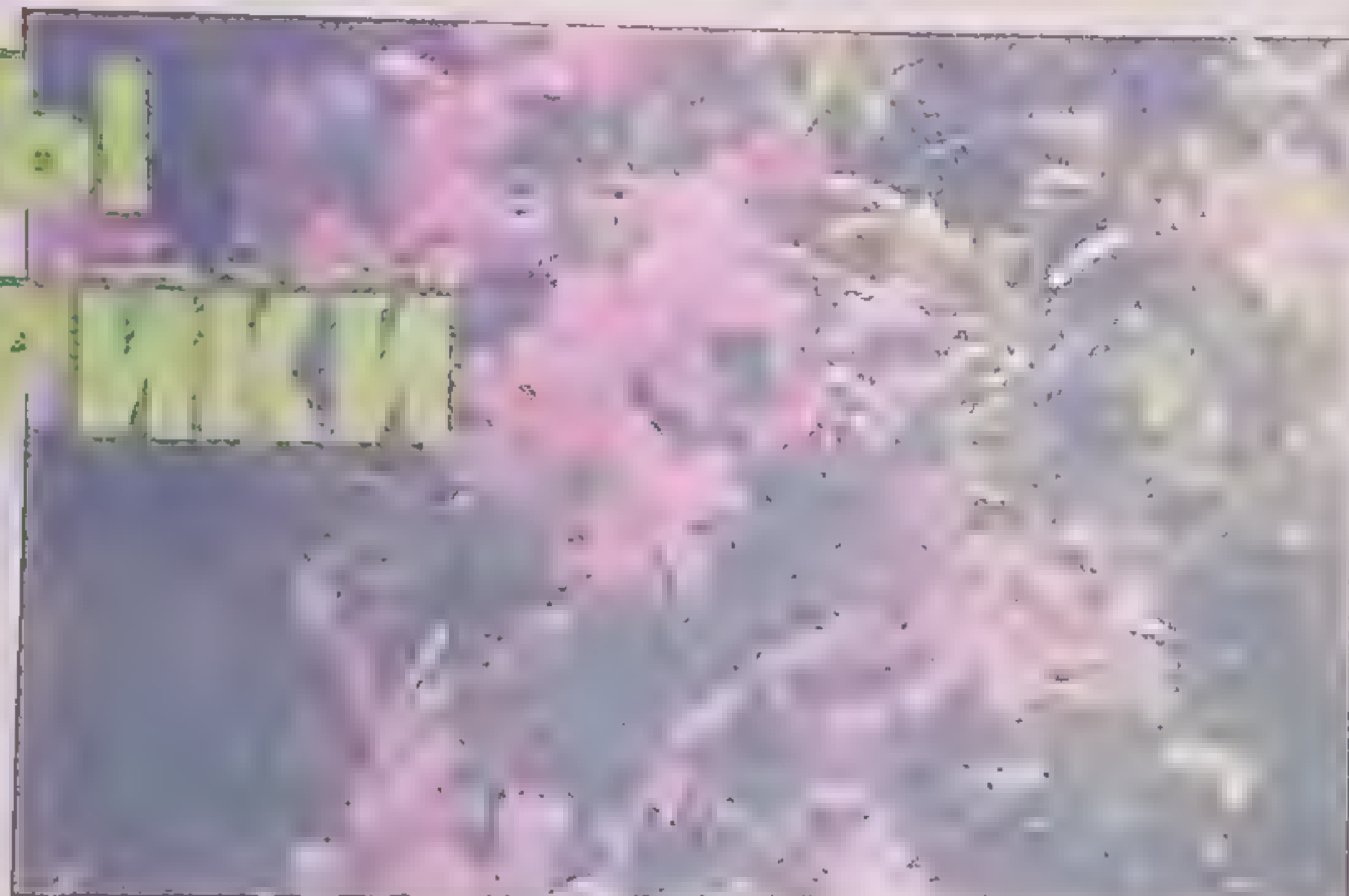
Мой адрес: 658380, Алтайский край, Шипуновский район, с. Первомайское. Алексенко Марии. Чао!





На скалах и сухих песчаных местах в Северной Америке встречается интересное почвопокровное растение - флокс шиловидный. Его многочисленные древеснеющие у основания стелющиеся стебли образуют плотные дернинки-подушки. Весной поверхность ковра из флоксов сплошь покрывается маленькими звездчатыми цветками. Окраска цветков самая разная: белая, красная, розовая, лавандовая. Подобно цветкам высокорослых флоксов метельчатых, они также источают по вечерам приятный аромат. Цветение флокса шиловидного длится полтора месяца, а при достаточном увлажнении и дольше.

ФЛОКСЫ ИЗ АМЕРИКИ



Для нормального развития флоксам нужны питательные, очищенные от сорняков почвы с примесью песка, а также солнечное месторасположение. Вы можете посадить шиловидные флоксы и в небольшой тени. При поливе помните, что это растение хорошо растет на достаточно влажных почвах, однако не выносит застоя воды.

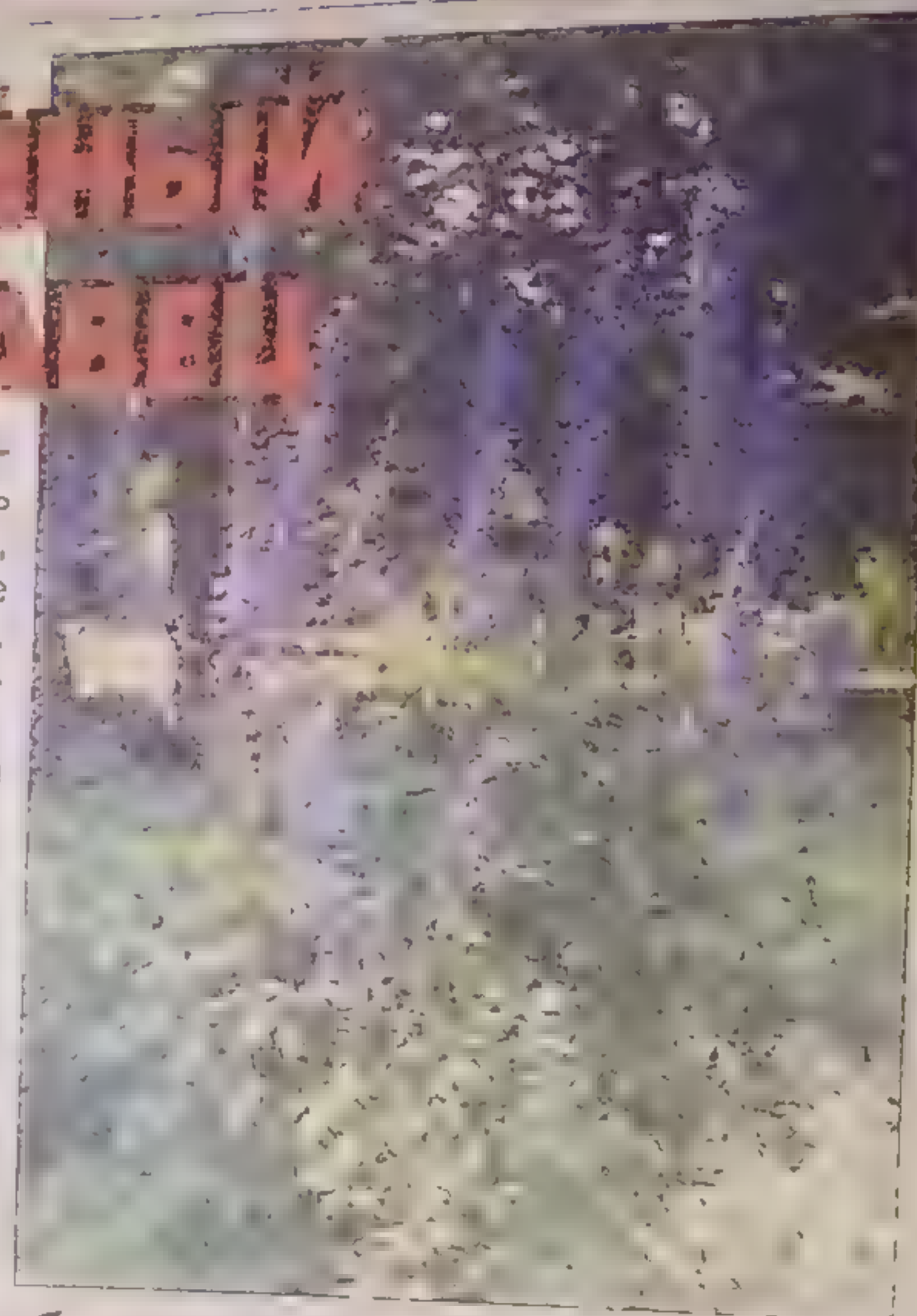
Слишком разросшиеся ковры из флоксов можно подстригать ранней весной, используя полученные черенки для последующего размножения. Черенки должны иметь не менее двух узлов. Вы можете размножить флоксы и путем выла-

мывания побегов длиной 4-6 см, отделяя их непосредственно от корневища. Черенки высадите в ящики или на гряды с плодородной почвой, присыпанной слоем промытого речного песка. Затем притените черенки и поливайте по 2-3 раза в день теплой водой. К осени из черенков получатся нормально развитые растения.

На постоянное место флоксы можно высадить в начале лета или осенью на расстоянии 20-30 см друг от друга. Особенно хороши почвопокровные флоксы при посадке на подпорных стенках, альпийских горках и каменистых склонах.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

СТРОЙНЫМ КРАСАВЕЦ



Дельфиниум светолюбив и не очень требователен к почве, но место для него не должно быть сырым. Будущий цветник глубоко перекопайте, тщательно выбирая корневища многолетних сорняков. Хорошим удобрением является перепревший навоз, который нужно внести весной при посадке из расчета 8-15 кг на 1 кв. метр. Минеральные удобрения лучше вносить осенью при подготов-

Если вы когда-нибудь видели цветущий дельфиниум, то не могли пройти мимо, не восхитившись и не захотев иметь его в своем саду. Однолетние сорта дельфиниума цветут с середины лета до конца августа, многолетние - в июне-июле. Многолетний дельфиниум образует мощные кусты, цветки махровые и простые со шпорцем, 4-7 см в диаметре. Окраска от белой до темно-лиловой, с массой переходных тонов: голубых, синих, лилово-розовых, чисто-розовых.

ке участка: фосфорнокислые 20-30 г и калийные 20-30 г на 1 кв. метр. Имейте в виду, что растения дельфиниума крупные и высокие, поэтому сажать их надо на расстоянии 50-70 см друг от друга. В промежутках, чтобы в первый год место не пустовало, можно посадить не крупные однолетние растения, например бархатцы.

Поливать дельфиниум лучше реже, но помногу. В засушливую погоду выливайте в неделю по 2-3 ведра воды под каждый куст. Дельфиниум во время цветения может быть поврежден очень опасным вредителем - дельфиниумовой

ниум инсектицидом системного действия (децисом, Арииво, каратэ и др.).

Срок жизни дельфиниумов 7-8 лет, затем они погибают. Каждую весну удаляйте почки и побеги, направленные внутрь куста, так как сильно загущенные кусты хуже цветут, а также поражаются грибными и бактериальными болезнями из-за постоянно влажных листьев внутри куста.

Деление корневищ дельфиниума лучше проводить в августе. Только следите за тем, чтобы в каждом из кустов оставалось хотя бы одно

ЦВЕТОК-БУКЕТ



Хотим поделиться с вами и со всеми любителями растений нашей радостью и удивлением. В этом году у нас в цветнике распустились две необычные лилии. На каждой из них образовалось более пятидесяти (!) бутонов. Причем три предыдущих года это были самые обычные садовые растения. Как и положено, на стебле формировалось от 5 до 10 цветов. Может, для знатоков садового

двух узлов. Вы можете размножить флоксы и путем выла-

получаются нормально развитые растения.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



ЦВЕТОК-БУКЕТ

Хотим поделиться с вами и со всеми любителями растений нашей радостью и удивлением. В этом году у нас в цветнике распустились две необычные лилии. На каждой из них образовалось более пятидесяти (!) бутонов. Причем три предыдущих года это были самые обычные садовые растения. Как и положено, на стебле формировалось от 5 до 10 цветов. Может, для знатоков садового дела это вполне обычное явление, но мы и наши соседи очень удивились, когда увидели такое обилие цветов.

Семья ПОПОВЫХ. Санкт-Петербург.

От редакции. Подобное явление называется фасциация. У лилий оно наблюдается достаточно часто, хотя обычным его конечно же не назовешь. Образование многоцветковых цветоносов происходит в результате неполного разделения дочерних луковок. То есть, по сути дела, фасцированное соцветие - это просто несколько сросшихся воедино стеблей.

растения дельфиниума крупные и высокие, поэтому сажать их надо на расстоянии 50-70 см друг от друга. В промежутках, чтобы в первый год место не пустовало, можно посадить некрупные однолетние растения, например бархатцы.

Поливать дельфиниум лучше реже, но помногу. В засушливую погоду выливайте в неделю по 2-3 ведра воды под каждый куст. Дельфиниум во время цветения может быть поврежден очень опасным вредителем - дельфиниумовой мухой, которая откладывает в бутоны яички, вылупляющиеся из них личинки питаются тканями завязи, пестика и тычинок. Венчик у поврежденных цветков плохо развивается и быстро осыпается. Весьма разумно в таком случае, не дожидаясь нападения вредителя, перед цветением опрыскать дельфи-

Срок жизни дельфиниума 7-8 лет, затем они погибают. Каждую весну удаляйте почки и побеги, направленные внутрь куста, так как сильно загущенные кусты хуже цветут, а также поражаются грибными и бактериальными болезнями из-за постоянно влажных листьев внутри куста.

Деление корневищ дельфиниума лучше проводить в августе. Только следите за тем, чтобы в каждом из кустов корневища имелись живые почки. Другой возможный способ размножения - укоренение побегов. В мае или августе у самого корневища срежьте вновь появляющиеся побеги и укорените их в смеси торфа и песка. Затем высадите в грунт.

**Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.**

СОРТА ЖЕ БЫЛИ В НАШЕ ВРЕМЯ...

От умудренных опытом садоводов время от времени приходится слышать нарекания в адрес современных производителей посадочного материала: мол, не берегут те старинные, проверенные временем сорта яблонь, вишен, слив. Поэтому и не найдешь нынче настоящую душистую антоновку, сладкую владимирку или медовый ренклед.

Отчасти эти упреки справедливы. Ведь питомниководство - это вовсе не такая простая отрасль садоводства, как может показаться на первый взгляд. И задача питомников заключается не только в том, чтобы размножать декоративные или плодовые растения.

При небрежном ведении дела инные горе-питомниководы действительно способствуют своего рода вырождению одного или целой группы сортов. Не стоит забывать, что подавляющее большинство плодовых культур склонны к так называемым почковым мутациям.

Проще говоря, некоторые почки на дереве иногда могут слегка уклоняться от нормального развития. Из таких почек развиваются ветки, а в дальнейшем и плоды, которые немножко отличаются от данного сорта. Изредка подобные мутации отличаются от исходного сорта в лучшую сторону. Именно благодаря почковой му-

тации в свое время был получен сорт яблони - антоновка полторафунтовая: И.В. Мичурин, наблюдая за развитием опытных растений, как-то заметил, что на одной ветке антоновки обыкновенной каждый год образуются удивительно крупные плоды, каждый весом в полтора фунта (600 граммов). Именно с этой ветки впоследствии были нарезаны черенки для получения саженцев нового сорта.

Впрочем, дотошные селекционеры не считают подобные сорта полноценными. Ведь в большинстве случаев почковые мутации приводят к нежелательным отклонениям.

Конечно, в условиях тоталь-



ными плодами и впоследствии только с нее брали черенки для прививки дичков. Если поступать таким образом постоянно, из поколения в поколение, то сорта будут не вырождаться, а наоборот - становиться все лучше и лучше. Именно благодаря грамотным и опытным садоводам и поныне сохранились все известные российские сорта.

Кстати, сегодня некоторые садоводы-любители идут еще дальше, они занимаются своеобразной ботанической археологией. Оказывается, в некоторых усадьбах сохранились редчайшие сорта, которые до недавнего времени считались безвозвратно утерянными.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС
Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



ности вашей подруги не соответствуют уровню ваших доходов, стоит.

И вообще, присмотритесь, чего не хватает в ваших отношениях. Возможно, романтики, возможно, девушка страстно хочет за вас замуж, вот и намекает, что на нее многие заглядывались, ибо хороша она - дальше некуда, будете тянуть с предложением руки и сердца - уведут. Кстати, два

разбился на мотоцикле (погиб в армии). Не верьте - "свист" чистой воды! Это достаточно распространенная байка. Погибший жених - своего рода элемент самоуважения. Несмотря на некий, как модно сейчас говорить, упадок нравов, распушенность, девальвацию некоторых нравственных ценностей, мечта о принце на белом коне живет и здравствует. А где ж его се-

ДЕВУШКА С ПРОШЛЫМ

Мы с моей подругой вместе уже 2 года, и она к месту и не к месту постоянно рассказывает мне о своих ухажерах, о своем погибшем женихе. Мне неприятно это слушать. Как ей об этом сказать?

Сергей О-В.

г. Сергиев Посад Московской области.

Скорее всего, это одно из проявлений комплекса неполноценности. Можно либо вообще не обращать на это внимания, либо прямо сказать: "Дорогая, сегодня у тебя есть я, а что было вчера - мне неинтересно". Понятно, что любому нормальному мужику слушать о своих предшественниках неприятно. Тем более если о них отзываются тепло и нежно. Но так и было задумано! Подсознательная цель этих "мемуаров" - показать вам, какая драгоценность вам досталась, как вы должны ее любить, холить и лелеять. Не переживайте - все эти рассказы можно смело "делить на 16" - в основном это байки чистой воды. Хотя иногда в подобной завуалированной форме вам дают понять, чего от вас ждут. Например, один ухажер был богат и все время водил ее в рестораны, а другой лазил к ней в окно с

года - достаточно большой срок ухаживания. Если вы все еще вместе и она действительно нравится вам, может, все-таки стоит пожениться?

В любом случае постарайтесь быть с ней нежнее и внимательнее. А вот чего ни в коем случае не надо делать - так это платить ей той же монетой, копируя ее стиль поведения. Она даже не сообразит, что вы делаете это ей в отместку, зато обида будет на всю жизнь: как же так, я тебя так люблю, а ты рассказываешь мне про своих баб! Так уж повелось - в мужской компании рассказы о количестве "побед" прибавляют мужчине вес, ему начинают завидовать, а женщины такого "победителя" воспринимают как человека ненадежного, а самое главное - болтливое.

Что же касается жениха - тут немножко другая ситуация. Вам долго и сладострастно

годня найдешь? Поэтому "принц"... придумывается! Но потом с ним что-то надо делать. Вот его и "убивают". Причем с фантазией у таких дев очень плохо: все женихи бьются на машинах, гибнут в армии, реже становятся жертвой хулиганов. Повторяю - никакого жениха не было; в лучшем случае это идеализированная и обросшая легендами школьная любовь. Просто подобный "принц на белом коне", а главное - пережитое страдание, как бы возвышает девушку в собственных глазах. Не обращайтесь внимания, не пытайтесь уличить ее во лжи, ловя на противоречиях и мелочах, - это несложно сделать, но так вы попросту оттолкнете ее. Со временем такие воспоминания сами собой сойдут на нет.

Так что, с одной стороны, не надо суетиться и принимать ее рассказы как руководство к действию, стараясь во всем походить на персонажей "мемуаров". С другой - не давайте ей скучать. Будьте веселы, нежны и внимательны, а если она очень уж достанет вас своими воспоминаниями, скажите: "Дорогая, мне всегда нравились девушки с опытом".

Марина ЭСТЕР.



Рисунок 1

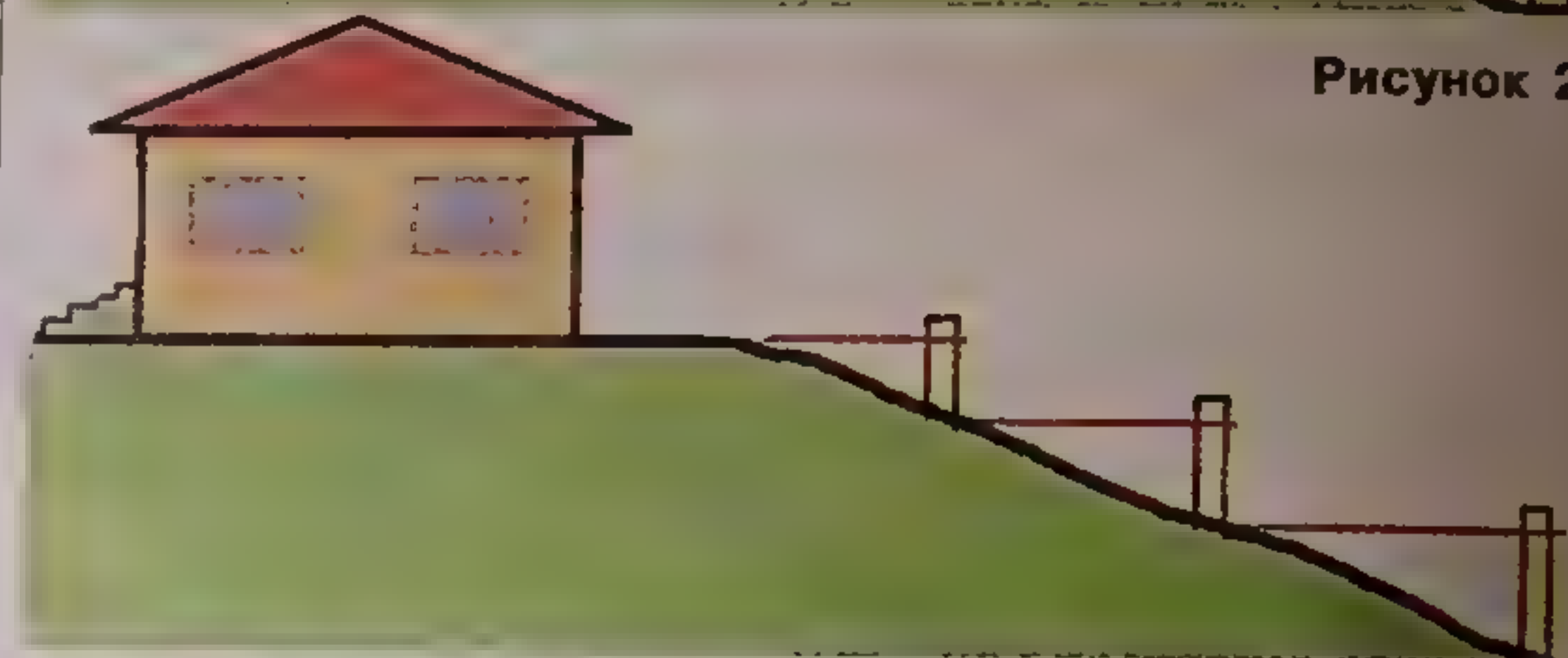


Рисунок 2

СРОВНЯЕМ САМИ

У нас садовый участок с уклоном. Хотели его выровнять, но все говорят, что приглашать бригаду специалистов жутко дорого. Можно ли как-нибудь это сделать самим?

Семья КОСЕРИНЫХ.
Москва.

Процесс выравнивания участка не столь сложен, сколь трудоемок и нуден. Вам понадобятся колышки, веревка, уровень, многомного земли, сил и свободного времени и, конечно, лопата и тачка или носилки.

Первым делом от того места, откуда хотите начать выравнивание, протягиваете веревки с колышками. Веревки выравниваете горизонтально

по уровню (рисунок 1). Веревки натягиваете часто, примерно в метре одна от другой. Можно, кстати, спланировать террасы - это очень красиво смотрится (рисунок 2). Далее - самая сложная часть работы: сыплете землю по веревочкам, пока площадь выравнивания не станет горизонтальной. Землю надо постоянно подтрамбовывать, иначе через месяц-другой ваши терраски осядут. "Ступеньку" с торца надо обложить бутовым камнем, кирпичом, укрепить бревенчатой стенкой (бревна не забудьте пропитать какой-нибудь "химией" против гниения). На худой конец, обложите торцы дерном. Если этого не сделать, ваши терраски "уплывут". Кстати, дерн не плохо бы положить и сверху.

ХОТЬ КРУГ, ХОТЬ ФРЕЗА

Расскажите,

Сейчас мож-

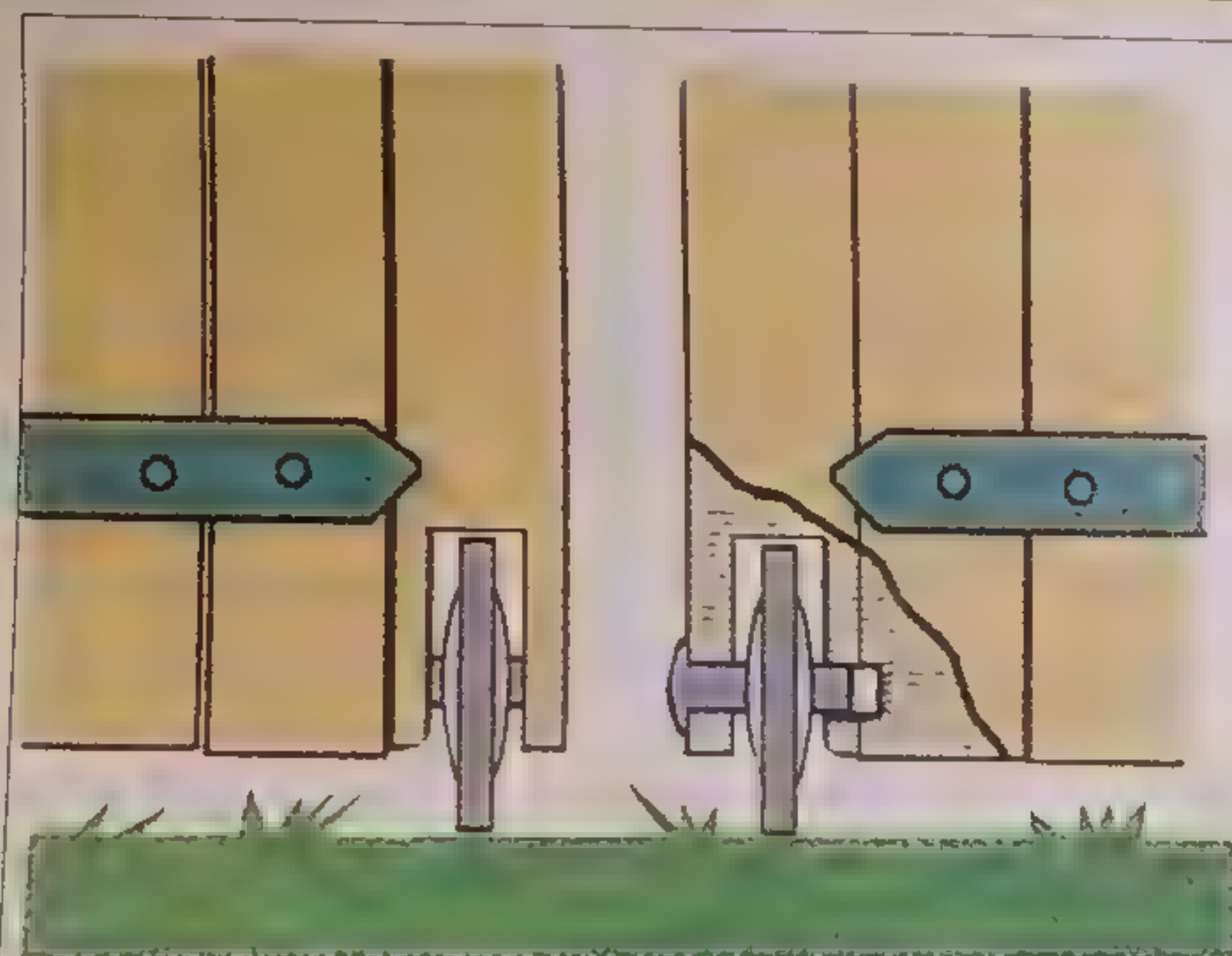
затем вам, какая драгоценность вам досталась, как вы должны ее любить, холить и лелеять. Не переживайте - все эти рассказы можно смело "делить на 16" - в основном это байки чистой воды. Хотя иногда в подобной завуалированной форме вам дают понять, чего от вас ждут. Например, один ухажер был богат и все время водил ее в рестораны, другой лазил к ней в окно с букетом роз, третий каждый день встречал после работы... Конечно, в окно лазить не обязательно, но вот обратить внимание на то, что потреб-

так люблю, а ты рассказываешь мне про своих баб! Так уж повелось - в мужской компании рассказы о количестве "побед" прибавляют мужчине вес, ему начинают завидовать, а женщины такого "победителя" воспринимают как человека ненадежного, а самое главное - болтливое.

Что же касается жениха - тут немножко другая ситуация. Вам долго и сладострастно "вкручивают", какой классный у нее был жених, как они дружили с первого класса, как в 15 лет они договорились пожениться, а накануне свадьбы он

Так что, с одной стороны, не надо суетиться и принимать ее рассказы как руководство к действию, стараясь во всем походить на персонажей "мемуаров". С другой - не давайте ей скучать. Будьте веселы, нежны и внимательны, а если она очень уж достанет вас своими воспоминаниями, скажите: "Дорогая, мне всегда нравились девушки с опытом".

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".



ВОРОТА НА КОЛЕСАХ

У нас на даче калитка, а рядом - ворота для машины. И за два года створки провисли, открывать их все труднее - по земле скребут. Я решил эту проблему просто: приладил к створкам ворот по колесу от старой детской коляски. Теперь открывать и закрывать ворота - одно удовольствие. Буду рад, если совет пригодится кому-нибудь из читателей "Друга дома".

Алексей КОЗЛОВ. Москва.

А БУМАГА ЛУЧШЕ!

Обычно, когда делают ремонт, ту мебель, которая не выносится из комнаты, укрывают газетами. Но это неудобно: приходится их как-то склеивать, скреплять, и все равно газеты могут слететь. Советую не пожалеть денег и купить пару рулонов самой дешевой бумаги - упаковочной. Такой лентой (рулон вроде обоев) очень легко и удобно "драпировать" мебель, обматывая ее снизу вверх. Края на всякий случай можно скрепить степлером или скотчем.

Андрей ВОЛОХ. Санкт-Петербург.

СЕРЕБРЯНЫЙ ГАРАЖ

Какой краской лучше всего покрасить гараж?

Юрий МАТВЕЕВ. Тула.

Прежде всего удалите старое лакокрасочное покрытие. Либо специальной смывкой, либо механически - щеткой со стальной щетиной, крупнозернистой шкуркой. Затем, если вам неохота тратить деньги на фирменную ложающуюся на ржавчину краску, пройдитесь по поверхности гаража преобразователем ржавчины. После этого приступайте к покраске.

Чем красить - на ваш выбор. Лучше всего подойдет кровельная краска (масляная) или автомобильная "нитра". Только в последнем случае обратите внимание на этикетку. Там должно быть отмечено: "Для воздушной сушки" или "Для сушки в естественных условиях". То есть сохнет эта краска на воздухе при естественной температуре. Кровельной краски вам хватит на 3-4 года, "нитры" - на 5-7 лет, иногда дольше. "Серебрянка" хороша тем, что недорога, и вы сможете подновлять покрытие ежегодно. Не плохо также использовать ее как грунт - на олифе под масло и на лаке НЦ под "нитру". А относительно "вечная" краска - корабельный сурик, которым покрывают днища кораблей.

Алексей КАМИЛОВ.

но, лопата и тачка или носилки.

Первым делом от того места, откуда хотите начать выравнивание, протягиваете веревки с колышками. Веревки выравняете горизонтально

забудьте пропитать какой-нибудь "химией" против гниения). На худой конец, обложите торцы дерном. Если этого не сделать, ваши терраски "уплывут". Кстати, дерн неплохо бы положить и сверху.

ХОТЬ КРУГ, ХОТЬ ФРЕЗА



Рисунок 1

Расскажите, как правильно сделать шлифовальный круг для электродрели?

Андрей НИКОЛАЕВ. Красноярск.

Сейчас можно купить практически любые круги и другие насадки на электродрель. Хотя самому, конечно, сделать дешевле - придется тратиться только на "шкурку". Прежде всего надо из плотной фанеры выпилить два круга. Толщина фанеры примерно 10 мм. По центру сверлите отверстие под ось. Ось - болт или шпилька с резьбой. Гайкой ось закрепляете в фанерном круге, сверху наклеиваете или крепите шурупами впасть второй круг. На круг так же крепите резину 5-7 мм толщиной (рисунок 1). На резину можно наклеивать круги из "шкурки" разных номеров. Лучше взять водостойкую, на матерчатой основе, чтобы ее можно было мыть после работы. Можете сделать несколько кругов для разных работ, а можете не клеить "шкурку", а вырезать из нее что-то вроде "ромашки" и крепить ее за "лепестки" к верхней части круга (рисунок 2). Торчащий болт-ось зажимаете в патрон электродрели. Таким же образом можете посадить на ось фрезу - получится пила-"болгарка" или точильный камень - получится электроточило.

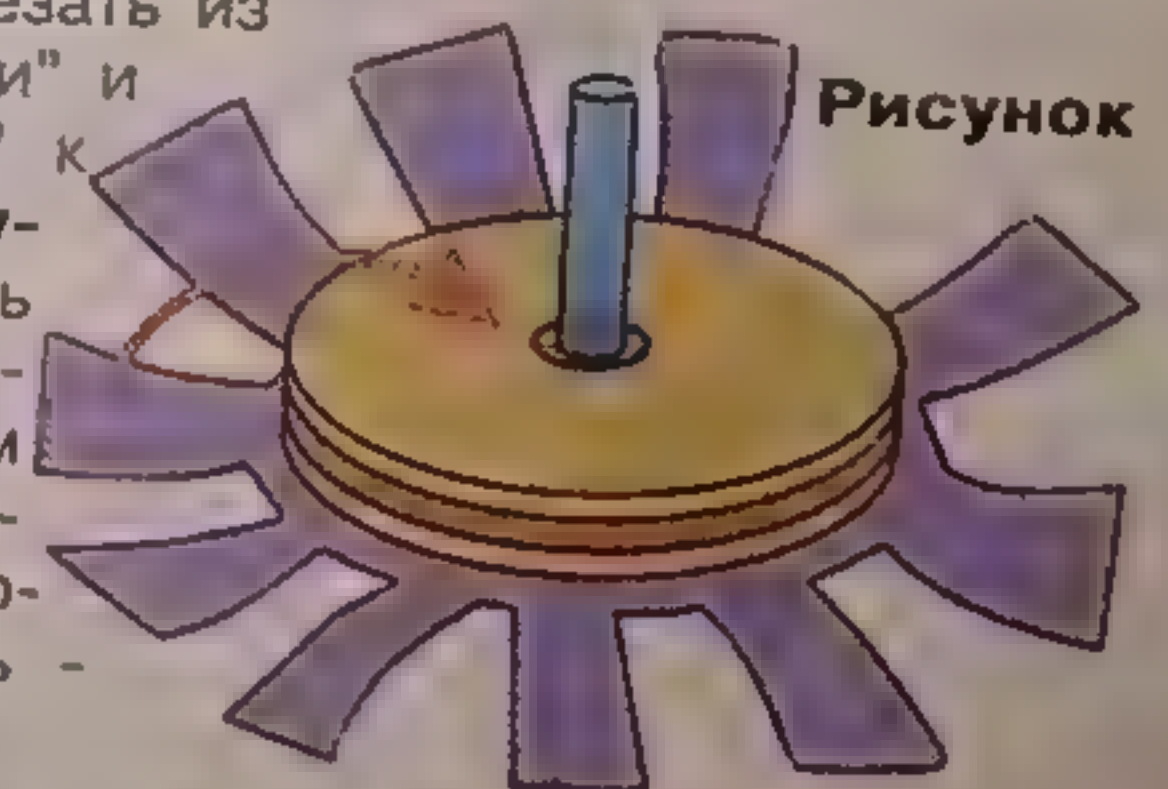


Рисунок 2

У нас протекает шланг душа (металло-рукав). Можно ли его починить?

Светлана ДРУЖИНСКАЯ. Иркутск.

ПРОЩЕ ПОМЕНЯТЬ

Обмотайте "сифонящие" места изолентой в 5-6 слоев - на месяц-другой хватит. А если серьезно, то герметичность металло-рукава вы уже не восстановите. Лучше поменяйте его, тем более что сделать это проще простого. Стоит готовый рукав в сборе на рынке недорого. Для того чтобы снять старый, отвинчиваете декоративную гайку в месте его входа в смеситель - и все. Прикладываете к торцу трубы новый типовой сантехники "посадочные места" стандартные, но все-таки перед походом на рынок за шлангом измерьте диаметр трубы, на которую должна навинчиваться гайка.

Алексей ТУМАНОВ.

Рисунок 1



Рисунок 2



МИ

ок 1). Ве-
насто, при-
на от дру-
и, сплани-
это очень
(рису-
мая слож-
сыплете
ам, пока
ания не
ой. Зем-
подтрам-
рез ме-
ерраски
с торца
ым кам-
ить бре-
евна не
кой-ни-
е т/в-
сбго-
изтого
едаки
е-
неу/



Первым европейцем, увидевшим кукурузу, был Христофор Колумб. Он и привез ее в Европу. С тех пор блюда из кукурузы стали очень популярны у многих народов. А о том, что из нее можно приготовить, отвечая на просьбу **Виктора КРЫЛОВА** из г. Сосновый Бор Ленинградской области, рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот какими рецептами пользуется **Людмила ФЕДОРЕНКО** из Ростова-на-Дону.

Молодая кукуруза плохо хранится - уже через сутки она сморщивается, теряет вкус и сочность. Початки можно заморозить в холодильнике. Варить кукурузу надо на небольшом огне при закрытой крышке, залив кипящей водой. А для улучшения вкуса во время варки можно поверх початков положить кукурузные рыльца. Не нужно сливать воду, в которой варилась кукуруза. Оставленная в воде, она будет сочнее. Остывшая кукуруза не так вкусна, но если в той же воде, где она варилась, довести ее до кипения, вкус значительно улучшится. Не очень молодые початки кукурузы, перед тем как варить, следует процарапать вдоль острой вилкой. Тогда она будет мягче и вкуснее.

кукурузы смешайте с грибами, луком и картофелем. Заправьте растительным маслом, уксусом, сахаром, солью и перцем.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МОРКОВЬЮ

Вам потребуется 6 початков кукурузы, 4 моркови, 6 помидоров, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Кукурузу отварите в воде без соли, отделите зерна. Очищенную морковь нарежьте мелкими кубиками и припус-

кукурузу залейте сметаной, выложите на сковороду. Посыпьте тертым сыром, сбрызните сливочным маслом и запеките в духовке. Подавая на стол, посыпьте зеленью.

КУКУРУЗА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Возьмите 12 початков молодой кукурузы, столовую ложку сливочного масла. Для соуса возьмите 150 г томата-пюре, 3 столовые ложки маргарина, полторы чайные ложки муки, 2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

тушения к остальным овощам положите нарезанные помидоры, обжаренный перец, кукурузу, чеснок, сахар, соль и тушите до полной готовности.

Добавлять кукурузу в привычные нам винегреты и борщи предлагает **Валентина ДОРОШЕНКО** из Волгограда. По

БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

Хочу рассказать, как можно в жару без всякого холодильника охладить напитки или, к примеру, арбуз, дыню.

Возьмите тряпку, смоченную в холодной соленой воде, заверните в нее то, что вы хотите охладить, и выставите на сквознячок. Как только тряпка подсохнет, ее снова надо смочить.

Наталья ПОГУДИНА. Краснодар.

Вот какие способы предложила **Светлана ПУГАЧ** из Магнитогорска Челябинской области.

Для успешной заготовки зеленого горошка нужно соблюдать несколько условий. Зерна гороха, предназначенные для заготовки, должны быть недозрелыми, однородными по окраске, нежными и сладкими на вкус. Пораженные зерна нужно отбрасывать.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Вылущенный из стручков горошек тщательно промойте, залейте холодной водой, добавьте соль, сахар из расчета по пол чайной ложки на 1 л воды, доведите до кипения и варите 30 минут. Выложите горох на дуршлаг, дайте стечь воде. Горох сложите в подготовленные банки, а жидкость процедите через несколько слоев марли, подогрейте и разлейте в банки с горошком. Накройте крышками и стерилизуйте в кипящей воде 30-40 минут.

СОЛЕНый ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Вам потребуется 1 кг зелен горошка, 1 л воды, 300 г соли.

Вылущенный из стручков сладкий зеленый горошек проварите 6-8 минут в соленой воде (20 г соли на 1 л воды), охладите, обсушите. Подготовленный горошек смешайте с солью, уложите в банки, залейте кипятком

ЗОЛОТАЯ КУКУРУЗА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



тите. Зерна кукурузы посолите по вкусу, смешайте с морковью, порезанными помидорами, полейте растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Возьмите 8 початков кукурузы, большую картофелину, крупное яблоко, 60 г сельдерея, 2 небольших огурца, 3 помидора, 2 яйца, зеленый лук, укроп, 2 зубчика чеснока, луковицу, майонез, соль, черный молотый перец по вкусу.

Кукурузу отварите, охладите, отделите зерна. Вареный картофель, яблоко, помидоры, огурцы нарежьте мелкими кубиками, добавьте зерна кукурузы и майонез. Все перемешайте и выложите в салатник. Измельченный чеснок, нашинкованные укроп, зеленый лук, нарезанный соломкой корень сельдерея смешайте с измельченными вкрутую



Кукурузу отварите, отделите зерна. В кукурузном отваре разведите томат-пюре, муку, обжаренную на маргарине, добавьте обжаренный репчатый лук, зерна кукурузы

ее мнению, таким образом можно прекрасно разнообразить меню.

ВИНЕГРЕТ С КУКУРУЗОЙ

Вам потребуется 2

...обле-
...зато
...терраски
...дерн не-
...и сегодн

РЕЗА

...наас мож-
...ить прак-
...и любые
...и другие
...и на элек-
...ель. Хотя
...у, конеч-
...делать де-
...придет-
...олько на
...надо из
...выпилить
...на фанеры
...д ось. Ось
...епляете в
...шурупами
...ну 5-7 мм
...ть круги из
...ойкую, на
...е работы.
...а можете

исунок 2



...изолен-
...ватит. А
...металло-
...е по-
...ать это
...уав в
...тоба
...е в
...е 1988
...е 1988
...е 1988
...е 1988

можно поверх початков по-
ложить кукурузные рыльца.
Не нужно сливать воду, в ко-
торой варилась кукуруза. Ост-
авленная в воде, она будет
сочней. Остывшая кукуруза
не так вкусна, но если в той
же воде, где она варилась,
довести ее до кипения, вкус
значительно улучшится. Не
очень молодые початки куку-
рузы, перед тем как варить,
следует процарапать вдоль
острой вилкой. Тогда она
будет мягче и вкуснее.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ГРИБАМИ

Возьмите 6 початков ку-
курузы, 50 г сушеных гри-
бов, 2 небольшие картофе-
лины, 2 столовые ложки рас-
тительного масла, луковицу,
зелень укропа и петрушки,
уксус, сахар, перец и соль по
вкусу.

Промытые сухие грибы
отварите до готовности и
нарежьте соломкой. Отва-
ренный в мундире карто-
фель очистите, нарежьте
ломтиками. Лук мелко на-
режьте. Отваренные зерна

яйца, зеленый лук, укроп,
2 зубчика чеснока, луко-
вицу, майонез, соль, чер-
ный молотый перец по вкусу.
Кукурузу отварите, охлади-
те, отделите зерна. Вареный
картофель, яблоко, помидоры,
огурцы нарежьте мелкими ку-
биками, добавьте зерна куку-
рузы и майонез. Все переме-
шайте и выложите в салатник.
Измельченный чеснок, нашин-
кованные укроп, зеленый лук,
нарезанный соломкой корень
сельдерея смешайте с измель-
ченными сваренными вкрутую
яйцами и полученной смесью
посыпьте салат.

Поделилась своими рецеп-
тами блюд из кукурузы и **Га-
лина ГОЛЬЦОВА** из Кирова.

КУКУРУЗА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Вам потребуется 600 г зе-
рен кукурузы (можно и кон-
сервированной), 200 г смета-
ны, столовая ложка сливочно-
го масла, немного сыра, на-
тертого на мелкой терке, зе-
лень.



Кукурузу отварите, отде-
лите зерна. В кукурузном от-
варе разведите томат-пюре,
муку, обжаренную на марга-
рине, добавьте обжаренный
репчатый лук, зерна кукуру-
зы, соль и, помешивая, вари-
те при слабом кипении 8-10
минут. Подавая, посыпьте зе-
ленью.

КУКУРУЗА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется 12 почат-
ков кукурузы, 2 столовые лож-
ки масла, столовая ложка без
верха сахара, 4 крупных поми-
дора, зелень петрушки, соль
по вкусу.

Кукурузу отварите, отделите
зерна и тушите их со сливоч-
ным маслом на слабом огне
12-15 минут. В конце тушения
добавьте сахар, соль, свежие
помидоры, нарезанные доль-
ками, и тушите еще 10 минут.
Подавайте, посыпав зеленью
петрушки.

РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ С ОВОЩАМИ

Возьмите 7 початков куку-
рузы, 200 г кабачков, 2 мор-
кови, 80 г корня петрушки, 4
помидора, луковицу, сладкий
болгарский перец, 2 столо-
вые ложки сливочного масла,
2 зубчика чеснока, столовую
ложку муки, соль, сахар по
вкусу.

Кукурузу отварите и отде-
лите зерна. Кабачки, морковь,
лук, корень петрушки очис-
тите, нарежьте кубиками, об-
жарьте на сливочном масле и
потушите в небольшом коли-
честве воды. Сладкий перец
разрежьте вдоль на четыре
части, удалите семена, раз-
режьте на маленькие кусочки
и слегка обжарьте на масле.
За несколько минут до конца

мнению, таким образом
можно прекрасно разнообра-
зить меню.

ВИНЕГРЕТ С КУКУРУЗОЙ

Вам потребуется 2 початка
кукурузы, одна крупная мор-
ковь, картофелина, небольшая
свекла, 2 соленых огурца, лу-
ковица, 2 столовые ложки рас-
тительного масла, соль, уксус
по вкусу.

Кукурузу отварите, охлади-
те, отделите зерна. Смешайте
их с отваренными и мелко по-
резанными овощами, посоли-
те, заправьте растительным мас-
лом и уксусом, перемешайте.

БОРЩ С КУКУРУЗОЙ

Нужно взять мясной или
грибной бульон, 350 г зерен
кукурузы, 3 свеклы, 250 г ква-
шенной или 500 г свежей капу-
сты, крупную морковь, луко-
вицу, 4 столовые ложки тома-
та-пюре, чайную ложку муки,
2 столовые ложки маргарина,
2 зубчика чеснока, уксус, соль,
сахар, специи по вкусу.

Нарезанную соломкой
свеклу потушите, добавив жир
и кукурузный отвар. Свежую
капусту нарежьте соломкой,
квашеную - потушите. В кипя-
щий бульон положите подго-
товленную капусту, через
10-15 минут - свеклу, пассе-
рованные овощи с томатом,
уксус. За 5 минут до оконча-
ния варки положите отварен-
ные или консервированные ку-
курузные зерна, добавьте об-
жаренную муку, специи. При
желании можно положить рас-
тертый с солью чеснок.

Получила ответ на свой воп-
рос о способах заготовки на
зиму зеленого горошка и **Ли-
дия АГАПОВА** из г. Березни-
ки Пермской области.

СОЛЕННЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Вам потребуется 1 кг зе-
рен горошка, 1 л воды, 300 г
соли.

Вывушенный из стручков
сладкий зеленый горошек
проварите 6-8 минут в соле-
ной воде (20 г соли на 1 л
воды), охладите, обсушите.
Подготовленный горошек
смешайте с солью, уложите в
банки, залейте кипящей во-
дой, укупорьте полиэтилено-
выми крышками. Храните в
холодильнике.

СУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК

Вывушенный свежесоб-
ранный зеленый горошек на-
сыпьте в дуршлаг и бланши-
руйте 1-2 минуты в кипящей
воде. Охладите, промойте хо-
лодной водой и снова опусти-
те на 1-2 минуты в кипящую
воду. Дайте воде стечь, рас-
сыпьте горошек тонким слоем
на полотенце или бумагу и ос-
тавьте подсыхать в темном
месте. Провяленный горошек
сушите в нежаркой духовке
12-14 часов, затем выньте,
охладите. После этого прока-
тайте горошек доской или по-
ложите под гнет, чтобы горо-
шины были плотными. Через
8-10 часов еще раз просушите
в духовке. Хранить такой горо-
шек нужно в темном месте.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ
ВЗАИМОПОМОЩИ
НАШИМИ
ЧИТАТЕЛЯМИ



Как и чем можно побелить
печку на даче, чтобы она не
пачкалась и побелка долго со-
хранялась?

Валентина СИДЕЙКИНА.
Пермь.

ГДЕ ГНЕЗДЯТСЯ НИТРАТЫ

Без нитратов пищевых ра-
стений не бывает. Да и вооб-
ще они в разумных дозах про-
сто нужны для нормальной
жизнедеятельности челове-
ческого организма. Но совре-
менное земледелие предус-
матривает перенасыщение
почвы азотными удобрениями,
а из нее они чудовищными
дозами усваиваются той же
капустой или редисом. Такие
овощи уже вредны.

Но ведь овощи можно очи-
стить от нитратов или хотя бы
значительно снизить в них со-
держание химикатов. Для это-
го не подвергайте плоды слож-
ной обработке. Лучше удалите
те места, где нитраты наи-
более концентрируются. Тог-
да вы легко оградите себя от
вредных веществ.

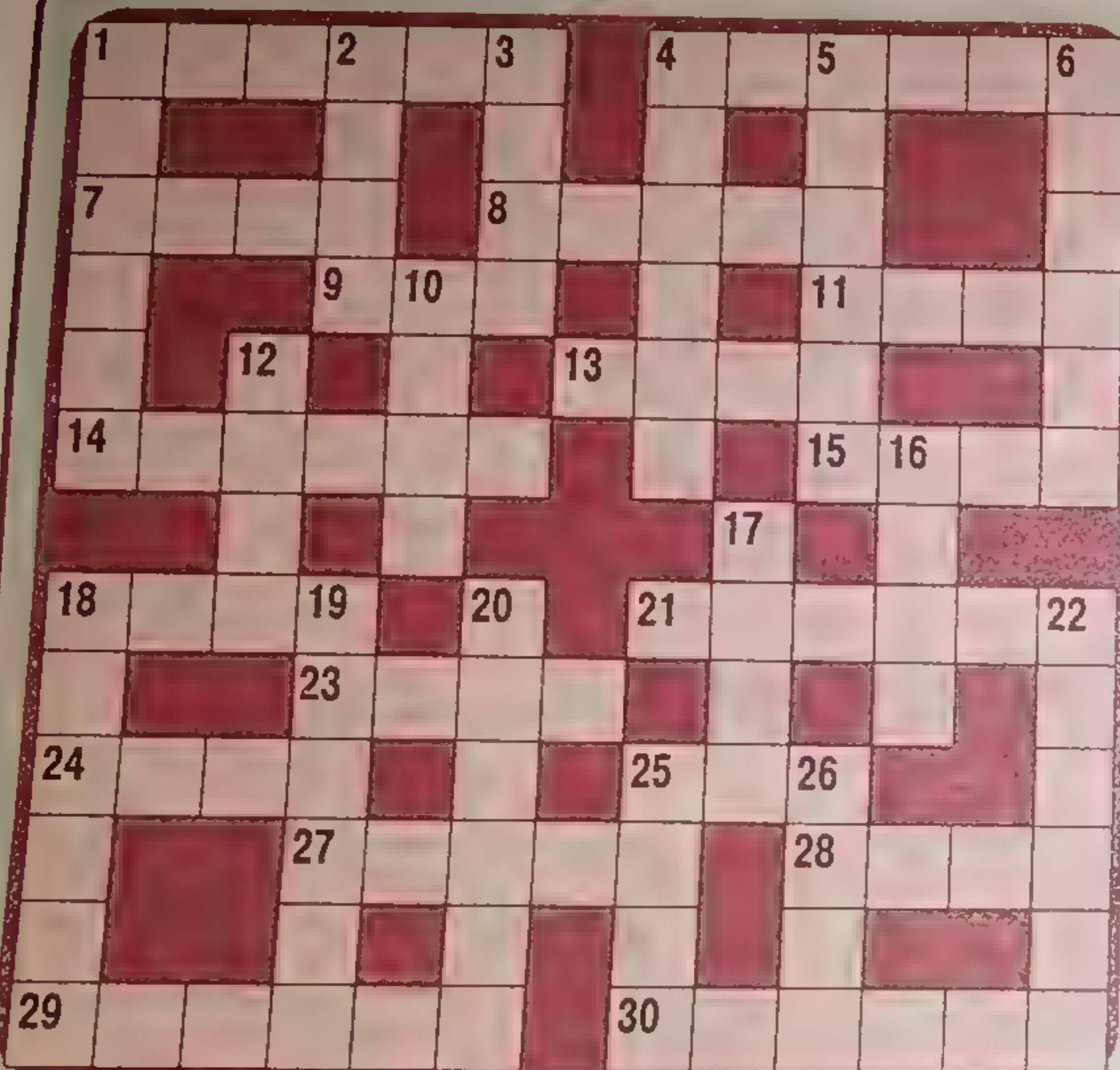
А места эти такие. В капусте
нитраты обосновались в верх-

них листьях и кочерыжке. У
патиссонов и сладкого перца
срежьте часть мякоти у плодо-
ножки. В моркови нитраты гнез-
дятся в самой сердцевине, по-
этому в крупной морковке, у
которой серединка массивная,
нитратов больше, чем в мелких
и средних корнеплодах. У свек-
лы обязательно срежьте верх-
нюю и нижнюю части корне-
плода. Огурцы очищайте от ко-
жицы и отрезайте хвостик. От
хвостика избавляйте и редис-
ку. Успешнее других овощей
противостоят проникновению
в себя нитратов помидоры. У
дынь и арбузов нитраты соби-
раются в корке и прилегающей
к ней незрелой части плода.

Имейте в виду, что еще
более уменьшают содержание
нитратов вымачивание и варка
овощей.

Ольга ФУРСОВА.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Следствие езды по вчерашним дорогам на сегодняшних автомобилях с завтрашней скоростью. 4. Работник веника и шайки. 7. Горилка азиата. 8. Ухмылка овчарки. 9. Частица, "липнувшая" к аноду или катоду. 11. Оптика не дальше носа. 13. Священная река всех индусов. 14. Норвежский исследователь по имени Фритъоф. 15. Один из "отцов" Остапа Бендера. 18. Арестантская комната, которую можно найти на лице. 21. Место, где господа делают ставки. 23. Венгерский композитор с "плоской" фамилией. 24. Совокупность реплик актера. 25. Обратная сторона пера. 27. Его приятель имел большой сизый нос, а сын был дубина дубиной. 28. Животный символ упертости. 29. Дель-

фин с трехметровым бивнем. 30. Самый известный из фруктов, которые когда-либо падали на голову Ньютона.

По вертикали. 1. Глава казаков. 2. Что у летчика тоскует по штурвалу? (Песенное.) 3. Предводитель шайки похитителей золотого руна. 4. Простофиля на молодежном сленге. 5. За их неуплату самого Аль Капоне упрятали за решетку на 11 лет. 6. Легендарный нидерландский футболист по имени Йоханн. 10. Гарри Каспаров по знаку Зодиака. 12. Слишком много о себе возомнивший человек. 16. Легендарный американский боксер, покинувший ринг непобежденным. 17. 6 соток с сараем с точки зрения рядовых россиян. 18. Кого, по словам Ленина, разбудили декабристы? 19. Спальня в стене. 20. Околоземное пространство как место прогулок "вышедших из себя" оккультистов. 22. Самый известный литературный мавр. 25. Народное прозвище портвейна "Золотая осень". 26. Литературный отец Шерлока Холмса.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Пластмассовое средство для кучерявой жизни. 4. Массовое собрание для обсуждения актуальных вопросов текущей жизни. 7. Что обычно растворяют в душевой комнате? 8. Учитель Антонио Страдивари. 9. Употребляется для полов, ногтей, волос. 11. Что народная мудрость предписывает отдать врагу? 13. Сено по отношению к корове. 14. Испанский кутюрье. 15. Полупрозрачный покров. 18. Жена лорда. 21. Просьба, не терпящая возражений. 23. И спасательный, и порочный. 24. То, чем расплачивается синьорита с гондольерами. 25. Заменильщик огня для приготовления диетической пищи. 27. Распространенное в России название одной из разновидностей фортепиано.

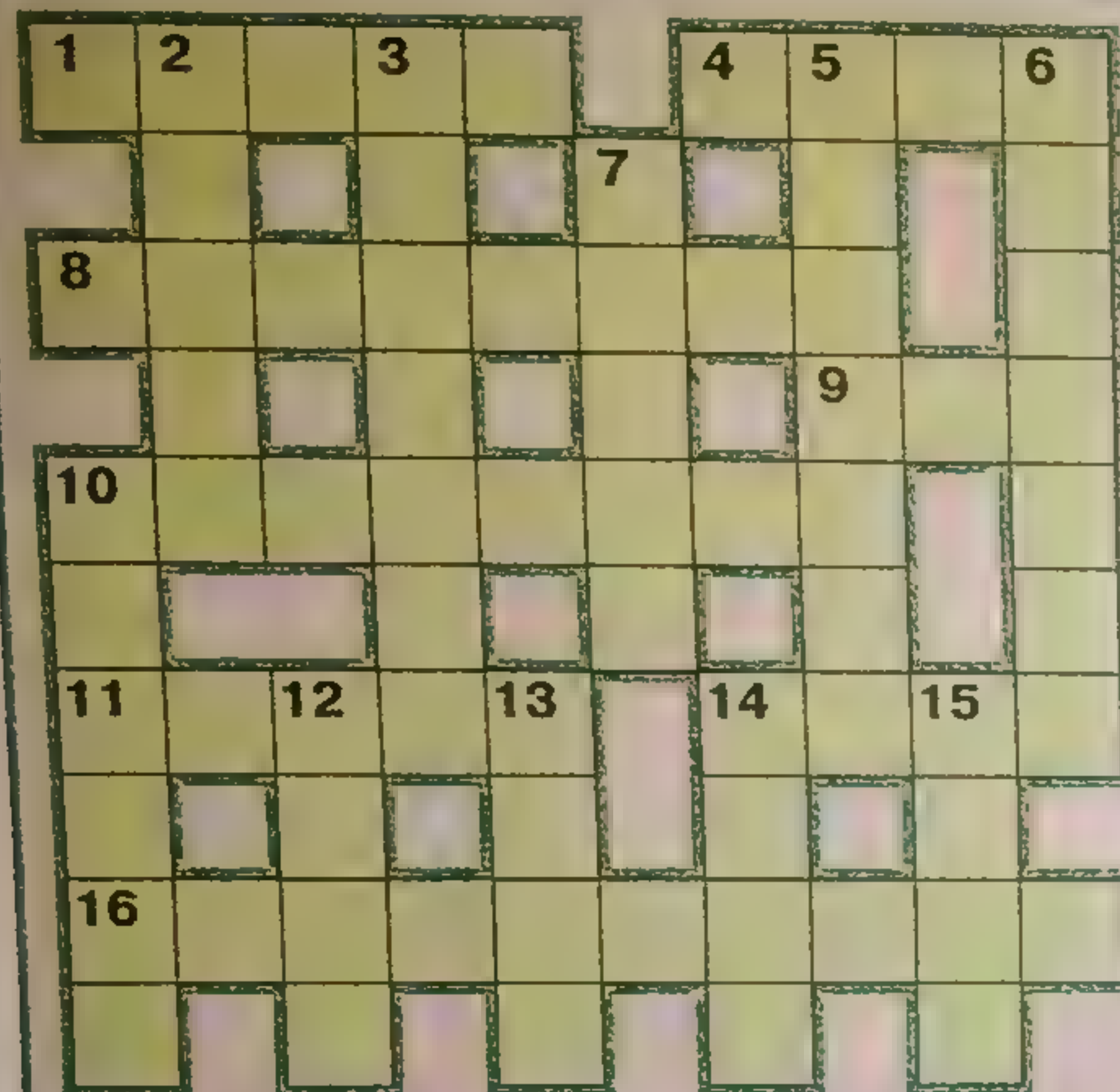
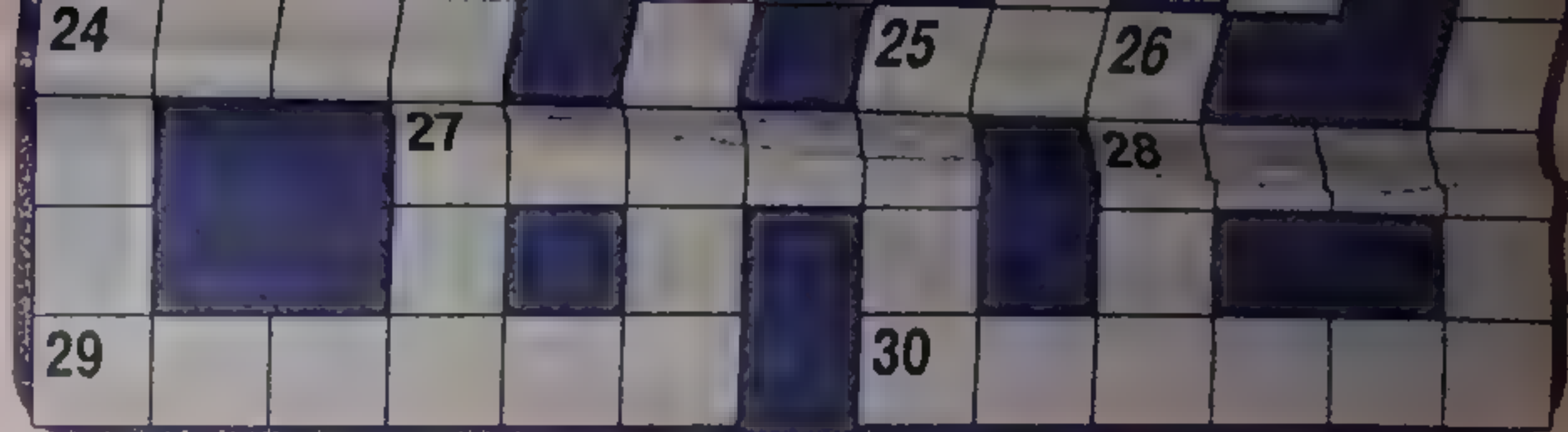
28. Настенная полиграфия. 29. И полуостров, и куртка. 30. Выпуклая полоса на вельвете.

По вертикали. 1. Основатель парфюмерной фабрики "Новая Заря". 2. Отстойник для нашкодивших детей. 3. Транспорт Санчо Пансы. 4. Камень для рук Венеры Милосской. 5. Блестящий успех, победа. 6. Дополнение к мясным и рыбным блюдам. 10. "Дама", которую вешали на шею российским чиновникам. 12. "Сумма" первого, второго и третьего. 16. "Лапотная" кора молодых деревьев. 17. Струнный щипковый музыкальный инструмент. 18. "Академия" - Саша = ? 19. Марка венгерских автобусов. 20. Макияжная функция свеклы в старину. 22. Пояс из 12 созвездий. 25. Имя французского кутюрье Кардена. 26. Перекошенный квадрат.



лице. 21. Место, где господа делают ставки. 23. Венгерский композитор с "плоской" фамилией. 24. Совокупность реплик актера. 25. Обратная сторона пера. 27. Его приятель имел большой сизый нос, а сын был дубина дубиной. 28. Животный символ упертости. 29. Дель-

рядовых россиян. 18. Кого, по словам Ленина, разбудили декабристы? 19. Спальня в стене. 20. Околоземное пространство как место прогулок "вышедших из себя" оккультистов. 22. Самый известный литературный мавр. 25. Народное прозвище портвейна "Золотая осень". 26. Литературный отец Шерлока Холмса.



Содержимое "огненной горы". 16. Самая малонаселенная часть света.

По вертикали. 2. Канат для бандерлогов. 3. Хвостатая точка. 5. Молочный продукт, на котором старуха замесила тесто для колобка. 6. Выпускница театрального вуза. 7. Начало движения к финишу. 10.

"Стрелочник", с которым не заблудишься. 12. Кухонная сеялка. 13. Титул сказочного Гороха. 14. Игра в карты с бочонками. 15. Жидкость без вкуса, цвета и запаха.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095) 915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612) 35-05-02

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Капля, которой Москва не верит. 4. Рот во множественном числе. 8. Место, где задержался витязь на картине В.М. Васнецова. 9. Стрельбище с жестяными зайцами. 10. Лекарство от всех недугов с точки зрения сказочного доктора Пилюлькина. 11. Одна двенадцатая часть года. 14.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 29

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Марш. 3. Анфас. 6. Едок. 11. Суффикс. 12. Сеновал. 13. Перо. 14. Шаровары. 17. Десятка. 18. Ипотека. 20. Волокно. 23. Частота. 25. Джонатан. 27. Дыра. 30. Буйство. 31. Арабика. 32. Джаз. 33. Салон. 34. Шарм.

По вертикали. 1. Мясо. 2. Рефлекс. 4. Несушка. 5. Ассорти. 7. Доверие. 8. Килт. 9. Синоптик. 10. Гнев. 15. Вдова. 16. Казан. 19. Обсидиан. 21. Лужайка. 22. Острота. 23. "Чинзано". 24. Украина. 26. Нить. 28. Обод. 29. Наем.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Тога. 3. Скула. 6. Угон. 11. Событие. 12. Трактир. 13. Мозм. 14. Церетели. 17. Спонсор. 18. Ягненок. 20. Нокдаун. 23. Украина. 25. Поддавки. 27. Отец. 30. Гладиус. 31. Изобара. 32. Урна. 33. Лафет. 34. Сани.

По вертикали. 1. Тост. 2. Габрово. 4. Крейцер. 5. Лотерея. 7. Гуталин. 8. Нары. 9. Стамеска. 10. Факт. 15. Асана. 16. Оклад. 19. Нарколог. 21. Кеосаян. 22. Невеста. 23. Удилище. 24. Икебана. 26. Джим. 28. Иглу. 29. Баки.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Скала. 4. Опыт. 9. Репетитор. 10. Конь. 11. Ураган. 13. Телевизор. 17. Геракл. 19. Нога. 21. Полотенце. 22. Краб. 23. Банка.

По вертикали. 2. Кипение. 3. Лето. 5. Пирог. 6. Тихоня. 7. Драка. 8. Штирлиц. 12. Зеркало. 14. Особняк. 15. Огарок. 16. Ранец. 18. "Репка". 20. Утка.



Рисунок Василия АЛЕКСАНДРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцевская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 183800 экз. Заказ № 1157. Цена свободная.

ДРУГ ДОМА

№ 32/240

2002

Август

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит
четыре раза
в месяц



НАРВУ ЦВЕТОВ
И ПОДАРЮ

пример, быстро увядают, если рядом с ними положить спелые яблоки.

Резеда, смешанная с другими цветами, ускоряет их увядание. Розы, гвоздики и лилии в одной вазе увядают быстрее, чем в отдельных букетах.

О ПОЛЬЗЕ ЭКОНОМИИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

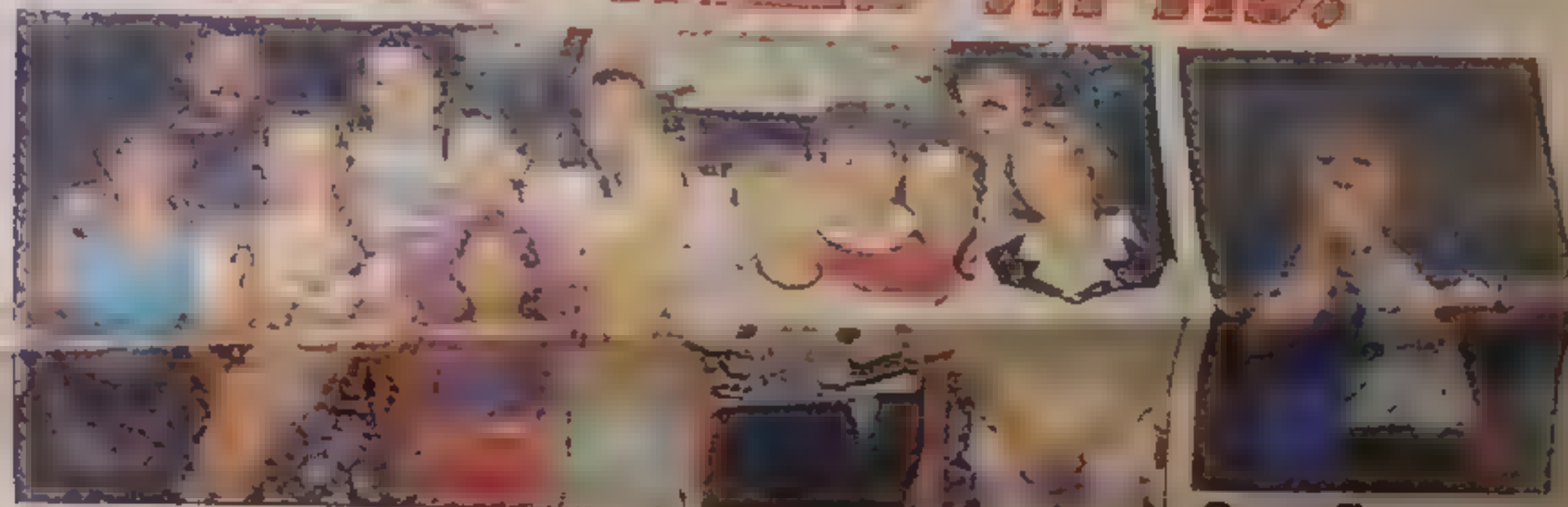
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 31 кулинарный приз получает **Н.Н. СТРИЖКОВА** из г. Горняк Алтайского края, проявившая себя экономной хозяйкой и предложившая рецепты оригинальных блюд из... недоеденной пищи.

Приз получает также **В.Б. АКИМОВ** из г. Видное Московской области, предостерегший читателей от весьма опасного явления: если в жаркий день оставить банку с водой на солнечном окне, это может привести к пожару.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Семья Надежды Петровны КУТИЩЕВОЙ

Ольга Петровна СПРАВЦЕВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей

НАРВУ ЦВЕТОВ И ПОДАРИЮ БУКЕТ...

Как приятно привезти домой букет цветов из собственного сада! Но чтобы они прожили как можно дольше, надо соблюдать определенные условия.

На долговечность цветов оказывают влияние время срезки, их состояние в этот момент. Цветы следует срезать незадолго до полного расцветания. Лучше всего делать это рано утром и не допускать их увядания до помещения в воду.

При срезке надо следить за тем, чтобы стебли были как можно длиннее - так в них сохранится большее количество питательных веществ. Следует пользоваться острым ножом, чтобы срез получился гладким.

Стебли цветов, привезенные в город, надо подрезать каждый день или через день, чтобы не допустить загнивания среза.

Воду тоже надо менять ежедневно.

Ночью вазу с цветами следует выносить на балкон или в прохладное место и, если замечены признаки увядания, цветы нужно погрузить в воду до самого цветка.

Цветы, выделяющие млечный сок, лучше подрезать под водой, так как на воздухе млечный сок быстро затвердеет, закупорит проходящие в стебле сосуды, и начнется увядание.

У цветов, имеющих твердый стебель, хризантем, пионов стебель расщепляется на глубину 3-4 сантиметра, чтобы облегчилось проникновение воды.

Концы стеблей на расстоянии 5-10 сантиметров у цветочных веток кустарников разминают тупым предметом до превращения их в волокна.

Долговечность срезанных цветов увеличивается под действием некоторых веществ, растворенных в воде. К таким веществам относятся:

- сахар - половина чайной ложки на литр воды;

- глицерин - две чайные ложки на литр воды;

- глюкоза - чайная ложка на литр воды;

- аспирин - одна таблетка на литр воды.

Хорошо помогают дольше сохранить срезанные цветы положенные в воду кусочки древесного угля.

На долговечность срезанных цветов оказывают влияние их соседство с некоторыми плодами и неудачный подбор комбинаций разных растений. Гвоздика и львиный зев, на-

пример, быстро увядают, если рядом с ними положить спелые яблоки.

Розода, смешанная с другими цветами, ускоряет их увядание. Розы, гвоздики и лилии в одной вазе увядают быстрее, чем в отдельных букетах.

А вот несколько веточек жасмина повышают долговечность ландышей, веточка кипариса удлиняет жизнь гольпанов.

Цветы в доме придают ему уют и праздничность. Но надо помнить, что букет требует соответствующего оформления. Вазы для него не должны быть пестрыми, с ярким узором. Только в удачно подобранной вазе - устойчивой, оригинальной формы, но не бросающейся в глаза, у цветов будет возможность показать свою красоту.

Для однолетних и полевых цветов лучше всего подойдет ваза из неокрашенной глины. Высота букета должна быть не менее высоты вазы, но не превышать ее более чем в полтора раза. Чем больше высота вазы по отношению к ее ширине, тем выше могут быть помещенные в нее цветы.

Людмила АЛЕКСАНДРОВА.



Соня Находды Петровны КУТИЩЕВОЙ

Ольга Петровна СПРАВЦЕВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было интереснее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 16 сентября 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 34 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Вера Ивановна АРТАМОНОВА** из Мурманска, **Татьяна Валериевна АТАКШИЕВА** из с. Преображенка Кемеровской области, **Ольга Анатольевна ДЫННИКОВА** из г. Зея Амурской области, **Наталья Александровна КОМАРОВА** из пос. Заповедное Калининградской области, **Наталья Ивановна КУЛИНИЧ** из Краснодара, **Алхас Сулейманович КУРБИТАЕВ** из Махачкалы, **Надежда Пет-**

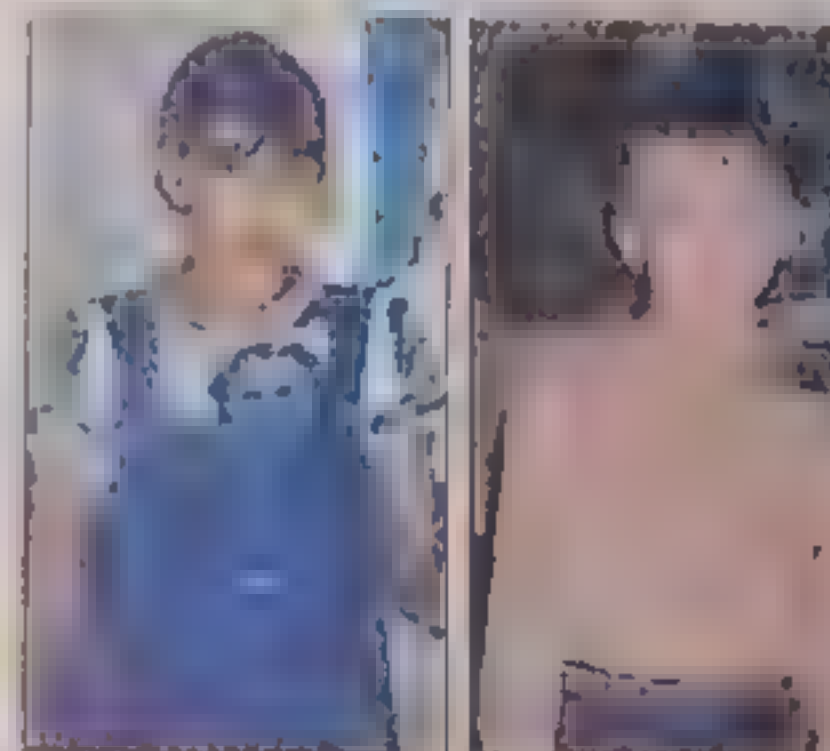


Мария ПОПУГАЕВА

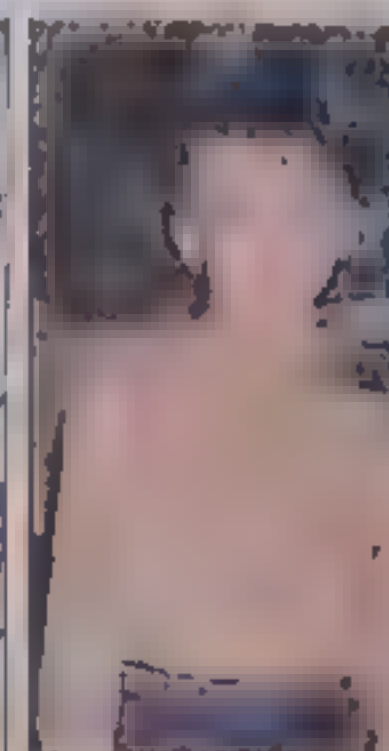
Алхас КУРБИТАЕВ

ровна КУТИЩЕВА из г. Гагарин Смоленской области, **Виктор Григорьевич ЛАВРИНЕНКО** из Тюмени, **Евгения Львовна ПЛОТНИКОВА** из Санкт-Петербурга, **Сергей Викторович ПОПОВ** из пос. Самодед Архангельской области, **Мария Андреевна ПОПУГАЕВА** из пос. Тальменка Алтайского края и **Ольга Петровна СПРАВЦЕВА** из Владивостока.

Поздравляем победителей!



Татьяна АТАКШИЕВА



Сергей ПОПОВ

"Друг дома" № 32

Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 16.09.2002 г.



Каждая мама не раз замечала, что ребенок вдруг стал замкнутым или нарочито беспечным. Как правило, это один из признаков внутреннего конфликта. Что это такое? Как вести себя с ребенком, чтобы помочь ему? Ответить на этот вопрос помогут советы доктора психологических наук, автора книги "Знаете ли вы своего ребенка?" Елены САВОНЬКО.

ПАР ИЩЕТ ВЫХОД

Существует распространенное заблуждение о том, что конфликт — это признак неблагополучного развития личности. А между тем вся мировая литература по развитию детской личности исходит из того, что психическое развитие происходит через противоречия и их разрешения. Конфликты с этой точки зрения являются "движущей силой развития": когда ребенок сам или с помощью взрослого делает выбор между двумя равными по силе желаниями, он как бы "взвешивает" на внутренних весах их "удельный вес" для себя, для других. В ходе взросления дети переживают целый ряд конфликтов, и это не угрожает их душевному равновесию и даже вносит вклад в развитие характера. Как это понимать? Если определять конфликт как столкновение двух и более мотивов приблизительно одной силы, а выход из конфликта как выбор предпочтения одного из мотивов,

мер, он хочет посмотреть телевизор и поиграть с отцом, который располагает только этим временем. Надо сделать выбор...

Сплошь и рядом от ребенка требуют чего-то, что расходится с его непосредственными желаниями "хочу — нельзя", "не хочу — надо", "и хочу, и не хочу".

Но если взрослые допускают наличие в сво-

ей жизни подобных противоречий и конфликтов, то к подобного рода переживаниям у детей они относятся скептически.

Во всяком случае, на вопросы: "Есть ли в жизни вашего ребенка конфликты (со сверстниками, с родителями, с другими взрослыми)?", "Из-за чего больше всего переживает ваш ребенок (ведь переживания — показатель конфликта)?" большинство родителей отвечают отрицательно, не задумываясь и отменяют вероятность того, что у ребенка могут быть какие-то конфликты.

Итак, что же такое внутренний конфликт? Я бы сказала, что это трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Понять характер внутреннего конфликта проще с помощью примеров. Скажем, ребенок не может выбрать — поиграть ли ему с игрушкой или покататься на велосипеде? Или вторая ситуация: ребенку нужно выбрать между необходимой поездкой к больной бабушке (чувство долга) и желанием пойти погулять. Из этой ситуации выйти сложнее, так как в ней есть привлекательный и негативный компоненты.

В качестве основных конфликтов можно назвать:

- непримиримость ко злу, неправде, готовность всту-

пать желанием и ограниченностью сил, опыта;

- показное отрицание авторитетов, увлечение идеальным и сомнение в том, что идеальное может быть в нашей жизни;

- презрение к эгоизму, индивидуализму и чувствительное самолюбие;

- желание много знать, любознательность и легкомысленное отношение к учебе;

- разлад между эмоциональной и интеллектуальной сферами;

- внутренняя ранимость и внешняя бравада;

- крушение детских установок перед лицом реальности;

- расхождение между внешними оценками и самооценкой;

- расхождение между потребностями в любви, нежности, приятии и неудовлетворением этих потребностей.

Конечно, не все эти конфликты присущи одному ребенку. Просто я призываю подумать о своем малыше и с этой позиции.

К сожалению, часто взрослые неосознанно "загоняют" ребенка в конфликтное поле, не умея помочь ему найти выход из создавшейся ситуации. Жизненные возможности его, особенно в конфликтной ситуации, ограничены. Ребенок оказывается целиком во власти взрослого. И даже в играх, в общении со сверстниками ему трудно уклониться от вмешательства взрослых. Так как же распознать конфликт? Показателем, индикатором наличия конфликта являются как внешние проявления (суетливость, замкнутость, раздражительность, другие проявления, которые обычно не свойственны ребенку), так и чувства, эмоции (переживания), которые вас настораживают. Особенно сложным является такое поведение, когда ребенок напускает на себя браваду, нарочитое спокойствие и "делает вид". Вам иногда ка-

будет сам искать выход, и чаще всего неадекватный, потому что любому человеку неведомо жить в состоянии нерешенного конфликта. Поэтому нужно помогать детям, попавшим в конфликтную ситуацию.

Решение внутренних конфликтов требует максимальной активности самой личности. Если человек внутренне пассивен, не может или не хочет сделать выбор, то негативная энергия накапливается и, как пар в закрытой кастрюле, ищет выход и наконец вырывается. Этот грубый образ я привожу, максимально упрощая явление для того, чтобы вы поняли, что конфликт необходимо разрешить. Нерешенный конфликт "заряжен" энергией большой силы, человек не может долго пребывать в таком "заряженном" поле и ищет выход из него.

Все способы выхода из конфликта можно разделить на адекватные (конструктивные) и неадекватные, "загоняющие" конфликт вовнутрь и не решающие его. Часто эти последние способы могут привести к неврозу. К таким неадекватным способам относятся агрессия, подчеркнутое приспособление (нравственное двурушничество), бегство из дома, замкнутость, жизнь по принципу "чем хуже, тем лучше", уход в болезнь, фантазирование, замещающее деятельность, подавление тех желаний, которые конфликтуют, обвинительная мотивация, изоляция, создание идеализированного автопортрета, в котором конфликтующие желания теряют свою остроту и значимость (как бы не принадлежат моему "я").

Как же ребенок сам решает свои конфликты? Как правило, это могут быть уход в чтение, в мечту, фантазию, плаксивость, болезнь, бунт, агрессивность, хитрость, ложь, смирение, покорность. Однако ни один из

ми, он как бы "взвешивает" на внутренних весах их "удельный вес" для себя, для других. В ходе взросления дети переживают целый ряд конфликтов, и это не угрожает их душевному равновесию и даже вносит вклад в развитие характера. Как это понимать? Если определить конфликт как столкновение двух и более мотивов приблизительно одной силы, а выход из конфликта как выбор, предпочтение одного из мотивов, то можно сказать, что вся жизнь ребенка (и взрослого тоже) пронизана конфликтными ситуациями.

Известно, что маленький ребенок движим множеством желаний. Эти желания не всегда удовлетворяются именно потому, что они несовместимы. Напри-

хочу, и не хочу".

Но если взрослые допускают наличие в сво-

эмоциональными переживаниями. Понять характер внутреннего конфликта проще с помощью примеров. Скажем, ребенок не может выбрать - поиграть ли ему с игрушкой или покататься на велосипеде? Или вторая ситуация: ребенку нужно выбрать между необходимой поездкой к больной бабушке (чувство долга) и желанием пойти погулять. Из этой ситуации выйти сложнее, так как в ней есть привлекательный и негативный компоненты.

В качестве основных конфликтов можно назвать:

- непримиримость ко злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшими отклонениями от истины - неумение разобраться в сложных явлениях жизни;
- хочет быть хорошим, стремится к идеалу, но не любит, чтобы его воспитывали;
- желание самоутвердиться и неумение это сделать;
- глубокая необходимость в совете, помощи и нежелание обратиться к старшему;
- противоречие между бо-

зывается целиком во власти взрослого. И даже в играх, в общении со сверстниками ему трудно уклониться от вмешательства взрослых. Так как же распознать конфликт? Показателем, индикатором наличия конфликта являются как внешние проявления (суетливость, замкнутость, раздражительность, другие проявления, которые обычно не свойственны ребенку), так и чувства, эмоции (переживания), которые вас настораживают. Особенно сложным является такое поведение, когда ребенок напускает на себя браваду, нарочитое спокойствие и "делает вид". Вам иногда кажется, что ребенок "чурбан бесчувственный" (цитата из родительского лексикона) или что ваши слова как "горох об стенку". "Ты слышишь, что я говорю?" - иступленно кричит мама. Именно потому, что конфликт "заряжен" энергией, требует разрешения, выхода, надо вовремя его обнаружить, почувствовать и помочь ребенку справиться с альтернативной ситуацией. В противном случае он

ципу чем хуже, тем лучше" уход в болезнь, фантазирование, замещающее деятельность, подавление тех желаний, которые конфликтуют, обвинительная мотивация, изоляция, создание идеализированного автопортрета, в котором конфликтующие желания теряют свою остроту и значимость (как бы не принадлежат моему "я").

Как же ребенок сам решает свои конфликты? Как правило, это могут быть уход в чтение, в мечту, фантазию, плаксивость, болезнь, бунт, агрессивность, хитрость, ложь, смирение, покорность. Однако ни один из этих способов не является эффективным и может привести к неврозу.

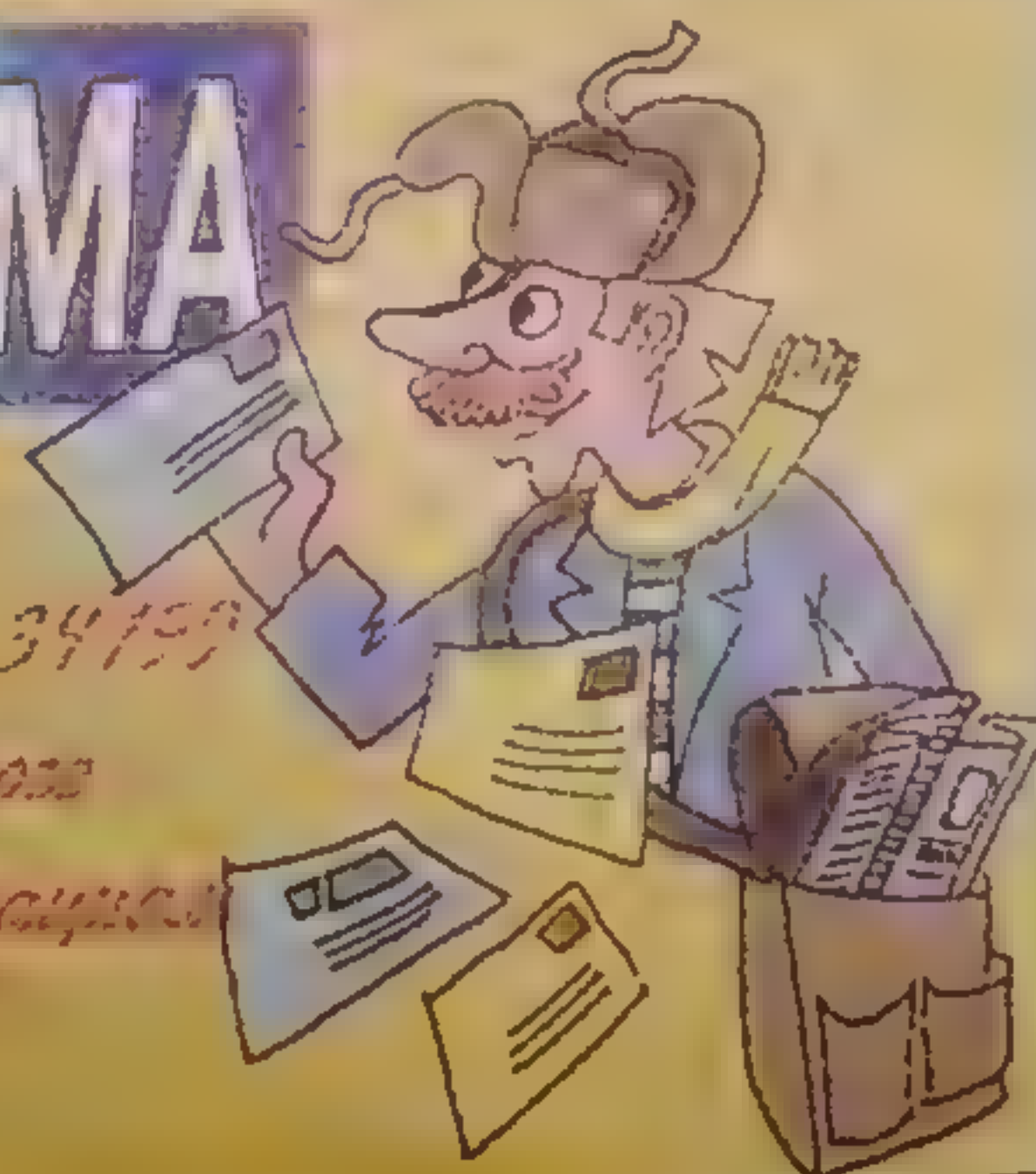
Поэтому постарайтесь помочь ребенку выявить истинную причину мучающих его противоречий и вместе найдите конструктивный выход.

Материал подготовлен психологами московского мини-лица "Золотой ключик".

ВСЕ В ПРОШЛОМ?

"Любовь ушла, все в прошлом", - говорим мы себе, расставаясь с партнером. А так ли это? Ведь часто мы идем на разрыв вовсе не потому, что разлюбили, а под влиянием порыва, из какого-нибудь дурацкого принципа... Возможно, тест, предложенный врачом Алексеем АЛЕКСЕЕНКО, поможет вам разобраться в себе. Ответ "да" - единица, ответ "нет" - ноль.

ДРУГ ДОМА



1. Вы отлично знаете все подробности сегодняшней жизни вашего "бывшего" ("бывшей").

2. После разлуки у вас остались общие приятели, у которых вы спрашиваетесь о его (ее) самочувствии.

3. Вы регулярно поздравляете его (ее) со всеми праздниками.

4. Вы продолжаете хранить дома его (ее) вещи, фотографии, бумаги - мало ли, вдруг понадобятся, придет и заберет.

5. Вы часто вспоминаете совместное времяпровождение с "бывшим" ("бывшей").

6. Ваш новый партнер (партнерша), конечно, очень даже ничего, но старый вас в большинстве ситуаций устраивал больше.

7. С новым другом (подругой) вы стараетесь посещать те же места (скверы, кафе, выставки), что и со старым.

8. Вы подозреваете, что

"бывший" ("бывшая") до сих пор вас любит, но почему-то не хочет идти на примирение первым.

9. Даже при наличии нового партнера (партнерши) вы ничего не имеете против секса со старым. Почему бы и нет? Чай, не чужие...

10. У вас сохранилось некое связующее звено (спорт, хобби), и вы регулярно общаетесь на этой почве.

11. Вы продолжаете поддерживать контакт с его (ее) родственниками.

12. Вы считаете совершенно естественным обратиться к "бывшему" ("бывшей") с просьбами помочь с ремонтом, выбрать галстук и так далее.

ТЕПЕРЬ ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

12 баллов. Непонятно, почему вы еще не сошлись. Разве что ваша "половина" этого очень сильно не хочет. Но тем не ме-

нее вы продолжаете его (ее) любить.

8-11 баллов. В принципе то же самое. Стоит серьезно подумать: либо предпринимать активные шаги к возобновлению отношений, либо проявить твердость и свести общение с его (ее) друзьями, родственниками и, естественно, с ним (с ней) к минимуму.

4-7 баллов. Скорее всего, у вас есть все шансы расстаться друзьями (при 4-5 баллах вы и вовсе можете спокойно, по-родственному общаться). Моральной травмы ни продолжение общения после разрыва, ни его полное прекращение вам не причинит.

Менее 4 баллов. Человек этот вам не интересен и абсолютно безразличен. Смело кидайтесь во все тяжкие, крутите новые романы... Что было, то былшем поросло. Фактически эта связь - перевернутая страница вашей биографии.

...Николай был действительно шикарным мужчиной - умным, обеспеченным, импозантным. У него был только один недостаток - был женат. Но стоило ли об этом говорить, если речь шла о чувствах, да еще о каких! Они случайно познакомились на одной из презентаций и просто не могли расстаться в этот вечер, а на следующий встретились опять. Он ждал ее с огромным букетом лилий. Естественно, повел Леру в шикарный ресторан и весь вечер, держа за руку и глядя прямо в глаза, говорил сногшибательные комплименты. Ну кто бы мог устоять против этого? Лера и Коля стали встречаться, любимый снял для этого квартиру в центре, и в любви ему просто не было равных.

Теперь их отношения строились так: работа, с которой оба норовили убежать пораньше, ужин в каком-нибудь ресторане, потом их уютная квартира (он даже купил туда всякие милые приятные мелочи -

лезь. И самое ужасное, что подобное со мной происходит уже в четвертый раз! Почему же из-за меня никто не разводится (хотя и любят!), я что, так и останусь навсегда вечной любовницей?

В похожие истории попадает не одна Лера. Умные женщины знают, что мужчина - существо полигамное (в том смысле, что ему периодически нужны разные женщины, так уж заложено природой), но с другой стороны - достаточно консервативные и ригидные. То есть они вовсе не спешат менять налаженную семейную жизнь с "нелюбимой" на рай в шалаше. Зачем строить все заново, когда у него все давным-давно есть? Любимая квартира с его письменным столом, настольной лампой, кожаным креслом у телевизора и супругой, которая хорошо выучила его привычки и ни за что не полезет к нему во время его дурного настроения, а в выходные сварит любимый борщ именно с теми приправами, которые он любит. И пора

ВЕЧНАЯ ЛЮБОВНИЦА

Как-то мне позвонила моя знакомая Лера и торжественным голосом произнесла:

- Ты не поверишь, но я встретила человека, о котором мечтала всю жизнь. Теперь-то уж я точно не упущу своего счастья, я сделаю все, чтобы он стал моим и только моим...

Я особенно не удивилась, подобное периодически случалось с моей приятельницей и, как правило, развивалось по одному и тому же сценарию.

Красивые чашки, уютный теплый плед, шикарный халатик для Леры...). А потом начиналось самое неприятное. Ровно в одиннадцать вечера Николай садился задумчивым и серьезным. Он грустно одевался, даже слегка потог-

бы многим женщинам расстаться с иллюзиями и понять, что брак и любовные или сексуальные отношения для мужчин - очень часто весьма разные вещи. Так что не стоит питать иллюзий, что, влюбившись в вас, он тут же бросит супругу и с радостью начнет вить новое

ОХОТА НА ЗОЛУШКУ

Женщина всегда женщина. Даже если она находится "при исполнении". Оценить женственность - дело мужчин. Но если в быту отношение мужчины к женщине - его личное дело, то на рабочем месте - это совсем другая проблема. Ведь от психологического климата на работе зависит многое.



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Сексуальные домогательства - понятие тонкое. Большинство мужчин считают, что это прямые сексуальные действия, представляющие угрозу для женщины. Например, ее притиснули где-то наедине. А если то же самое сделали походя, при народе - то угрозы нет, а есть проявление внимания. И бывают удивлены, если женщина не оценит этот "естественный" к ней интерес.

Как правило, речь идет о преследовании со стороны начальника, поскольку на колле-

как во время фашистской оккупации.

Другой путь - четкий разговор в самом начале карьеры: спасибо за хорошее отношение, надеюсь, оценка моих деловых качеств не будет зависеть от личного отношения. Не употребляйте выражения типа "интим не предлагать" - этот штамп чаще вызывает обратное желание. Тем не менее акценты расставить стоит.

Можно действовать хитро: завязать дружеские отношения с женой или подругой начальника, стать для них обоим своим человеком, которого неловко

мание окружающих. Крик, пощечина, "случайно" разбитая чашка, опрокинутая на колени шефа пепельница и т.д. Но даже если вы не хотите так действовать, все равно озвучьте свое принципиальное несогласие с поведением шефа.

Систематические попытки требуют более активной защиты и даже нападения. Диктофон в кармане может записать угрозы шефа или его угрозы. Присутствие невидимого свидетеля может стать сдерживающим фактором на будущее. В этих случаях вы можете уже прибегать к защите зако-



ственным голосом произнесла:

- Ты не согласишься, но я встретила человека, о котором мечтала всю жизнь. Теперь-то уж я точно не упущу своего счастья, я сделаю все, чтобы он стал моим и только моим...

Я особенно не удивилась, подобное периодически случалось с моей приятельницей и, как правило, развивалось по одному и тому же сценарию.

Красивый человек, уютный теплый плед, шикарный халатик для Леры...). А потом начиналось самое неприятное. Ровно в одиннадцать вечера Николай становился задумчивым и серьезным. Он грустно одевался, иногда даже слегка потирая Леру, выводил из дома, сажал ее в такси и нежно шептал в ее ушко: "До завтра, любимая".

- Я просто терялась в такие моменты, - рассказывала мне приятельница спустя год. Однажды спросила, почему он так резко меняется, и он ответил мне, что должен уходить из райского сада в холодную тюрьму. И это здорово портит ему настроение. Я тогда не выдержала и в порыве чувств воскликнула, что, может быть, нужно покончить с этим двойственным положением, и почему бы нам не пожениться? Мой любимый загрузил еще больше, сказав, что это большой и серьезный разговор, к которому он еще не готов...

В общем, шли дни, потом месяцы, а моя надежда на то, что мы будем жить вместе, таяла все быстрее. На мои вопросы Николай отвечал примерно одинаково: "дай мне время", "я так сразу не могу", "предательство собственной семьи - штука тяжелая", "я ей многим обязан", "я не могу причинить ей боль" и, наконец, - "мы обязательно поженимся, но со временем".

Кончилось все тем, что я забеременела. Кстати сказать, у Коли в браке детей не было, и я была уверена - вот тут-то он точно разведется и женится на мне. Но он, выслушав известие, помрачнел еще больше и спросил, сколько мне нужно денег, чтобы "справиться с проблемой". И тогда я ему поставила ультиматум: или - или. А он на это ответил: жаль, что у нас с тобой все так закончилось... В общем, состояние у меня - хоть в петлю

бы многим женщинам расстаться с иллюзиями и понять, что брак и любовные или сексуальные отношения для мужчин - очень часто весьма разные вещи. Так что не стоит питать иллюзий, что, влюбившись в вас, он тут же бросит супругу и с радостью начнет вить новое гнездо.

Вместо вопроса "Почему он на мне не женится?" стоит задать себе совершенно другие вопросы: "Почему я влюбляюсь именно в женатых мужчин? Почему именно за них я хочу замуж? Почему бы мне не найти холостого парня и заключить с ним брак?" Дело в том, что зачастую женщины, которые встречаются с женатыми мужчинами, на самом деле неосознанно избегают холостых. Они им почему-то "не нравятся". Ну не находится достойного, и все тут! Это обычно говорит о том, что на самом деле милые дамы, сами того не понимая, избегают брака. Почему - причины могут быть разными. И жизнь с матерью-одиночкой (воспроизведение подобного сценария уже в своей жизни), и плохие взаимоотношения родителей (страх: а вдруг у меня будет так же?), и вообще страх близких отношений с мужчинами (когда-то сильно обидели, травмировали), и многое другое. Поэтому и попадают почему-то одни женатые. Ведь тут почти стопроцентная гарантия, что он не женится. Любовь будет, ухаживание, забота, а брака - нет. А значит, в любой момент можно расстаться. И встретить следующего любимого. Вот таким странным образом срабатывает психологическая защита у неких дам. Поэтому, если ваша история чем-то похожа, задумайтесь, что с вами происходит. И переключите свое внимание на тех, кто действительно позовет вас замуж.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

Сексуальные домогательства - понятие тонкое. Большинство мужчин считают, что это прямые сексуальные действия, представляющие угрозу для женщины. Например, ее притиснули где-то наедине. А если то же самое сделали походя, при народе - то угрозы нет, а есть проявление внимания. И бывают удивлены, если женщина не оценит этот "естественный" к ней интерес.

Как правило, речь идет о преследовании со стороны начальника, поскольку на коллегу можно пожаловаться шефу и подчиненного, возможно, приструнят. Итак, как вести себя женщине, чтобы избежать сексуальных домогательств на работе?

Лучшее лечение - это профилактика. Провоцировать внимание начальника, а потом "динамить" его - прямой путь к неприятностям, в которых некого винить, кроме самой себя. Поэтому в первую очередь отработайте стиль поведения: все вы люди хорошие, но моя личная жизнь - не для вас. Перекуры не проводите с мужчинами, если они позволяют себе малейшую вольность по отношению к вам или в вашем присутствии. Тем более это касается употребления спиртного: любой праздник лучше встречать в трезвом виде и в отсутствие пьяных мужчин.

Если ненужный вам интерес проявляет мужчина, равный по положению, не стесняйтесь сказать об этом коллегам или начальнику. Попытку скрыть интерес к себе могут расценить как поощрение.

Сложнее, если ухаживания исходят от вышестоящего товарища. Жаловаться на него бывает непросто, а если это частная фирма, то порой и некому. Психологи в подобных случаях предлагают разные варианты. Можно притворяться серой мышкой, рассказывать о ревнивом муже, проговориться о тяжких женских болезнях, предстать неинтересной, скучной, непригодной для "ухаживаний". Для кого-то это выход, но не всем нравится вести себя,

как во время фашистской оккупации.

Другой путь - четкий разговор в самом начале карьеры спасибо за хорошее отношение, надеюсь, оценка моих деловых качеств не будет зависеть от личного отношения. Не употребляйте выражения типа "интим не предлагать" - этот штамп чаще вызывает обратное желание. Тем не менее акцент расставить стоит.

Можно действовать хитро: завязать дружеские отношения с женой или подругой начальника, стать для них обоим своим человеком, которого неловко обижать. Ход, конечно, интересный, но как добраться до этой самой жены - вопрос отдельный. Представляете, сколько искренних подруг будет у жены, к примеру, директора швейной фабрики?..

Если начальник предпринимает активные шаги к сближению, не скрывайте это от окружающих. Старайтесь не оставаться с ним наедине, не задерживайтесь на работе, не встречайтесь вне ее. Если вас пригласили в кабинет, не закрывайте дверь, а тем более не позволяйте ее запереть.

Не должно быть провоцирующей одежды, которая облегчает доступ взглядам или рукам. Конечно, в большинстве уважающих себя фирм "форма одежды" сотрудниц скромная, но бывает и наоборот - девушек принуждают носить короткое и прозрачное для привлечения клиентов. Но кроме клиентов такой наряд может быть приманкой и для шефа. Попробуйте разобраться, что к чему, и делайте выводы.

Встречи вне работы, чем бы они ни были обусловлены, создают возможность для сближения. Нужно ли вам это - решайте сами. Но даже если по роду работы вы должны создавать очаровательный фон для шефа, держите некоторую дистанцию, не позволяя ему забыться и перейти границу, определяемую лишь вами.

Если начальник пускает в ход руки, ведите себя решительно. Либо уйдите, чтобы высказать свое отношение к этому чуть позже, либо привлекайте вни-

мание окружающих. Крик, пощечина, "случайно" разбитая чашка, опрокинутая на колени шефа попельничка и т.д. Но даже если ваша женщина пассивна, все равно озвучьте свое принципиальное несогласие с поведением шефа.

Систематические попытки требуют более активной защиты и даже нападения. Диктофон в кармане может записать угрозы шефа или его угрозы. Присутствие невидимого свидетеля может стать сдерживающим фактором на будущее. В этих случаях вы можете уже прибегать к защите закона. Принуждение к сексуальному сожительству с использованием служебного положения, попытка изнасилования, шантаж, препятствие свободе передвижения - на самом деле наш УК содержит достаточно статей, которые можно использовать прямо или косвенно в случаях сексуальных домогательств.

Если вас довели до официальной жалобы, до возбуждения уголовного дела - не отступайте. Колебания в подобных случаях становятся аргументом против вас: она пугается, но не посмеет.

Но еще раз хочу подчеркнуть: лучшая защита от посягательств - чувство собственного достоинства. Истинное, а не изображаемое, готовое отступить по желанию хозяйки или под влиянием обстоятельств. Уважение к себе заразительно. Но уверенность в себе должна быть с кулаками, а не мягкотелостью псевдоинтеллекта. Любите себя - и другие будут вас любить, а кого любишь, того не обидишь.





- Как ни странно, при мочекаменной болезни быстро снимает воспалительный процесс обычный репчатый лук. Половину бутылки заполните нарезанным луком, залейте спиртом или водкой, настаивайте в теплом месте 10 дней, пейте по 1-2 столовых ложки 2 раза в день перед едой.

Хорошим антимикробным действием обладает и мед. В народе распространен такой метод дробления камней в почках: сквасьте трехлитровую банку молока, поставьте ее в кастрюлю с водой, подложив под дно тряпочку, чтобы банка не лопнула, и включите огонь. Всплывший наверх творог соберите в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положите три свежих яйца (не разбивая) и поставьте банку в теплое место на 10 дней. Выньте яйца - скорлупа в них будет уже разъедена, вам останется лишь пробить оболочку вилкой. Добавьте 300 г меда, все взболтайте, перелейте в банку с сывороткой и поставьте на сутки в холодильник. Пейте натошак утром и вечером перед сном по полстакана. Храните состав в холодильнике, но перед употреблением подогревайте, чтобы он был комнатной температуры. Если камень невелик и здоровье позволяет, то весь препарат постарайтесь выпить за три дня в четыре приема.

Осенью не упускайте возможности прочистить организм арбузами. Переходите только на арбуз и черный хлеб. Ешьте неделю подряд. В воскресенье между двумя и тре-

Почки не случайно называют главным "дворником" организма. В минуту они пропускают через себя литр крови, в сутки - полторы тысячи, освобождая ее от чужеродных веществ и продуктов обмена. Сдали почки - организм неминуемо погибает от самоотравления. Почечных болезней хоть отбавляй, но, пожалуй, самая распространенная - камни в почках. Можно ли избавиться от них без скальпеля? Какой самый эффективный метод изгнания "драгоценностей"? На эти и другие вопросы отвечает доктор медицинских наук главный нефропатолог Минздрава Белоруссии Валерий ПИЛОТОВИЧ.

ПОМОГИТЕ "ДВОРНИКАМ"

ма часами ночи (это связано с биоритмами почек) садитесь в теплую ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой пойдут камни и песок.

Семена арбуза не спешите выбрасывать. Именно они хорошо выводят из почек камни и песок. Пропустите их с кожурой через мясорубку. Вскипятите стакан молока, добавьте чайную ложку смолотых семян, подержите на огне три минуты, остудите и теплым выпейте. 2-3 стакана в день в течение недели - достаточно на курс лечения.

Но бывает, что камни в почках ничто не берет. Сидят они там да еще "запугивают" - дают почечную колику. Тогда попробуйте два рецепта, действующих безотказно.

1. Измельчите кору ольхи и ивы. Возьмите ту и другую в равных долях, чтобы они поместились в одной столовой ложке. Залейте стаканом воды, лучше родниковой. Добавьте половину столовой ложки меда, 2 чайные ложки питьевой соды. Прокипятите 10-15 минут. Пейте по столовой ложке после еды.

2. Мелко порежьте 2 столовые ложки корней шиповника. Залейте стаканом воды и кипя-

тите 15 минут на малом огне. В литре воды проварите 20 г горца птичьего (спорыша). Смешайте растворы. Принимайте по трети стакана 3 раза в день. Исключите из пищи мясо, рыбу, яйца, алкоголь. Ходите в сауну, парную, обвязывайте поясницу шерстяным шарфом. Курс лечения - 1-2 месяца.

Как только камни растворятся, а корень шиповника большой мастер превращать любые виды камней в песок, надо немедленно вывести его из организма. Для этого вначале запаситесь травами: листом брусники, листом мать-и-мачехи, толокнянкой, грушанкой или замозеленцем, корнем аира болотного, листом земляники или лучше всего целым растением с цветами и ягодами (при гастрите или язвенной болезни земляника исключается), хвощом полевым, душицей, фиалкой душистой, семенами дикой моркови, почками черного тополя, березовыми почками (при остром воспалении почек или мочеочка они исключаются), семенами льна. Не огорчайтесь,

К

СПАСАЕТ ВСЮ ВАШУ СЕМЬЮ

С возрастом мы становимся мудрее, но физическое здоровье начинает подводить. Лекарства одно лечат, другое калечат, а потом и вовсе перестают помогать. Как же обойтись без лекарств? Как помочь организму самому справиться с болезнью?

Вспомните, ведь существует физиотерапия, за много лет применения в стационарах доказавшая свою высочайшую эффективность и безопасность, то есть отсутствие побочных эффектов! Сегодня профессиональные аппараты для физиотерапии можно иметь у себя дома! Некоторые из них просто уникальны. К примеру, **МАГОФОН** производства Елатомского приборного завода.

МАГОФОН - это настоящее спасение, особенно для тех, кому боль не позволяет добраться до поликлиники. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, даже сложные формы артрита, остеохондроза и бурсита - прямые показания к его использованию. **МАГОФОН** прекрасно помогает при ЛОР-заболеваниях, стоматологических, неврологических, сердечно-сосудистых, болезнях внутренних органов... Прекращаются воспалительные процессы, уходит самая сильная боль, а в некоторых случаях исчезает необходимость в операции!

Сейчас, в сезон "лопат и грядок", **МАГОФОН** просто незаменим: он снимает ноющую боль и усталость, повышает работоспособность, зажив-



ляет раны. С ним вы можете без страха находиться хоть за сто километров от города и больницы. **МАГОФОН** - это доктор, который всегда рядом! Он долгие годы будет спасать всю вашу семью от недугов! А для ваших пожилых родителей **МАГОФОН** станет самым лучшим подарком!

Как действует **МАГОФОН**? Принцип его работы - совмещение магнитной и акустической терапии. Сегодня уже не нужно доказывать, что направленное воздействие магнитных полей и акустических волн активизирует все системы организма и самое главное - иммунную. Нормализуется давление, улучшаются сон, внимание, память. Все жизненно важные органы словно "вспоминают", как они должны работать.

Адрес завода-изготовителя:
391351, Рязанская область,
г. Елатма, Приборный завод.
Код заказа 8951.
Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29.
Цена **МАГОФОНА** наложенным платежом вместе с пересылкой около **1190 руб.** Медицинские аппараты можно приобрести в аптеках и магазинах "Медтехника".
epz@elat.ryazan.su
www.elamed.com

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все Ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.

когда какой-то травы в аптеке не найдете - эффект все равно будет хороший. Возьмите каждой травы по наперстку, засыпьте в два литра кипящей воды. Снимите с огня. Настаивайте час, затем процедите и пейте по полстакана до еды 3-4 раза в день.

Обязательно учитывайте особенность химического состава своих "драгоценностей". При фосфатных камнях пища должна окислять мочу и содержать мало извести. Исключите молоко, ешьте меньше овощей и фруктов. Введите в рацион рыбу, сало, мучные изделия, растительные жиры.

При уратных камнях исключите мясные бульоны, мозги, печень, почки. Отваривайте и пейте почечный чай (ортосифон), хвощ полевой, крапиву двудомную, цветки черной бузины. Ешьте ягоды брусники.

Если в почках сидят оксалатные камни, то старайтесь, чтобы щавелевая кислота не попадала в организм (салат, шпинат, щавель). Уменьшите потребление картофеля, молока, моркови. В отвары включайте грыжник гладкий, хвощ полевой и чистотел большой.

Записала
Лилия ЛОМСАДЗЕ.

кой. Добавьте 300 г меда, все взболтайте, перелейте в банку с сывороткой и поставьте на сутки в холодильник. Пейте натошак утром и вечером перед сном по полстакана. Храните состав в холодильнике, но перед употреблением подогревайте, чтобы он был комнатной температуры. Если камень невелик и здоровье позволяет, то весь препарат постарайтесь выпить за три дня в четыре приема.

Осенью не упускайте возможности прочистить организм арбузами. Переходите только на арбуз и черный хлеб. Ешьте неделю подряд. В воскресенье между двумя и тре-

Но бывает, что камни в почках ничто не берет. Сидят они там да еще "запугивают" - дают почечную колику. Тогда попробуйте два рецепта, действующих безотказно.

1. Измельчите кору ольхи и ивы. Возьмите ту и другую в равных долях, чтобы они поместились в одной столовой ложке. Залейте стаканом воды, лучше родниковой. Добавьте половину столовой ложки меда, 2 чайные ложки питьевой соды. Прокипятите 10-15 минут. Пейте по столовой ложке после еды.

2. Мелко порежьте 2 столовые ложки корней шиповника. Залейте стаканом воды и кипятите.

тер превращать в любые виды камней песок, надо медленно вывести его из организма. Для этого вначале запаситесь травами: листом брусники, листом мать-и-мачехи, толокнянкой, грушанкой или заморенцем, корнем аира болотного, листом земляники или лучше всего целым растением с цветами и ягодами (при гастрите или язвенной болезни земляника исключается), хвощом полевым, душицей, фиалкой душистой, семенами дикой моркови, почками черного тополя, березовыми почками (при остром воспалении почек или мочеочечника они исключаются), семенами льна. Не огорчайтесь,

когда какой-то травы в аптеке не найдете - эффект все равно будет хороший. Возьмите каждой травы по наперстку, засыпьте в два литра кипящей воды. Снимите с огня. Настаивайте час, затем процедите и пейте по полстакана до еды 3-4 раза в день.

Обязательно учитывайте особенность химического состава своих "драгоценностей". При фосфатных камнях пища должна окислять мочу и содержать мало извести. Исключите молоко, ешьте меньше овощей и фруктов. Введите в рацион рыбу, сало, мучные изделия, растительные жиры.

При уратных камнях исключите мясные бульоны, мозги, печень, почки. Отваривайте и пейте почечный чай (ортосифон), хвощ полевой, крапиву двудомную, цветки черной бузины. Ешьте ягоды брусники.

Если в почках сидят оксалатные камни, то старайтесь, чтобы щавелевая кислота не попадала в организм (салат, шпинат, щавель). Уменьшите потребление картофеля, лука, моркови. В отвары включайте грыжник гладкий, хвощ полевой и чистотел большой.

Записала
Лилия ЛОМСАДЗЕ.

ФИЗЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЮБВИ

Упражнения, тренирующие эти мускулы, известны врачам лечебной физкультуры, урологам, гинекологам уже давно. Их применяют для женщин, страдающих недержанием мочи, при напряжении, при хронических воспалительных заболеваниях половых органов. Но тренировать их для улучшения качества половой жизни (проще говоря, для получения большего удовольствия во время полового акта) пробовали лишь очень немногие женщины, имевшие доступ к этим знаниям. Знакомство с популярными молодежными и женскими журналами Франции, Германии, Голландии позволяет убедиться в том, что за последние годы эти некогда специальные знания становятся достоянием массовой практики, "маленьким женским секретом" домашней физкультуры.

Мускулы любви. Речь идет о мышцах низа живота и мышцах тазового дна (прежде всего мышца, поднимающая анус, копчиковая мышца и другие). То, насколько эффективна для ощущений динамика изменений влагалища и матки во время полового акта, во многом зависит от этих мышц. Ноги женщины, сплетенные в "пучок любви", и другие важные нюансы во время пребывания на "седьмом небе" также связаны с эффективной работой этих мышц. Если они слабые и неспособны в нужные моменты к достаточно сильному напряжению, качество ощущений тоже слабое.

Итак, вашему вниманию предлагается несколько специальных упражнений, помогающих взобраться на "седьмое небо".

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Втягивание ануса, влагалища, напряжение мышц области таза в изомет-

рическом (статическом) режиме на 5-7 секунд с последующим расслаблением. Это упражнение можно делать: лежа в постели, стоя в метро, сидя в офисе. Количество повторений индивидуально, в среднем по 15-20 раз.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч: поднять таз, напрячь ягодичы, одновременно - попытка втянуть анус, влагалище. 5-7 секунд в положении максимального напряжения, затем расслабиться. Повторить упражнение 10 раз, затем еще 10 в том же положении, но стопы вместе (рисунки 1).

3. Лежа на спине скрестить прямые ноги, напрячь мышцы ягодич, втянуть анус, влагалище. Повторить 10 раз, поменять положение ног и выполнить еще 10 раз (рисунки 2).

4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, между колен зажат мяч. Сжимать мяч коленями с максимальной силой 5-7 секунд, затем расслабление, повторить 10-12 раз (рисунки 3).

5. В этом упражнении уже доведенный до автоматизма навык расслабления и напряжения мышц во время начала и завершения мочеиспускания тренируется специально. То есть во время мочеиспускания 5-10 раз прерываем ("запираем") и возобновляем его, тренируя мышцы, ответственные за напряжение и расслабление.

6. "Щипцы для орехов" - так называется это рекомендуемое доктором упражнение. Введенный во влагалище палец сжимается его стенками. Упражнение состоит в чередовании сжиманий и расслаблений.

Следующие упражнения для мышц

брюшного пресса - с акцентом на тренировку его нижней части, которая по силе сладострастных ощущений приравнивается к влагалищу, а полноценное сокращение этих мышц означает, что вы уже на полпути к "седьмому небу".

7. "Ножницы" - хорошо известное и популярное упражнение. Лежа на спине или сидя с опорой на широко расставленные руки, поднять прямые ноги на 30-35 градусов от пола, делая скрестные движения с маленькой амплитудой, в среднем темпе, полминуты, затем полминуты отдых. Повторить 5 раз (рисунки 4).

8. Лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги, прижать колени к груди, затем выпрямить ноги, подняв их вертикально вверх, плавно, через промежуточное положение (согнутых ног) вернуться в исходное положение. Повторить 5-7 раз.

9. Исходное положение - сидя на пятках. Встав на колени, присаживаться справа и слева от голеней. Повторить 15-20 раз.

10. Стоя, руки за голову. Повороты корпуса в стороны. Для усиления эффекта можно использовать отягощения (гриф штанги на плечах, гантели). Повторить по 15-20 движений в каждую сторону.

В заключение отметим, что эти специальные упражнения могут быть включены как полностью, так и выборочно в ваш привычный комплекс, а чтобы оценить эффективность упражнений была максимально объективной, спросите о результатах вашего партнера.

Сергей КОРШУНОВ, врач
лечебной физкультуры.

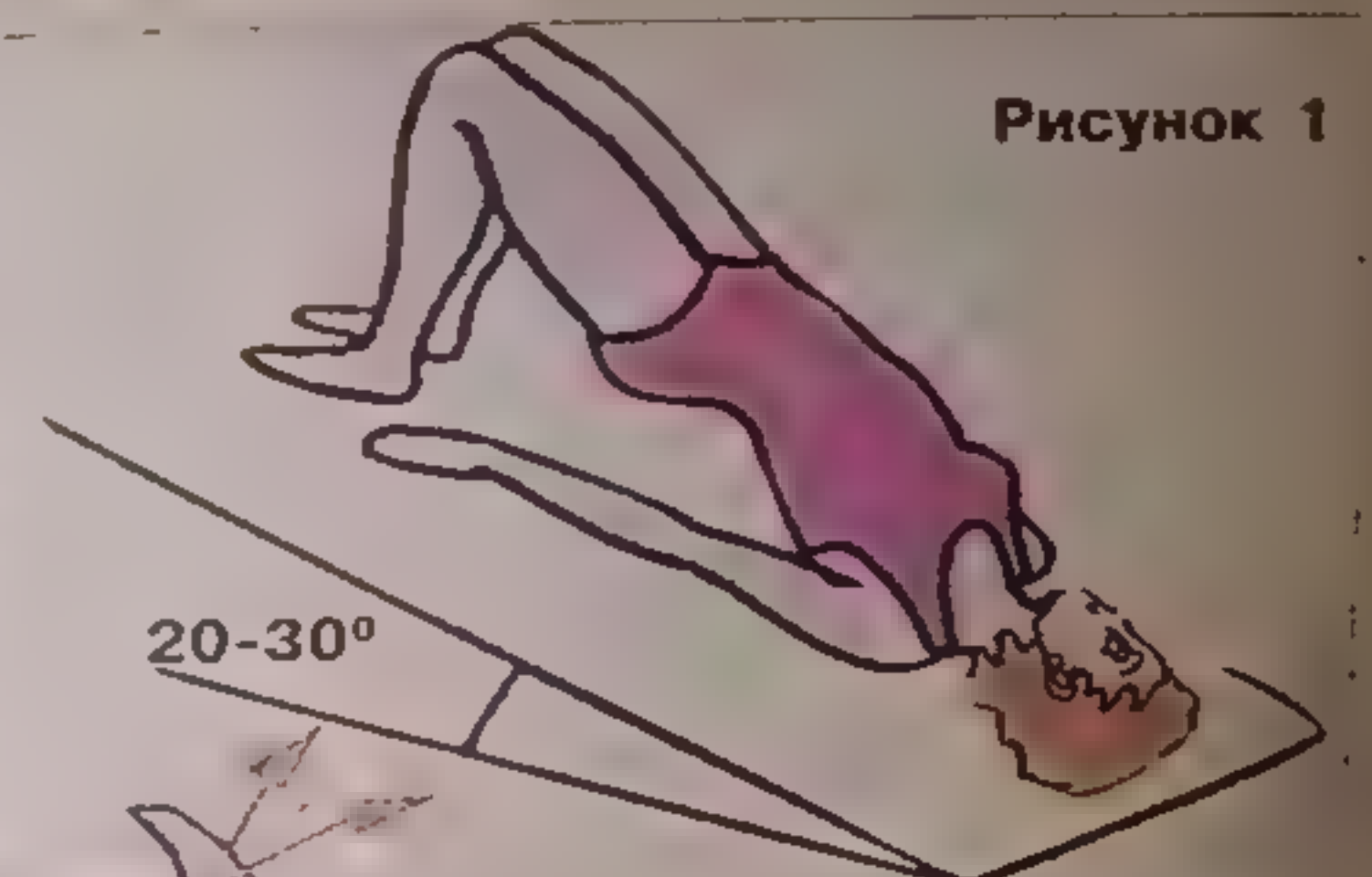


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

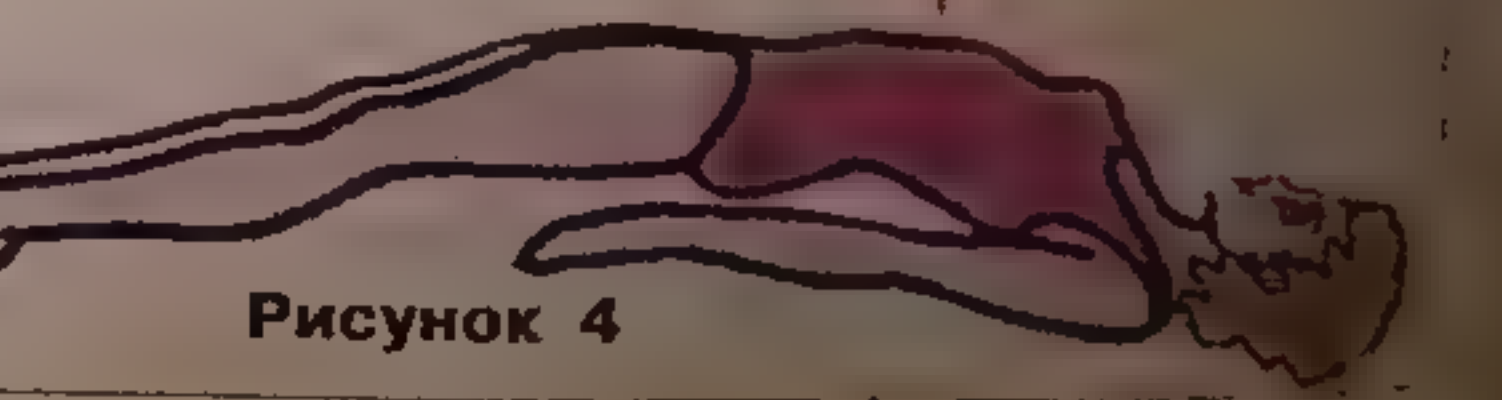


Рисунок 4

Услышала, как соседка давала советы невестке, которая обожгла руку о горячую духовку. Были названы и мятная зубная паста, и хозяйственное мыло, и подсолнечное масло... Больше уже не стала слушать: все эти доморощенные способы "лечения" ожогов могут только навредить.

ОПАСНЫЕ ОЖОГИ

А ведь правила первой помощи при ожогах каждый должен знать, как таблицу умножения, с самых ранних лет.

При мелких ожогах, когда кожа краснеет, припухает и становится болезненной, но на месте ожога нет повреждений, нужно обожженный участок сразу подставить под струю холодной воды и держать до тех пор, пока не пройдут болевые ощущения. Затем смочить пораженное место спиртом, водкой или одеколоном, слабым (бледно-фиолетовым) раствором марганцовки и наложить сухую стерильную повязку.

Для снижения боли можно сделать также компресс, смоченный холодной водой, для чего использовать полотенце или чистый носовой платок.

Если же на коже образуются пузыри, наполненные жидкостью, нужно обратиться к врачу, но перед этим наложить на обожженное место сухую стерильную повязку или использовать стерильный бинт,

индивидуальный пакет. Ни в коем случае нельзя самим прокалывать пузыри и накладывать какие-либо мази, тем более применять другие домашние средства.

При обширных ожогах пострадавшего необходимо немедленно доставить в больницу, предварительно накрыв его чистой простыней и сверху теплым одеялом. В этом случае полезно напоить больного теплым чаем или кофе, а при сильной боли - вином или водкой.

Если на пострадавшем горит одежда, нужно потоком воды сбить пламя, плотно накрыть пострадавшего одеялом, завернуть в любую плотную ткань и положить его на землю.

Необходимо запомнить: нельзя бежать в горящей одежде, так как ветер усиливает горение и увеличивает ожоги. В таких случаях не следует срывать одежду, прилипшую к ранам: ее нужно разрезать и осторожно снимать, а прилипшие к коже куски материи

коротко обрезать по краям.

Открытые обожженные участки надо накрыть сухой чистой неворсистой тканью, чтобы защитить их от инфекции и закрепить повязкой.

Ожоги могут быть вызваны и химическими веществами. При этом обожженные участки следует сразу обмывать струей воды в течение 15-20 минут.

При ожоге кислотами на рану нужно наложить повязку, пропитанную раствором пищевой соды, - чайная ложка на стакан воды.

Если ожог вызван щелочами, то на обожженное место надо наложить повязку, пропитанную слабым раствором столового уксуса или борной кислоты, - чайная ложка на стакан воды.

Когда при ожогах поражаются не только кожа, но и глубоко лежащие ткани или они обугливаются, пострадавших следует немедленно доставить в больницу.

Необходимо запомнить несколько обязательных правил, которые нужно соблюдать при ожогах: не использовать для ожоговых ран клейкие перевязочные материалы, не смазывать ожоги маслом, лосьонами, не вскрывать самостоятельно волдыри и не трогать раны.

Евгения ПЕНОВА.

ОЧКИ ИЛИ ЛИНЗЫ?

Расскажите о линзах. Чем они хуже или лучше очков?

Светлана МАЛЬЦЕВА.
г. Верещагино
Пермской области.

И тот, и другой метод коррекции зрения имеет право на существование; свои недостатки и преимущества есть и у линз, и у

очков. Очки - наиболее древний способ, применявшийся еще до нашей эры. Преимущество их в том, что непосредственно с глазом они не контактируют, к тому же в какой-то степени выполняют барьерную функцию, защищая глаз от пыли, ветра, солнечного света. Ну и немаловажный для многих фактор - цена: очки относительно дешевы. Но их можно потерять, разбить, в иных ситуациях (при лицевой травме) разбившиеся очки травмируют лицо, глаза.

Линза надевается непосредственно за веки. В отличие от очков, которые несколько сужают поле зрения, в линзах человек чувствует себя более комфортно. Но если весь уход за очками сводится к одному - подышать на стекло и протер платочком, то линзы, особенно последнего поколения, с высокой газо- и водопроницаемостью требуют весьма тщательного ухода; их необходимо регу-

лярно промывать специальным раствором, они требуют специальных условий хранения. Опять-таки, если одной пары очков хватит на

годы, линзы надо регулярно менять, и довольно часто. Например, линзы последнего поколения менять стоит раз в полгода. А если учесть, что такая пара стоит от 100 "условных единиц"...

Именно косметический фактор, кстати, и подвигает людей на покупку линз. Хотя в некоторых случаях показаны именно линзы - например, при некоторых формах воспаления роговицы. Но оптической силой такие линзы не обладают, просто защищают поверхность глаза. В иных ситуациях, к примеру, при заболевании кератоконус, коррективировка зрения с помощью очков не эффективна, а специальные линзы значительно улучшают зрение, позволяют отсрочить операцию, а то и вовсе избежать ее.

Наталья СЕМЕНОВА,
офтальмолог,
кандидат медицинских наук.

Домашний доктор

новинка!

ЧУДЕСНО И БЕЗ БОЛИ ВАС ИСЦЕЛЯЕТ ОН. НАРОДНЫЙ ЧУДО-ЛЕКАРЬ - "ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН"!

дей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А.,
Воронежская обл.:
"Ваш прибор - это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам - мне 55, а сестре - 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли. Вышлите, пожалуйста,

боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо"

"НЕВОТОН"
ПРЕВРАЩАЕТСЯ
В ЛЕЧЕБНЫЙ
СУПЕРПРИБОР -
"НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"!

Сегодня у нас есть прекрасная новость - "Невотон" благодаря ученым из Санкт-Петербурга становится намного эффектив-

Ведь болезни, которые вы лечили с помощью "Невотона", отступят быстрее, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому "Невотону-Цирконий".

"Невотон-Цирконий" относится к серии приборов "Домашний доктор". Это означает, что он практически не имеет противопоказаний, прост в применении, имеет очень подробную инструкцию.

женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

Зубная боль, пародонтоз. Кстати, многие врачи стали назначать пациентам "Невотон-Цирконий" только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ
ПРИБОРОМ?

Прибор действительно прост и надежен. Он состоит из ле-

К

Домашний доктор

НЕВОТОН
ЦИРКОНИЙ

новинка!

ЧУДЕСНО И БЕЗ БОЛИ ВАС ИСЦЕЛЯЕТ ОН. НАРОДНЫЙ ЧУДО-ЛЕКАРЬ - "ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН"!

дей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А.,
Воронежская обл.:

"Ваш прибор - это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам - мне 55, а сестре - 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли. Вышлите, пожалуйста, еще один прибор".

Красильников П. Н.,
г. Оренбург:

"Я пользуюсь прибором "Невотон". Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал поносить жене. Результат тот же. Жена просит еще один прибор. Вышлите, пожалуйста".

Лазаренко Н. Г.,
Томская обл.:

"Это действительно замечательный прибор. Хорошо подлечила свою гипертонию, а муж вылечил язвенную болезнь желудка. Это и правда может показаться фантастикой".

Сразу оговоримся, что все письма, которые здесь цитируются, настоящие, а не вымышленные.

Необъяснимое чудо!

Поверите ли вы, что человек, сегодня считающийся неизлечимым больным, через 2-3 недели лечения прибором начинает не просто двигаться, а ходить, улыбаться и радоваться жизни! Похоже на чудо, не правда ли?

"Я стала пользоваться прибором около трех месяцев назад, - пишет нам **Алиева С. А.** из г. Чапаевск Самарской области. - Он мне принес здоровье, хорошее настроение, бодрость, энергию и приятный внешний вид. У меня перестали болеть пятки, и я стала нормально ходить, пропала морщина на лице, избавилась от бессонницы, пропала депрессия. Я стала веселой и жизнерадостной. Спасибо Вам большое. Я совершенно здоровая женщина благодаря Вам. Вышлите, пожалуйста, два прибора моим детям, они тоже в него поверили".

А вот что пишет Вороник Г., Приморский край: "Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как

боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо".

"НЕВОТОН" ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛЕЧЕБНЫЙ СУПЕРПРИБОР - "НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"!

Сегодня у нас есть прекрасная новость - "Невотон" благодаря ученым из Санкт-Петербурга становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным по цене.

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии - циркониевому напылению, наносимому на корпус "Невотона".

Новейший "Невотон-Цирконий" объединил в себе уникальные характеристики металла цирконий и лучшие лечебные свойства "Невотона". Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый "Невотон".

Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора Наумова В. Н.:

"По результатам клинических испытаний "Невотон-Цирконий" превзошел все наши ожидания. Мы предполагали, что соединение лечебных свойств "Невотона" и циркония даст нам очень хороший прибор с новыми характеристиками. Но то, что мы получили, удивило нас самих. Новый "Невотон-Цирконий" гораздо эффективней и быстрее справляется с болезнями, чем отдельно взятый "Невотон" и изделия из металла цирконий. Сработал эффект "синергии" - когда при соединении двух элементов происходит не сложение их свойств, а умножение. Получилось даже не два прибора в одном, а больше.

Поэтому сейчас действительно можно говорить о создании **лечебного суперприбора для домашнего пользования!** Теперь он обладает всеми лучшими характеристиками "Невотона", которые намного усилились за счет уникальных свойств металла цирконий. Без сомнения, он может вернуть здоровье многим и многим тысячам людей. Тем, кто уже приобрел ранее "Невотон-37.2" или "Невотон-Цирконий", я тоже рекомендую приобрести новый "Невотон-Цирконий".

Ведь болезни, которые лечит "Невотон", отступят быстрее, а лечение будет более полным и глубоким. Кстати, все прежние массажные насадки подходят к новому "Невотону-Цирконий".

"Невотон-Цирконий" относится к серии приборов "Домашний доктор". Это означает, что он практически не имеет противопоказаний, прост в применении, имеет очень подробную инструкцию и применяется без предварительной консультации врача. А если возникают вопросы, пишите в медицинский центр по адресу: 302001, г. Орел, а/я 12. Лучшие врачи центра ответят на все ваши вопросы (только не забывайте вложить конверт с обратным адресом). Кстати о противопоказаниях. Мы не советуем применять "Невотон-Цирконий" в области сердца людям с кардиостимулятором, беременным женщинам. И еще одно. Мы прекрасно знаем, что большинству людей, пользующихся нашими изделиями, трудно тратить много денег даже на свое здоровье. Поэтому цена на "Невотон-Цирконий" пока выросла незначительно, хотя себестоимость его из-за новой технологии значительно увеличилась.

Без сомнений, "Невотон-Цирконий" - замечательный прибор, и Минздрав официально утвердил перечень заболеваний, которые он лечит:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Заболевания печени и желчного пузыря.

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертония I-II стадии, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, тромбозы.

- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления

женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

- Зубная боль, пародонтоз. Кстати, многие врачи стали назначать пациентам "Невотон-Цирконий" только после того, как вылечились сами или вылечили кого-то из своих близких.

А КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ ПРИБОРОМ?

Прибор действительно прост и надежен. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное - это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря в среднем на 4-6 часов. Затем можно перенести на другое место. Насадки же вкручиваются в капсулу только тогда, когда надо растереть какой-то участок тела (т. е. размассировать). Массируются, как правило, суставы, позвоночник и голова. Носится же "Невотон-Цирконий" без насадок.

Да, действительно очень просто и, как показывает практика, эффективно. Учитывая столь высокие отзывы как врачей-специалистов, так и людей, испытавших на себе чудодейственную лечебную силу прибора, можно уверенно сказать, что потраченные деньги полностью себя оправдывают. Тем более что "Невотон-Цирконий" будет служить вам верой и правдой долгие годы.

А КАК ЖЕ ПРИОБРЕСТИ "НЕВОТОН-ЦИРКОНИЙ"?

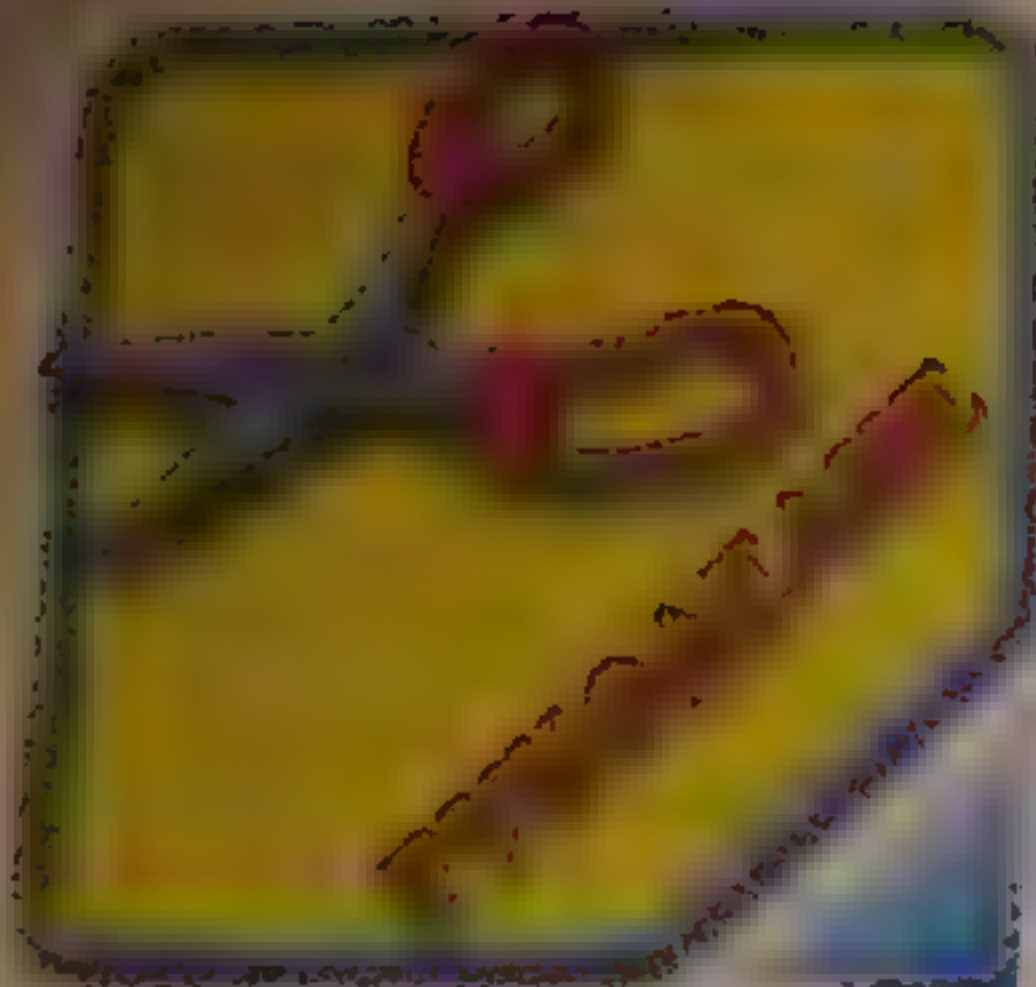
Самый доступный способ - покупка по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ "Домашний доктор". В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, индекс и свой адрес, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.

Цена изготовителя - 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622)2-56-40, с 9.00 до 17.00 (пон. - пятн.)

Желаем вам здоровья и долгих лет жизни!

Надежда СВЕТЛОВА

Федеральная лицензия № 42/97-356-0299 от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 369-11/2 от 2.04.98 г.



АЖУРНЫЕ САЛФЕТКИ

Вязаные ажурные салфетки удачно дополняют любой интерьер, а создание их - прекрасное занятие во время отпуска.

Для первой салфетки диаметром 32 см вам потребуется 25 г белых хлопчатобумажных ниток "Снежинка", крючок № 1.

Свяжите цепочку из 10 воздушных петель и соедините ее в кольцо с помощью одного соединительного столбика. Выполните одну воздушную петлю

Схема 1

Салфетка № 1



всего кругового ряда. Цифры на схеме обозначают номера круговых рядов.

Для салфетки диаметром 50 см вам потребуется 50 г белых хлопчатобумажных ниток и крючок № 1.

Но если вам понравился узор в середине салфетки, а размер нужен поменьше, то можно выполнить 27 рядов по схеме, а затем сразу же 32-й ряд. Таким образом у вас получится салфетка диаметром 44 см, на изготовление которой уйдет 35-40 г белых ниток.

Свяжите цепочку из 6 воздушных петель и соедините ее в кольцо с помощью одного соединительного столбика. Выполните 4 воздушные петли вместо 1-го столбика с двумя накидами, свяжите 23 столбика с двумя накидами в кольцо, закончите 1 соединительным столбиком в 4-ю воздушную петлю подъема в начале кругового ряда. Затем продолжите работу по **схеме № 2**, начиная каждый круговой ряд указанным в схеме числом воздушных петель и заканчивая соединительным столбиком. В случае необходимости переходите к началу следующего кругового ряда с помощью соединительного столбика. На схеме приведен только фрагмент узора салфетки, который нужно выполнять на протяжении всего кругового ряда. Цифры на схеме обозначают номера круговых рядов.

Мария КОЗЛОВА.



Эта вещь поможет школьникам сохранять книги. Ведь очень часто можно увидеть, как читатель хочет отдохнуть от чтения и загибает в книге уголок страницы, чтобы не забыть, где он читал. От этой дурной привычки легко избавиться, надо только пользоваться закладкой. А чтобы она была не просто кусочком, оторванным от газеты, - сделайте закладку красивой. Особенно это актуально в канун нового учебного года.

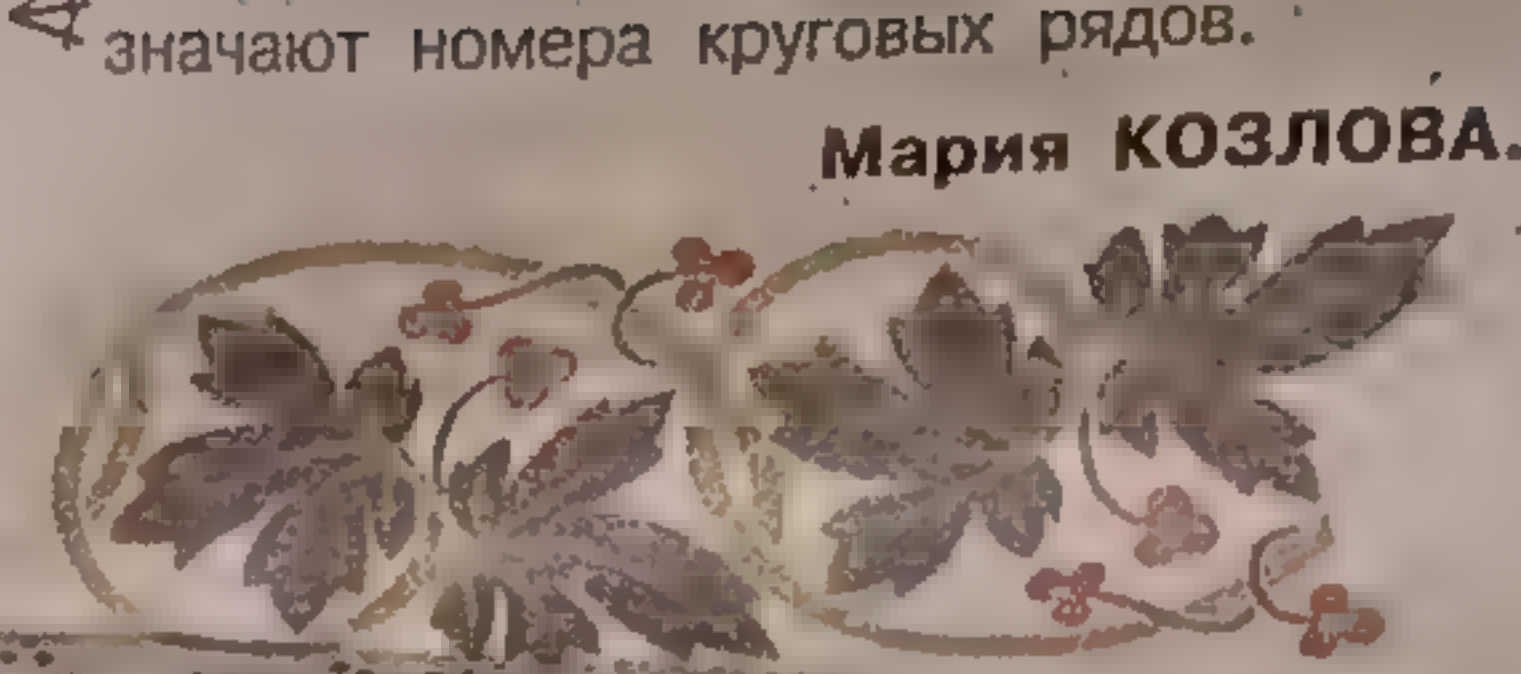
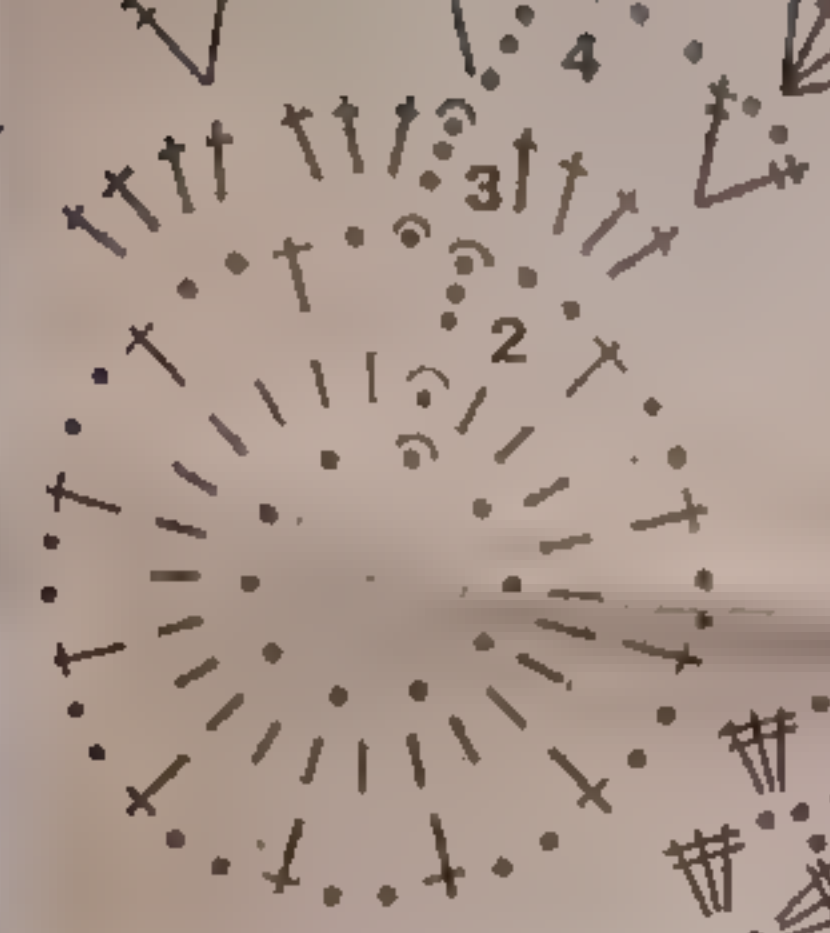
ЧТОБ НЕ ЗАГИБАТЬ СТРАНИЦЫ



Рисунок 1

Заготовьте основу закладки из рисовальной бумаги, ватмана или тонкого картона, а также разноцветные прямоугольники по





Мария КОЗЛОВА.



Рисунок 1

Заготовьте основу закладки из рисовальной бумаги, ватмана или тонкого картона, а также разноцветные прямоугольники по ширине закладки. Позвольте детям самостоятельно выбирать понравившийся цвет прямоугольников и наклеивать на готовую основу закладки.



Рисунок 2

Дети, хорошо владеющие ножницами, могут самостоятельно подобрать цветную бумагу и вырезать все нужные детали: стебельки, листья, цветы, кружки (рисунки 1).

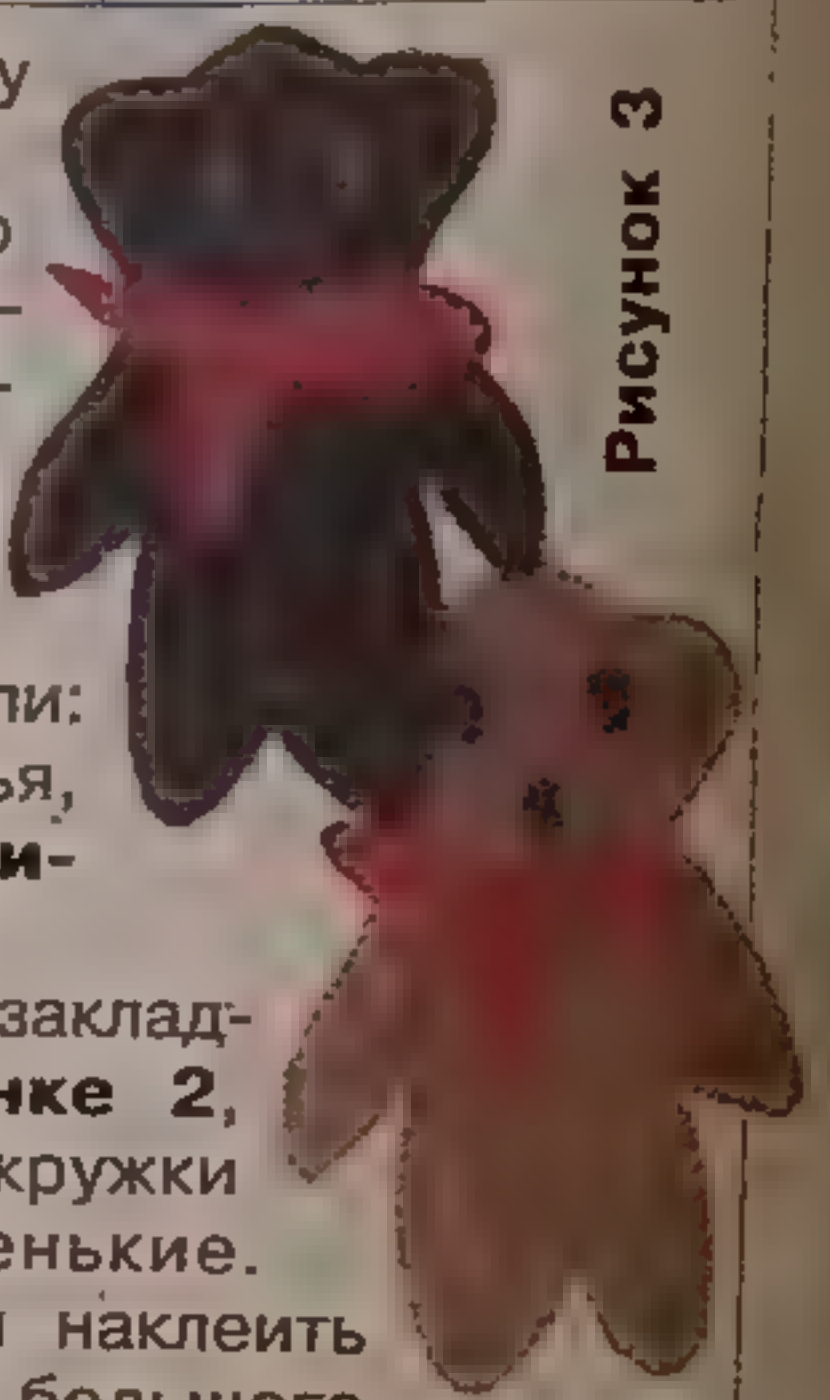
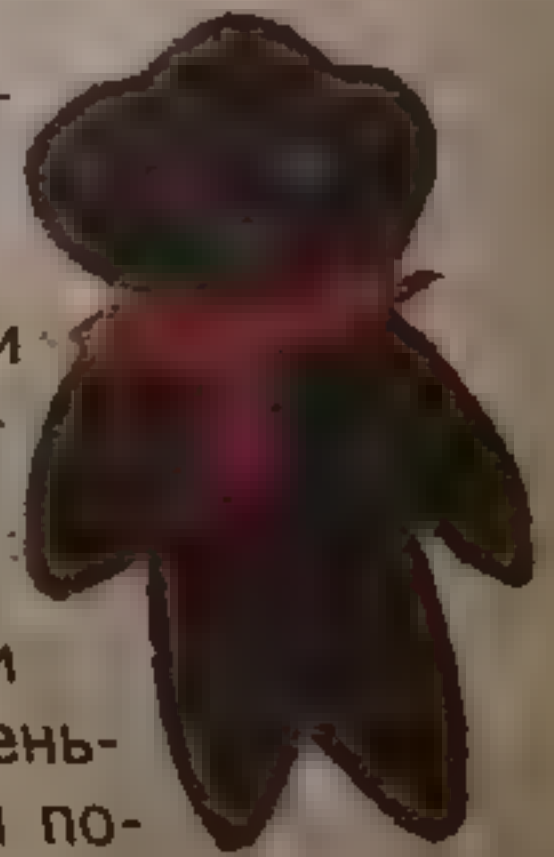


Рисунок 3

Для варианта закладки, как на рисунке 2, нужно вырезать кружки большие и маленькие. Маленькие кружки наклеить на одну сторону большого кружка.

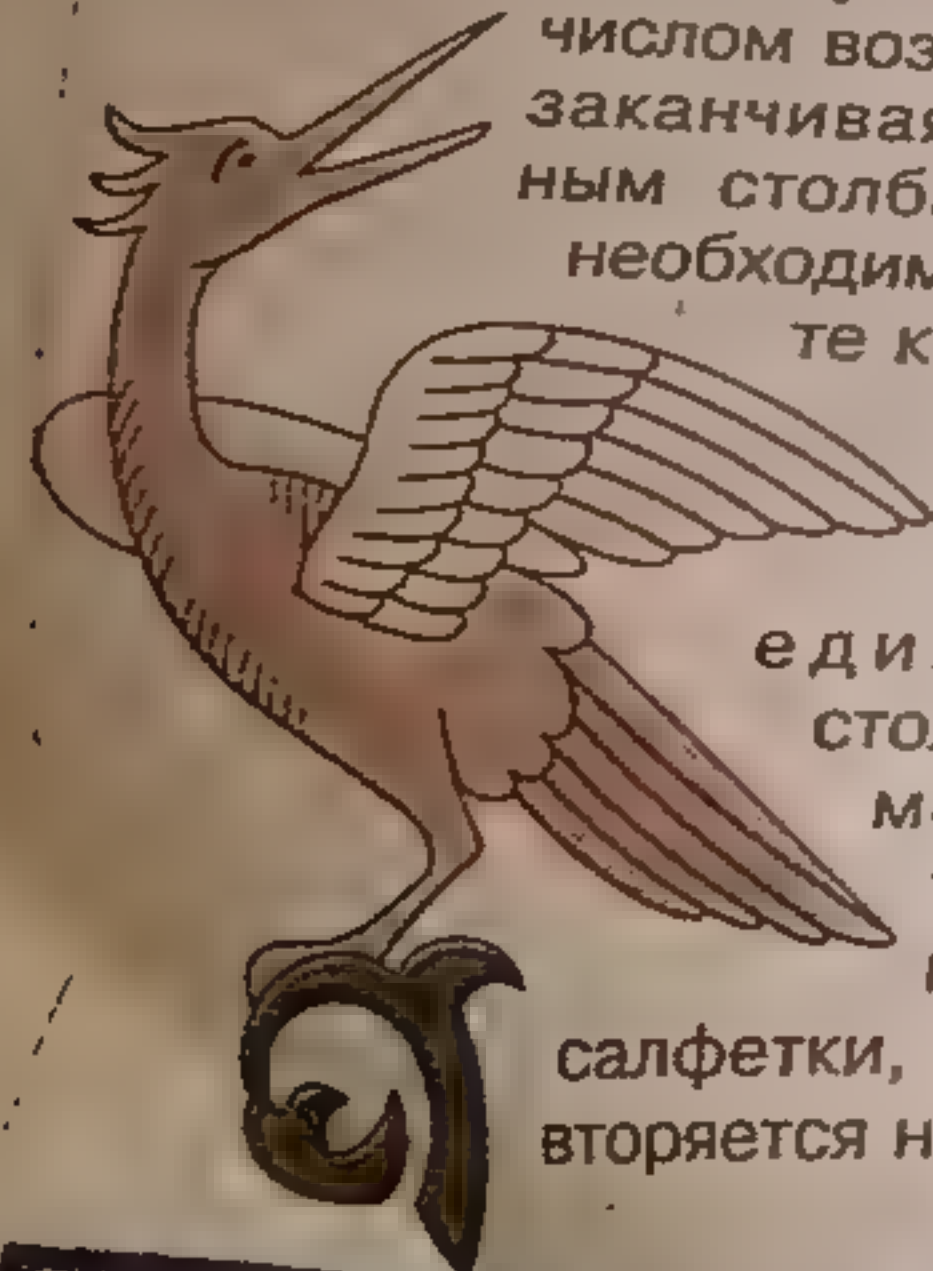


Нарядно выглядят элементы хохломы: на красном фоне - желтые лепестки и ягодки или на желтом фоне - красные лепестки и ягодки.

Старшие сестры и братья своим младшеньким могут сделать и подарить закладки с фигурками зверушек, птичек, машинок (рисунки 3).

Мargarита ГУСАКОВА.

вместо одного столбика без накида, свяжите 23 столбика без накида в кольцо, закончите соединительный столбик в третью воздушную петлю подъема в начале кругового ряда. Затем продолжите работу по схеме № 1, начиная каждый круговой ряд указанным в схеме числом воздушных петель и заканчивая соединительным столбиком. В случае необходимости переходите к началу следующего кругового ряда при помощи соединительного столбика. На схеме приведен только фрагмент узора



салфетки, который повторяется на протяжении

Салфетка № 2

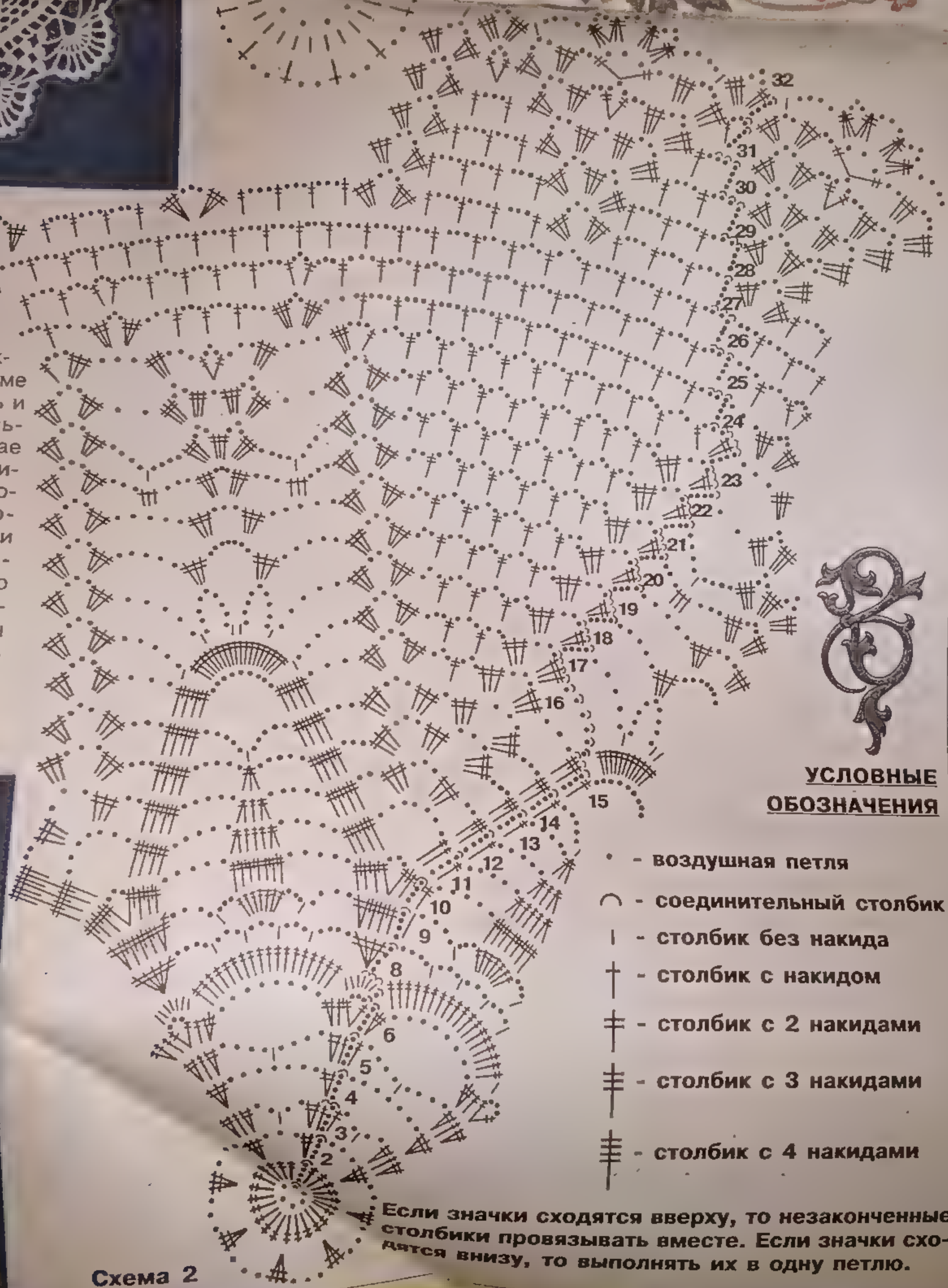


Схема 2

Если значки сходятся вверх, то незаконченные столбики провязывать вместе. Если значки сходятся вниз, то выполнять их в одну петлю.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- - воздушная петля
- - соединительный столбик
- | - столбик без накида
- † - столбик с накидом
- ≡ - столбик с 2 накидами
- ≡≡ - столбик с 3 накидами
- ≡≡≡ - столбик с 4 накидами



ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ - АНГЛИЙСКАЯ РОМАНТИКА

Изъятая из серванта или бабушкиного сундука коллекция старых и совершенно разных фарфоровых тарелок способна освежить и сделать более элегантным и романтичным любое помещение. Разместите тарелки на стене в кухне, в гостиной или в столовой, и ваша комната обретет новый стиль - "кантри" и соответственно иное настроение. Несмотря на то что тарелки отличались по размеру, форме и стилю, всех их объединяло присутствие в узорах голубого цвета. Создавать композицию нужно от центра к пе-



РОМАНТИКА В СТИЛЕ КАНТРИ



Стены предназначены не только для фотографий и картин. Попробуйте повесить на них то, что вам нравится, и то, что вы любите, и результат превзойдет все ваши ожидания.

Мы попросили дизайнеров продемонстрировать несколько простых способов того, как можно "разбудить" стены в квартире и сделать их более интересными. В результате были представлены четыре варианта, которые не только позволят привлечь внимание к любимым вещам, но и заметно изменить помещение.

КАНТРИ

Четыре способа
"разбудить"
стены



риферии, а в качестве центральной точки использовать самую большую тарелку. Избегайте симметрии.

ретет новый стиль - "кантри" и соответственно иное настроение. Несмотря на то что тарелки отличались по размеру, форме и стилю, всех их объединяло присутствие в узорах голубого цвета. Создавать композицию нужно от центра к пе-



риферии, а в качестве центральной точки использовать самую большую тарелку. Избегайте симметрии.

ВАРИАНТ ВТОРОЙ - ВЕСЕННЯЯ ЗЕЛЕНЬ

Окружите себя зеленью, которая не увянет вне зависимости от времени года, и пускай в вашем доме царит вечная весна. Разместите на стене свой гербарий в аккуратных рамках, а рядом поставьте живые растения в горшках, и хорошее настроение вам обеспечено. В качестве основы под засушенные растения возьмите плотный светлый картон, а рамки могут быть любыми - деревянными или картонными, стеклянными или металлическими. Психологи считают, что этот вариант особенно удачен для спальни и кухни, поскольку зеленый цвет оказывает благотворное влияние на пищеварение и психологическое состояние человека.

ВАРИАНТ ТРЕТИЙ - ЭЛЕГАНТНЫЕ РАМКИ

Недорогие изящные рамки, в том числе и антикварные, можно найти в любом комиссионном магазине или на "блоши-



ном рынке". Секрет преобразования кроется в том, чтобы покрасить их в светлые тона (при этом не обязательно густо и тщательно закрашивать всю поверхность - легкий слой краски подчеркнет трещинки и создаст иллюзию времени, старины). Серая морилка, нанесенная методом сухой кисти, к примеру, подчеркнет резную фактуру рамки. Сгруппируйте их хаотично и не волнуйтесь, если



один угол окажется выше другого. Эта композиция идеально подходит для гостиной, столовой и дачи.

ВАРИАНТ ЧЕТВЕРТЫЙ - ТКАНЕВАЯ НАХОДКА

Возьмите куски тканей с изящным рисунком, натяните их на рамки для холстов, которые можно купить в любом специа-

лизированном магазине для художников, и закрепите при помощи кнопок. Эффект обязательно удивит вас, потому что образцы будут смотреться как тонкая вышивка. Прекрасный способ продемонстрировать ткани, которые вы любите, но не знаете, как их использовать в своем интерьере. Этот вариант прекрасно подходит для спальни и коридора.

Екатерина АНТОНОВА,
дизайнер.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

ФРУКТОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Для песочного теста возьмите 200 г муки, 80 г сахарной пудры, 80 г охлажденного сливочного масла или маргарина, желток, щепотку соли.

Для творожной начинки - 250 г творога, чайную ложку лимонного сока, 50 г сахарной пудры.

Для украшения приготовьте 300 г свежих ягод (можно брать любые и разные, например клубнику, малину, смородину, черешню, по штучке киви и инжира).

Муку и сахарную пудру смешайте в миске. Сверху положите нарезанное кубиками охлажденное масло или маргарин. Добавьте желток, соль,

все перемешайте с помощью миксера. Затем руками вымесите гладкое тесто. Если оно получается слишком рассыпчатым, то добавьте яичный белок или понемногу, по чайной ложке, вливайте холодную воду, пока тесто не станет эластичным.

Слепите из теста шар, заверните в пакет или пищевую пленку и положите на 30 минут в холодильник. Формочки для выпечки смажьте маслом и посыпьте панировочными сухарями. Нагрейте духовку до 150 градусов. Песочное тесто раскатайте в форме круга на слегка посыпанной мукой поверхности. Вырежьте кружочки и

выложите тесто в формочки. Наколите тесто в нескольких местах вилкой и выпекайте в формочках 8-10 минут. Готовое тесто остудите прямо в формочках.

Теперь нужно приготовить творожную начинку. Творог перемешайте с лимонным соком и сахарной пудрой до получения однородной массы. С помощью кондитерского мешка выдавите творожную массу на подготовленное тесто. Готовые пирожные украсьте ягодами, порезанными ломтиками киви и инжира.

Ольга ХОБТА. Астрахань.

Хочу поделиться с вами рецептом яблочного пирога на скорую руку. Песочное тесто его можно приготовить заранее и хранить в холодильнике (300 г маргарина, 2 яйца, стакан сахара, 2,5 стакана муки,

ТОРТ ЗА ПОЛЧАСА

соль и сода на кончике ножа) - раскатайте на смоченный водой противень. Натрите на крупной терке яблоко и разложите по тесту ровным слоем, сверху посыпьте сахаром. Небольшой кусочек теста натрите на крупной терке поверх яблок. Пирог испеките, затем разрежьте на кусочки. Все это занимает примерно 30 минут.

Елена ПОМАЗНАЯ.
г. Славгород
Алтайского края.

РАЙСКОЕ ВАРЕНЬЕ

ЯБЛОЧНЫЙ КОНФИТЮР

Яблоки, можно даже падалицу, очистите, вымойте холодной водой, пропустите через мясорубку, залейте небольшим количеством воды и, помешивая, варите 30 минут. Добавьте по вкусу сахар и продолжайте варить до тех пор, пока капля конфитюра не перестанет растекаться по тарелке. Готовый конфитюр готов положить в сухие чистые банки, дайте остыть, после чего закройте банки пергаментной бумагой и завяжите.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РАЙСКИХ
ЯБЛОК

САЛАТ ИЗ МОКРИЦЫ С ЛУКОМ

Возьмите 40 г мокрицы, 40 г зеленого лука, четверть сваренного вкрутую яйца, укроп, соль, сметану.

Перебранную и помытую зелень мокрицы нашинкуйте, соедините с нашинкованным зеленым луком, мелко рубленным яйцом, заправьте сметаной, посолите, украсьте ломтиками вареного яйца, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С КЛЕВЕРОМ

На одну порцию возьмите 100 г свинины, 200 г листьев клевера, жир, соль, специи.

Мясо порежьте кусочками по 50-60 г, отварите до готовности,

затем обжарьте. Подготовленные листья клевера потушите с жиром и водой, посолите. Подавайте как гарнир к жареному мясу. При желании можно полить острым соусом.

КИСЕЛЬ С ДЕВЯСИЛОМ

Понадобится 8 г сушеных корней девясила, 200 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 г воды.

Подготовленные сушеные корни девясила залейте горячей водой, доведите до кипения и варите

ЛЕТНИЙ ОБЕД

СУП ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется 4 яблока, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 4 стакана молока, 5 стаканов воды, соль и корица по вкусу.

Вскипятите воду с корицей и солью, добавьте овсяные хлопья и молоко. Прокипятите, снимите с огня и разлейте по тарелкам. Добавьте яблоки, натертые на крупной терке.

ЯБЛОЧНЫЕ ГАЛУШКИ

Приготовьте 8-10 яблок, 3 стакана пшеничной муки, 4 яйца, стакан молока, столовую ложку сахара, соль по вкусу.

Свежие яблоки натрите на терке и залейте молоком. Яичные белки взбейте, добавьте

Сварите бруснику, слейте отвар, ягоды протрите через сито. В полученное пюре добавьте сахар, вскипятите. Затем положите яблоки, очищенные от семян, нарезанные кусочками, и варите, пока яблоки не станут мягкими. Соус подавайте к мясным блюдам.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ ИЗ ЯБЛОК И ОГУРЦОВ

Понадобится 4-5 помидоров, 2 яблока, малосольный огурец, 2 столовые ложки майонеза, 4 листика салата.

Яблоки и огурец очистите, нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте с майонезом. У

ЯБЛОЧНЫЙ КОНФИТЮР
Яблоки, можно даже падалицу, очистите, вымойте холодной водой, пропустите через мясорубку, залейте небольшим количеством воды и, помешивая, варите 30 минут.

Добавьте по вкусу сахар и продолжайте варить до тех пор, пока капля конфитюра не перестанет растекаться по тарелке. Готовый конфитюр горячим положите в сухие чистые банки, дайте остыть, после чего закройте банки пергаментной бумагой и завяжите.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РАЙСКИХ ЯБЛОК

Возьмите 1 кг яблок, 1,5 кг сахара, стакан воды.

У яблок удалите чашелистики, коротко обрежьте плодоножки, плоды наколите, на 3-4 минуты опустите в кипящую воду и сразу же остудите в холодной воде. На воде, в которой отваривались яблоки, приготовьте сахарный сироп, доведите до кипения, опустите в него яблоки, дайте закипеть и снимите с огня. Оставьте на несколько часов, а затем доварите яблоки до тех пор, пока они не станут полупрозрачными. Готовое варенье выдержите сутки в прохладном месте, а затем переложите в подготовленные банки.

ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Приготовьте 1 кг яблок, 400 г сахара, 2,5 стакана воды.

Для приготовления этого варенья лучше всего использовать антоновку или другие кислые яблоки. Плоды промойте, нарежьте дольками, удалите сердцевину, положите в кастрюлю, залейте водой и, закрыв крышкой, варите при слабом кипении 25-30 минут. Затем яблоки выложите в дуршлаг, дайте стечь воде, а в отвар положите сахар и варите на слабом огне, снимая пену, до готовности. И сразу же разлейте в прогретые стеклянные банки.

Людмила БЕЛИНСКАЯ.
Краснодар.

переоранную и поматую зелень мокрицы нашинкуйте, соедините с нашинкованным зеленым луком, мелко рубленным яйцом, заправьте сметаной, посолите, украсьте ломтиками вареного яйца, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С КЛЕВЕРОМ

На одну порцию возьмите 100 г свинины, 200 г листьев клевера, жир, соль, специи.

Мясо порежьте кусочками по 50-60 г, отварите до готовности.

ТОРТ "СМОРОДИНКА"

Для теста возьмите 3 яйца, стакан сахара, 2 стакана муки, стакан кефира или простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соды, гашенной уксусом, стакан черносмородинового варенья.

Замесите тесто и выпекайте в духовке. Готовый корж охладите и покройте кремом из стакана сметаны, взбитой со стаканом сахара.

Галина ПОЛЯНСКИХ.
с. Мокроусово Курганской области.

НА ЗАПЕЧАТ

ПОДАЙТЕ

К ПИВУ

КИСЕЛЬ С ДЕВЯСИЛОМ

Понадобится 8 г сушеных корней девясила, 200 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 г воды.

Подготовленные сушеные корни девясила залейте горячей водой, доведите до кипения и варите до мягкости. Отвар процедите, добавьте сахар, вскипятите, введите подготовленный крахмал, снова доведите до кипения и охладите.

Любовь
БУЛДАКОВА.
с. Пашково
Кемеровской
области.

Вам потребуется 4 яблока, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 4 стакана молока, 5 стаканов воды, соль и корица по вкусу.

Вскипятите воду с корицей и солью, добавьте овсяные хлопья и молоко. Прокипятите, снимите с огня и разлейте по тарелкам. Добавьте яблоки, натертые на крупной терке.

ЯБЛОЧНЫЕ ГАЛУШКИ

Приготовьте 8-10 яблок, 3 стакана пшеничной муки, 4 яйца, стакан молока, столовую ложку сахара, соль по вкусу.

Свежие яблоки натрите на терке и залейте молоком. Яичные белки взбейте, добавьте желтки, растертые с сахаром и солью. Всыпьте муку и, соединив с яблоками, замесите тесто. Слепите галушки и сварите их в подсоленной воде до готовности.

СОУС ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ

Возьмите 1 кг яблок, 5 стаканов брусники, 800 г сахара, соль по вкусу.

и тушите под крышкой 45 минут, после этого добавьте крахмал, разведенный в холодной воде, и взбитый со сметаной желток. Цыпленок вместе с соусом посыпьте обжаренным луком и подавайте на стол.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА ПО-БЕЛЬГИЙСКИ

Возьмите 4 окорочка, 50 г изюма, 250 г пива, чайную ложку сахара, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, 150 г копченой грудинки, чайную ложку сливочного масла, 3 луковицы.

Изюм замочите в пиве примерно на час, добавив сахар. Окорочка слегка отбейте, положите в сотейник, полейте пивом и растительным маслом, приправьте солью, перцем и обложите ломтиками грудинки, свернутыми в трубочки, а также тонкими кружочками лука. Сверху положите сливочное масло. Запекайте в очень горячей духовке, постоянно поливая соусом и переворачивая.

Алла КРИЦКАЯ.
Краснодар.

Цыпленок разделите на 4 части и на несколько часов залейте маринадом из пива, порезанной кружочками моркови, чеснока, лаврового листа, соли. Промаринованные кусочки цыпленка обсушите, обжарьте на сковороде с жиром, кусочками шпика, луком и нарезанными грибами. Когда цыпленок покроется золотистой корочкой, полейте его стаканом процеженного и подогретого маринада. И окончательно дожарьте вместе с картофелем. Готовое блюдо посыпьте петрушкой.

ФРИКАСЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

Для приготовления блюда потребуется цыпленок, 50 г сливочного масла, луковица, 500 г светлого пива, яичный желток, 3 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки крахмала, соль, перец, аджика, паприка.

Цыпленок разделите на четыре части и натрите солью, перцем, паприкой. Затем обжарьте на масле, добавьте пиво

ЦЫПЛЕНОК С ПИВОМ

КУРИЦА В СОУСЕ

Вам потребуется курица, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 луковицы, 500 г светлого пива, стакан сливок, небольшой лавровый лист, 3 вареных яичных желтка, немного отрубей, соль, перец.

Подготовленную курицу натрите солью и разделите на 8 частей. Отварите до готовности, остудите. Лук мелко порежьте, потушите, добавьте отруби, масло, пиво, сливки и пряности. Полученный соус процедите, смешайте с тремя растертыми желтками. Полейте соусом курицу и подавайте на стол.

ПИКАНТНЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Возьмите цыпленка, 50 г шпика, нарезанного кубиками, 5 очищенных небольших луковиц, немного грибов, 500 г светлого пива, 500 г нарезанного мелкими кубиками картофеля, 2 маленькие моркови, зубчик чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

бавьте сахар, вскипятите. Затем положите яблоки, очищенные от семян, нарезанные кусочками, и варите, пока яблоки не станут мягкими. Соус подавайте к мясным блюдам.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ ИЗ ЯБЛОК И ОГУРЦОВ

Понадобится 4-5 помидоров, 2 яблока, малосольный огурец, 2 столовые ложки майонеза, 4 листика салата.

Яблоки и огурец очистите, нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте с майонезом. У помидоров срежьте верхушки, выньте сердцевину с семенами и заполните подготовленным салатом. На тарелочку выложите листья салата и на них фаршированные помидоры.

Валентина ЧЕРНЫШ.
Рязань.

Пять яиц взбейте в пену со стаканом сахара. Добавьте чайную ложку гашеной соды, 2 столовые ложки какао, стакан муки. Хорошо перемешайте и выпекайте в форме с высокими бортиками. Острым ножом срежьте верхушку готового пирога и выньте сердцевину. Приготовьте крем. Он может быть любым. Я, например, обычно смешиваю 200 г сливочного масла с банкой сгущенки. Можно сделать заварной крем. Для этого яйцо смешайте со стаканом песка, добавьте полстакана молока, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, снимите, остудите и добавьте 200-250 г масла.

В приготовленный крем положите готовое тесто, изюм, орехи, чернослив, курагу (что у вас есть и что вы любите). Наполните этой смесью "шкатулку", закройте крышкой и украсьте глазурью или вареньем.

Анна ОСТАПЧЕНКО.
пос. Маслянино
Новосибирской области.

ТОРТ "ШКАТУЛКА"

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование

Для тех, в ком не умерла искра творчества!

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки

БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

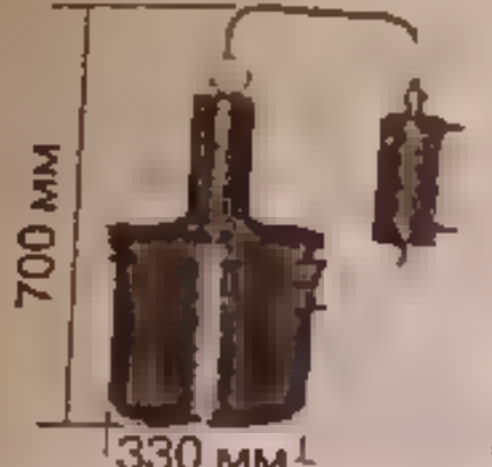
Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" **это АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многоотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alambik



САЛАТ ИЗ САЛАТА

Я хотела бы поделиться с вами рецептами приготовления салатов из кочанного салата. Он очень полезен, богат витаминами и микроэлементами. Но, к сожалению, не все знают, как его приготовить.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С ОГУРЦОМ И ЯЙЦАМИ

Салат и свежий огурец тщательно промойте холодной водой и нашинкуйте соломкой. Яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте. Все смешайте, добавив майонез по вкусу.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С РИСОМ

200 г риса отварите до готовности, 4 яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте кубиками, 300 г салата измельчите, все смешайте, заправьте майонезом.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

100 г риса отварите до готовности, 300 г салата мелко нарежьте и соедините с рисом, добавьте 100 г измельченных крабовых палочек, майонез по вкусу.

размягчения в небольшом количестве воды, мелко нарежьте и соедините с салатом. Добавьте 100 г измельченных грецких орехов и заправьте сметаной.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

Вам потребуется 300 г салата, 100 г моркови, 200 г картофеля, майонез.

Салат нарежьте соломкой, отварной картофель и морковь нарубите кубиками. Заправьте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

100 г моркови очистите, нарежьте кубиками или соломкой и отварите в небольшом количестве воды, 100 г репчатого лука мелко нарежьте, 4 яйца отварите вкрутую и нарежьте кубиками, 300 г салата нарежьте соломкой. Все соедините, добавьте майонез по вкусу.

РУМЯНАЯ ЗАПЕКАНКА

Фото 1



Фото 2



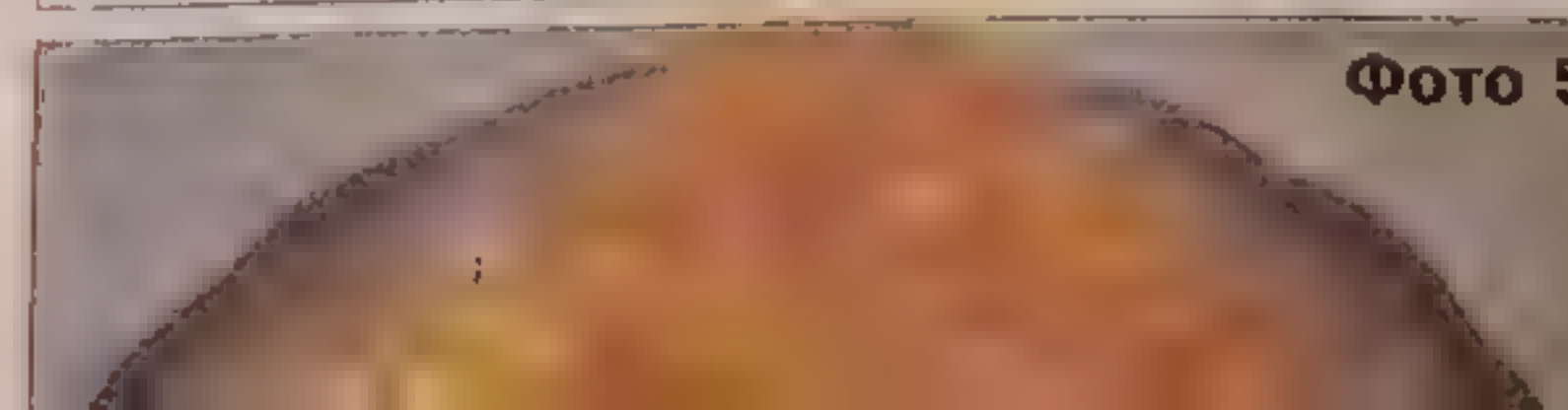
Фото 3



Фото 4



Фото 5



Запеканка из тыквы и риса - не то чтобы десерт. И уж совсем не сытный пирог с массой

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

100 г риса отварите до готовности, 300 г салата мелко нарежьте и соедините с рисом, добавьте 100 г измельченных крабовых палочек, майонез и перемешайте.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

300 г салата мелко нарежьте, 200 г кураги отварите до

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

100 г моркови очистите, нарежьте кубиками или соломкой и отварите в небольшом количестве воды, 100 г репчатого лука мелко нарежьте, 4 яйца отварите вкрутую и нарежьте кубиками, 300 г салата нарежьте соломкой. Все соедините, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом.

Светлана
МАЛЫХИНА.
г. Сочи
Краснодарского
края.

КОРОЛЕВСКАЯ ЛАКОМКА

“КОРОЛЕВСКИЙ” ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

В 125 г молока разведите 20 г дрожжей и замесите тесто из 300 г муки, 75 г сахара, 65 г маргарина. Добавьте щепотку соли и натертую на терке цедру лимона. Тесто скатайте в шар и закатайте салфеткой. Оставьте в теплом месте, чтобы подошло. Тем временем на терке натрите 1 кг яблок. Добавьте, если есть, изюм и корицу. Приготовьте крем: смешайте 250 г сметаны и 50 г крахмала. Поставьте на маленький огонь и, помешивая, дождитесь, пока смесь загустеет. Не прекращая помешивать, вбейте 2 яйца. Подошедшее тесто раскатайте в пласт на противне. Сверху разложите яблоки и залейте остывшим кремом. Выпекайте в умеренно горячей духовке.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ “ЛАКОМКА”

Форму смажьте сливочным маслом и посыпьте пудрой, уложите яблочные дольки - тонкие, без кожуры и сердцевин. Выложите слоями, пересыпая сахаром и смазывая маслом (полстакана сахара, 6 столовых ложек масла на 1 кг яблок).

Замесите тесто из 3 стаканов муки, 250 г сливочного масла, 6 яиц, 1,5 стакана сахара и такого же количества измельченных орехов. Тесто раскатайте и покройте им яблоки, подворачивая по краям.

Духовку нагрейте и выпекайте пирог 30 минут. Выньте и дайте еще 5 минут постоять. Накройте форму блюдом и переверните пирог. Посыпьте сахарной пудрой и орехами.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ-СУФЛЕ

Возьмите 300 г маргарина, 400 г муки и 2 столовые ложки сахара, разотрите руками до пластичности.

Тесто выложите в форму, распределите по всей площади и сделайте высокие бортики. Яблоки очистите и нарежьте кубиками, заполните форму. Для суфле взбейте 2 яйца и стакан сахара, добавьте стакан сметаны и залейте яблоки. Выпекайте

в горячей духовке до тех пор, пока суфле сверху не станет золотистого цвета и не загустеет. Во время выпечки лишнюю раз духовку лучше не открывать.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ “НА СКОРУЮ РУКУ”

Яблоко можно взять сколько хочется. А для теста - стакан сметаны или кефира, 1,5 стакана блинной муки, 2 яйца, две трети стакана сахара, 100 г маргарина.

На дно формы выложите нарезанные дольками яблоки, сверху положите кусочки маргарина и залейте тестом. Выпекайте в разогретой духовке.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ “ИЗЫСКАННЫЙ”

4 больших яблока натрите на крупной терке, добавьте 4 взбитых яйца, стакан сахара, чайную ложку соды, чайную ложку корицы, 2 стакана муки. В

конце влейте полстакана растительного масла без запаха. Влейте тесто в круглую форму (лучше разъемную) и выпекайте минут 40.

ЯБЛОЧНЫЕ КРУЖОЧКИ

Замесите легкое тесто из стакана молока, чуть больше чем полстакана муки, 2 яиц, столовой ложки сахара и щепотки соли. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин. Сердцевину нужно постараться вынуть аккуратно, чтобы яблоки не трескались. Порежьте колечками. Колечки яблок обмакните в тесто и жарьте в масле. Подавайте чуть остывшими, посыпав сахарной пудрой.

ЯБЛОЧНЫЙ ЗЕФИР

Испеките 600 г яблок, протрите, добавьте 300 г сахара и варите, непрерывно помешивая, до загустения. Взбейте 4 белка и соедините с пюре. В смесь введите растворенный желатин и лимонный сок (10 г желатина, столовую ложку сока), все тщательно перемешайте, разложите в формочки и охладите.

Вероника ДОНЦОВА.
Новочеркасск
Ростовской области.

Запеканка из тыквы и риса - не то чтобы десерт. И уж совсем не сытный пирог с массой теста. И конечно же не торт, истекающий горой взбитого крема. Но как раз то, что успокоит разгулявшийся аппетит и вкусы только что вбежавших со двора детей. Ух, как они уплетут за обе щеки румяное сооружение из духовки!

Есть в доме четыре яйца, чашка риса, чашка сахара, пол-литра сметаны и небольшой кусочек тыквы (фото 1)? Прекрасно! А больше вам ничего и не нужно. Разве что щепотка соли для вкуса и ванилин.

Рис отварите. Вареного риса и сырой тертой (или мелко нарезанной) тыквы должно быть примерно поровну. Яйца взбейте с сахаром и перемешайте со сметаной, добавьте ванилин, соль. Влейте на сваренный рис (фото 2). Туда же переложите тыкву (фото 3). Все перемешайте ложкой и выложите на смазанную маслом форму (фото 4).

Выпекайте в духовке, пока не подрумянится. Запеканку подавайте нарезанной на кусочки (фото 5). И никакой муки!

Ольга НОВАКОВСКАЯ.

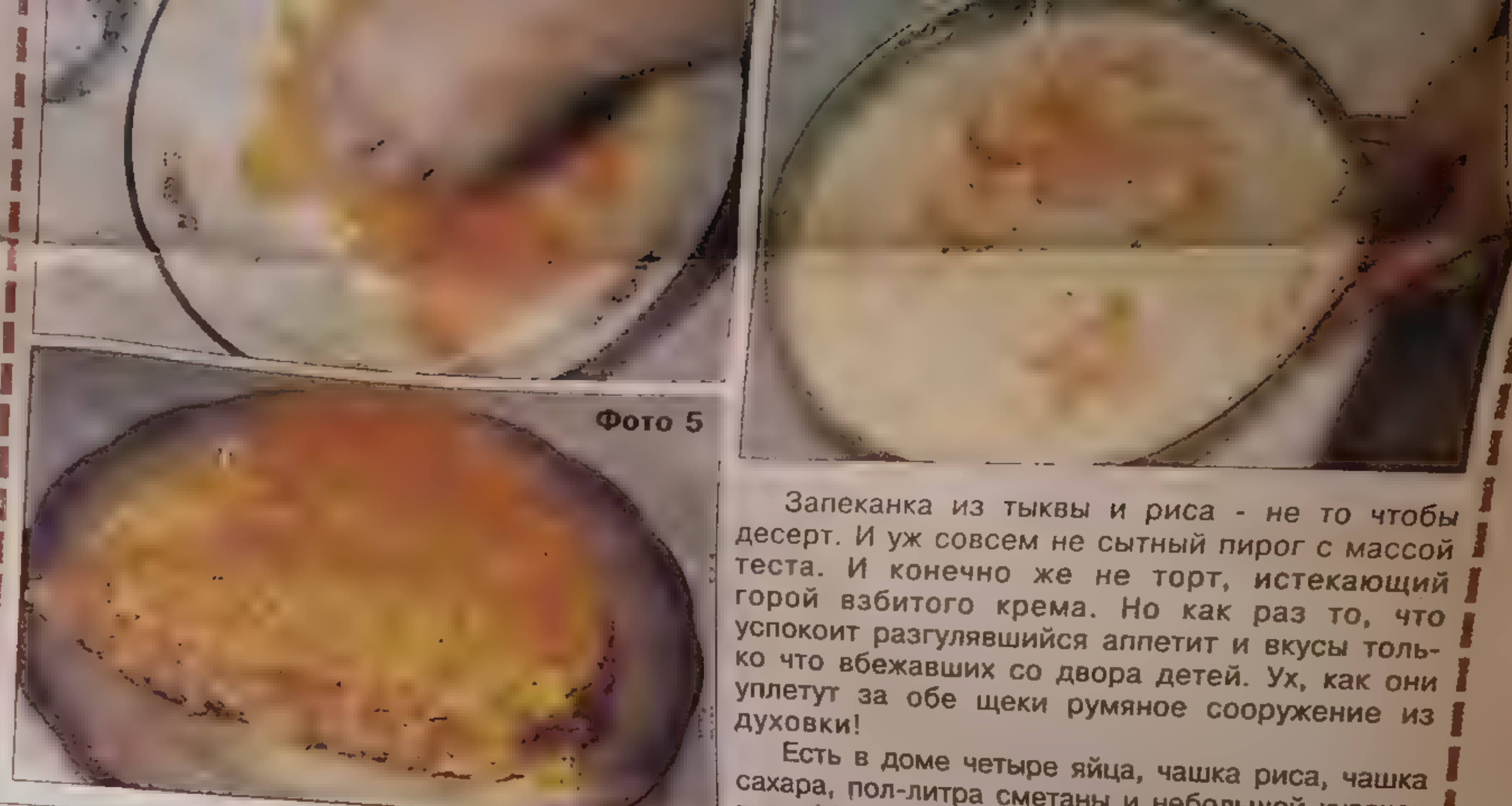


Фото 5



ДЛЯ ТУРИСТА ДОМ РОДНОЙ

Палатки бывают штурмовые, экспедиционные, зимние и общетуристические. В этом обзоре речь пойдет о последних, ведь именно их покупает большинство туристов, отправляясь в обычный, неэкстремальный, поход.

Такие палатки сориентированы в основном на комфорт. Легкие и компактные походные модели - те, что днем несут в рюкзаке, а к вечеру устанавливают для ночевки. Просторнее и увесистее кемпинговые - их ставят надолго, разбивая лагерь. Есть универсальные палатки - подойдут и для стационарного лагеря, и для путешествия с рюкзаком.

Абсолютное большинство туристических палаток двухслойные. С внешней стороны их обитателей защищает от непогоды непромокаемый и непродуваемый тент. Выполненная из легкой дышащей ткани внутренняя часть обеспечивает вентиляцию, сохраняет тепло и препятствует созданию конденсата. Такая конструкция позволяет организовать в палатке тамбур - пространство, закрытое тентом, но изолированное от спальных мест. Здесь удобно хранить громоздкое снаряжение, рюкзаки, обувь.

Когда палатка установлена, тент нигде не должен касаться внутренней части - иначе влага будет проникать внутрь жилого пространства. Для лучшей тер-

непромокаемой ткани, всегда запотевают изнутри от дыхания и разницы температур в палатке и на улице. А промокающие в нашем дождливом климате без тента вряд ли уместны.

В сложенном виде двух-трехместная палатка невелика: в зависимости от модели и вместимости это сверток длиной 40-60 см и диаметром 15-30 см.

Разборный каркас большинства палаток - это несколько дуг, образующих внешний свод, которые не только придают палатке покату, аэродинамическую форму, делая ее устойчивее на ветру, но и выгибают стенки наружу, увеличивая внутренний жилой объем. Устанавливать такую палатку проще и быстрее, чем бескаркасную, - за счет упругости дуги сами расправляют ткань, и при этом требуется минимум растяжек.

Дуги каркаса состоят из отдельных стыкующихся друг с другом трубок-звеньев, нанизанных на резинку.

Каркасные палатки отличаются большим разнообразием, но все они делятся на два основных вида: полубочки и полусферы.

Полубочки (их еще называют палатками туннельного типа) с каркасом из параллельных дуг обеспечивают среднюю ветроустойчивость: нагрузку частично несут дуги, частично - растяжки. В палатках такой конструкции легко сделать просторный тамбур, отчасти из-за этого основная сфера их приме-



нированного типа - это "спальня"-полусфера и просторный тамбур-полубочка.

По-прежнему пользуются спросом и двускатные палатки (домики) - они наиболее легки и дешевы. Как правило, эти модели не имеют каркаса.

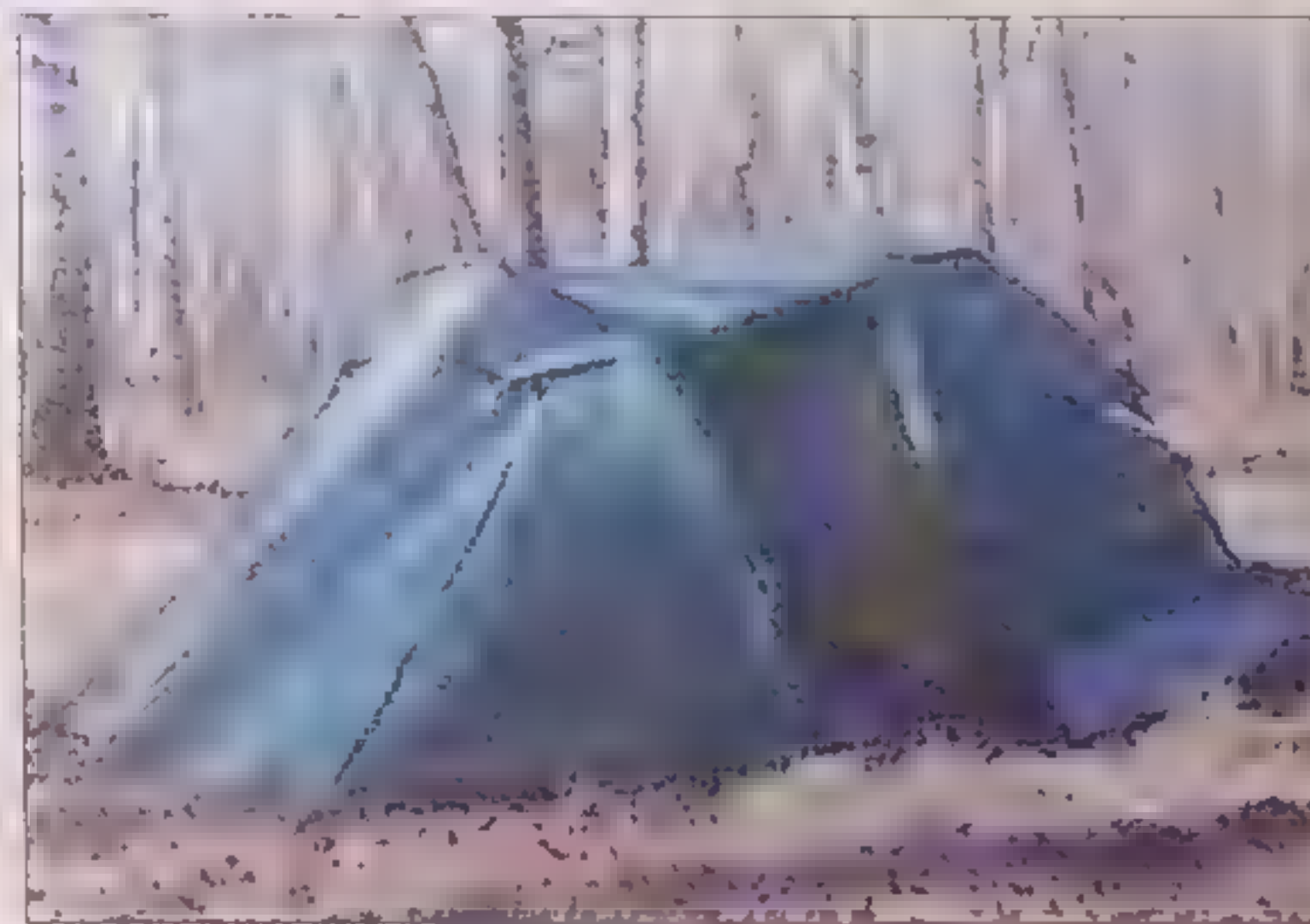


Недорогие походные и кемпинговые модели, в отличие от палаток для спортивного туризма, комплектуются каркасными

Пропахшая костром, мокрая тяжелая брезентовая палатка уходит в прошлое. Место брезента прочно заняли синтетические ткани на основе нейлона или лавсана. Они заметно легче, хорошо защищают от влаги, не подвержены гниению. Сильные изменения претерпела и конструкция палаток.

вдоль от удара. Такие дуги дороже отечественных дюралюминиевых, но дешевле импортных.

Если выбирать из дюралюминиевых сплавов, то предпочтительнее импортные сплавы Easton 7075T9, 7001, 7071 - они легкие, прочные и



упругие. Дуги из этих материалов практически не имеют остаточной деформации, то есть остаются прямыми после эксплуатации. Они бывают диаметром от 8,5 до 14 мм. Стоимость одного полуметрового колена каркаса из такого материала - от 75 рублей.

Дуги из отечественного сплава Д16Т вдвое дешевле, но по своим качествам уступают импортным и имеют заметную остаточную деформацию. Каркас из них обычно тяжелее и толще - 10-12 мм.

Нередко каркас из сплава покрывают полимерным соста-

вом и грунтом, - утепляет палатку и повышает ее ветроустойчивость, особенно если привалить фартук камнями или снегом.

Москитная сетка на входе легко пропустит свежий воздух, но избавит от надоедливых насекомых.

Петелька, пришитая под сводом внутренней палатки, позволит подвесить фонарик под потолок.

Выбирая палатку, надо учитывать следующие факторы:

- рассчитывая, сколько человек поместится в палатку, имейте в виду, что на каждого ее обитателя должно приходиться не менее 60 см по ширине;

- наиболее надежна и долговечна палатка с тентом из полиэфирной ткани, усиленным плетением Ripstop, с водостойкостью не ниже 2000 мм водяного столба (есть такой показатель) и проваренными швами;

- чтобы отличить полиэфирную ткань от полиамидной, растяните ее руками - полиэфирная меньше тянется;

- водостойкость материала можно оценить, потерев ткань снаружи мокрой тряпкой. Посмотрите, не проступила ли влага с изнанки;

- первое, что в палатке выходит из строя, - молнии, так что при покупке обращайте особое внимание на их качество;

- если через некоторое время водостойкость тента снизилась, нанесите на ткань специальный водоотталкивающий состав - это продлит жизнь

продуваемый тент. Выполненная из легкой дышащей ткани внутренняя часть обеспечивает вентиляцию, сохраняет тепло и препятствует созданию конденсата. Такая конструкция позволяет организовать в палатке тамбур - пространство, закрытое тентом, но изолированное от спальных мест. Здесь удобно хранить громоздкое снаряжение, рюкзаки, обувь.

Когда палатка установлена, тент нигде не должен касаться внутренней части - иначе влага будет проникать внутрь жилого помещения. Для лучшей теплоизоляции расстояние между тентом и стенками должно быть 5-10 см.

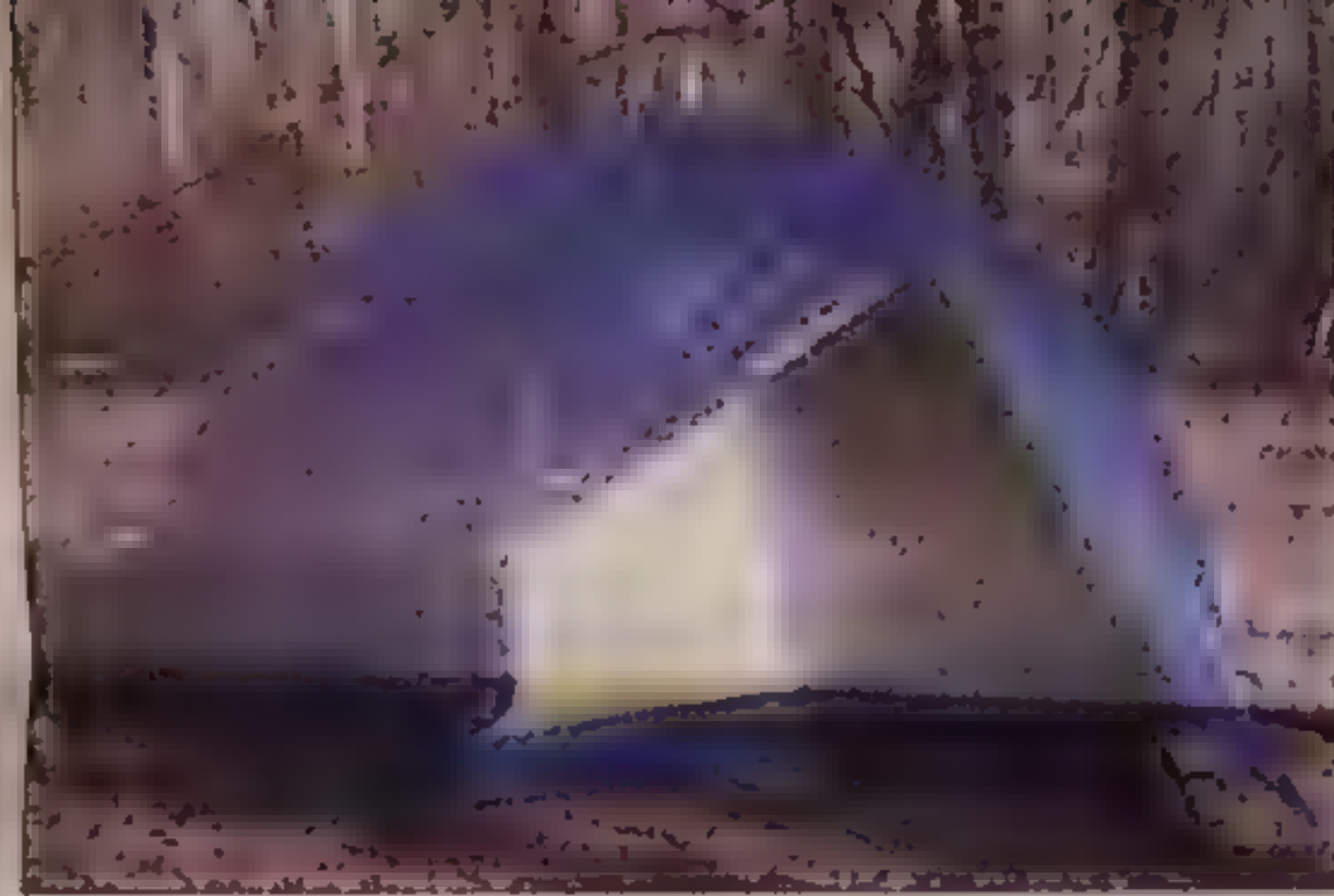
В продаже есть и однослойные палатки - простые и легкие, они заметно дешевле двухслойных (от 500 до 2500 рублей). Однако те, что шиты из

отличаются большим разнообразием, но все они делятся на два основных вида: полубочки и полусферы.

Полубочки (их еще называют палатками туннельного типа) с каркасом из параллельных дуг обеспечивают среднюю ветроустойчивость: нагрузку частично несут дуги, частично - растяжки. В палатках такой конструкции легко сделать просторный тамбур, отчасти из-за этого основная сфера их применения - стационарные лагеря.

Полусферы (или палатки купольного типа) более устойчивы. Они надеваются на каркас из перекрещивающихся дуг и нередко могут ставиться вообще без растяжек.

Палатки с каркасом комби-



Недорогие походные и кемпинговые модели, в отличие от палаток для спортивного туризма, комплектуются каркасными дугами из стеклопластика. Но встречаются общетуристические палатки и с дюралюминиевым каркасом.

Стеклопластиковые каркасы тяжелее металлических. Им "не знакома" остаточная деформация, однако они могут треснуть

при ударе. Дуги из этих материалов практически не имеют остаточной деформации, то есть остаются прямыми после эксплуатации. Они бывают диаметром от 8,5 до 14 мм. Стоимость одного полуметрового колена каркаса из такого материала - от 75 рублей.

Дуги из отечественного сплава Д16Т вдвое дешевле, но по своим качествам уступают импортным и имеют заметную остаточную деформацию. Каркас из них обычно тяжелее и толще - 10-12 мм.

Нередко каркас из сплава покрывают полимерным составом для того, чтобы ткань тента не примерзала к металлу.

Вентиляционные отверстия в тенте обязательно должны иметь защиту от дождя.

Фартук, или юбка, - полоса ткани, пришитая по краю тента и закрывающая просвет между

новой тканью от полиамидной, растяните ее руками - полиэфирная меньше тянется;

- водостойкость материала можно оценить, потерев ткань снаружи мокрой тряпкой. Посмотрите, не проступила ли влага с изнанки;

- первое, что в палатке выходит из строя, - молнии, так что при покупке обращайте особое внимание на их качество;

- если через некоторое время водостойкость тента снизилась, нанесите на ткань специальный водоотталкивающий состав - это продлит жизнь палатки;

- палатки отечественных фирм нередко делаются в двух модификациях: дешевая (стандартная) - из материалов попроще, дорогая (люкс) - из более качественных и легких.

Хронические заболевания лечите дома

Я давно страдаю мочекаменной болезнью. И надо же было так случиться, что очередной приступ настиг меня в заграничной командировке. Тамашние врачи оказали мне необходимую помощь и предложили пройти курс лечения. Я согласился - думал, что страховая компания возместит мне его стоимость. Но когда вернулся в Россию, мне отказались компенсировать истраченные на лечение деньги. Права ли в данном случае страховая компания?

Сергей МЕДВЕДЕВ.
Москва.

- возникшие в результате участия застрахованного в спортивных мероприятиях, проводимых на профессиональном уровне, либо во время подготовки к официальным соревнованиям или выступлениям;

- связанные с проявлением или обострением нервного или психического заболевания, а также со следствиями врожденных аномалий и психической заторможенностью у застрахованного;

- явившиеся следствием самоубийства, покушения на самоубийство или других умышленных действий застрахованного и т.д.

Каждая страховая компания придерживается определенных Правил страхования граждан, выезжающих за границу, где отдельно оговорены случаи, которые не относятся к страховым (п. 4). В их числе, в частности, претензии:

- возникшие из-за существующих хронических заболеваний, кроме случаев купирования острого состояния;

- возникшие у застрахованного в результате его участия в гражданских волнениях, восстаниях, бунтах, войнах и т.д.;

Поездка не состоялась. Кто виноват?

Мы с мужем живем в Екатеринбурге. Недавно собрались съездить за границу - купили путевки и за неделю до отправления приехали в Москву; откуда должен был вылететь самолет. Накануне отправления на всякий случай заглянули в турфирму и совершенно случайно узнали, что поездка отменяется: в группе недобор. Но разве это наши проблемы?

Маргарита СУШКОВА.
Екатеринбург.

Похуже, вы подписали договор, не читая. Иначе вы бы знали об одном из необходимых условий его выполнения - минимальном количестве туристов в группе. Там же должен быть прописан срок информирования туриста о том, что путешествие не состоится из-за недобора группы. В соответствии с Законом РФ "Об основах туристской деятельности" (ст. 10) недобор группы позволяет расторгнуть договор с туристом. Помимо этой уважительной причины расторжения договора каждой из сторон (естественно, до отъезда) признаются: ухудшение условий путешествия, изменение его сроков; непредвиденный рост транспортных тарифов, введение новых и повышение существующих налогов и сборов; резкое изменение курса национальных валют.

При расторжении договора возмещаются убытки, реально понесенные каждой из сторон. При этом турагентство не несет ответственности за невыполнение или за ненадлежащее выполнение своих обязательств, если докажет, что это произошло вследствие существенных обстоятельств (ст. 10 Закона).

Единственное, в чем можно упрекнуть турфирму, - она не сумела своевременно предупредить туристов об отмене путешествия. Правда, вы осложнили ей задачу, уехав из города и не сообщив о своем местоположении.

Пока память свежа

Мы с сыном съездили по турпутевке в Санкт-Петербург и остались очень недовольны условиями, которые нам предоставили. Вернувшись домой, мы решили предъявить турфирме претензию, однако руководство отказалось ее принять. И объяснило это тем, что мы якобы имели право жаловаться лишь в течение 20 дней с момента окончания действия договора. Но какое значение имеет срок, если претензия справедливая?

Лидия ВОРОБЬЕВА. Казань.

Если бы вы при подписании договора внимательно прочли его, то не стали бы затягивать с подачей претензии. В нем наверняка было записано условие, в соответствии с которым претензии турагенту или туроператору предъявляются в течение 20 дней с момента окончания действия договора. То же правило предусмотрено в ст. 10 Закона РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". И это не случайно: 20 дней - это как раз тот срок, в течение которого еще можно восстановить ситуацию по описаниям очевидцев.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





Опытные грибники, как правило, легко отличают съедобные грибы от несъедобных. Но сегодня и они порой оказываются в тупике. Из-за ухудшения экологической обстановки грибы мутируют, и некоторые из них, хотя и выглядят деликатесными, на поверку оказываются настоящей отравой. Поэтому помимо различий по внешним признакам в случае малейшего сомнения подвергните собранные грибы хотя бы простейшей проверке.

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ ХИТРЯТ

Тест 1. В отвар грибов опустите очищенную луковицу. Если она почернеет или посинеет, значит - грибы ядовиты.

Тест 2. Если насыпать на нарезанные грибы соль и она пожелтеет, грибы, опять же, ядовиты.

Тест 3. Если в отвар ядовитых грибов опустить на не-

ШПАНА УБЬЕТ ЗА СОТНЮ...

Взрывы, авиакатастрофы, террористы... Мы слушаем об этом по радио, смотрим по телевизору и ужасаемся. Мы боимся самолетов, в любом продавце-кавказце видим боевика. Но, как утверждает статистика, шанс у простого обывателя-горожанина стать жертвой теракта или стихийного бедствия ничтожно мал. Равно как и "попасть под раздачу" во время бандитской разборки с применением автоматов, гранатометов и прочих спаренных зенитных установок. Как считает старший лейтенант МВД в отставке, ныне - частный детектив и телохранитель, эксперт по физической безопасности граждан Анастасия ЧЕН, самая страшная опасность, подстерегающая горожанина, - подросток из соседнего ПТУ, из "умирающей" деревни возле дачного участка.



ровья потерпевшего. Проще говоря, дали по голове и забрали деньги. Вывод: не "светите" в местах скопления народа большую сумму. Лучше распишите деньги по разным карманам.

В последнее время расплодилось "охотников за мобильниками". В Москве, в Санкт-Петербурге, других крупных городах, где сотовые телефоны достаточно распространены, этих "охотников" не так уж и много, преимущественно наркоманы, да и то все больше в

"спальных" и маргинальных районах, а вот в провинциальных городках... Схема та же: налетает "команда", два-три жестоких удара, "мобильник" срывается с пояса... Ну и не носите сотовый, если есть на виду!

Появившиеся в последнее время "лолиты"-шантажистки - типичные "дети мегаполисов". Сидите вы себе где-нибудь в сквере, вдруг подходит к вам юная дева раннешкольного возраста и вежливо просит сто рублей: "А то порву блузку и закричу, что "этот дядька" ко мне лезет!" А в стороне уже стоит пара "представителей общности", готовая при нужде подтвердить факт нападения "педофила" на ребенка. В более тяжелых случаях "лолита" с

первую очередь надо обращать внимание?

"Рывок" - преступление, пришедшее к нам из далеких 40-х годов. Тогда на рынках, в магазинах этим промышляла шпана: один подбегал, вырывая из рук деньги, продуктовые карточки, а второй кидался жертве в ноги и истошно верещал что-нибудь вроде "ой, не бей сиротку, дяденька". Пока суд да дело, вырванные из рук деньги и карточки "уплывали" в неизвестном направлении... Сегодня, когда площади перед вокзалами превращены в мини-рынки, эта "забава" вновь в ходу: у вас вырывают кошелек, далее - по известному сценарию. Вывод: не стойте задумчиво с кошельком в руках: на рынке не носите его

старый, папка старый, брат-сестра больной-увечный, чашотку лечить нечем!" Дашь, лишь бы отстал. Однако абы на кого такие не нападают. Либо вы опять-таки "засветили" деньги, либо глянули с сочувствием. Если вы не одержимы комплексом вины за все человечество, лучше быстро, не глядя на попрошайку, отойти в сторону. Обычно отстают.

Кстати, не вздумайте начинать читать мораль, воспитывать. Тоже довольно стандартная ситуация: идете вы вечером домой, вам наперерез выскакивает "шкет" лет 10 и в развязной форме, матом, требует закурить. Это "подстава" чистой воды! В тени стоят "старшие братья", которые тут же вступаются: чего, мол, маленького трогаешь, да что он тебе сделал! Самое обидное, что сплошь и рядом такую публику не интересует содержание ваших карманов - "детишкам" поразвлечься хочется, кулачки почесать, самоутвердиться. Поэтому не проявляйте "гражданскую позицию", не отвечайте малолетке грубо, лучше разворачивайтесь и "делайте ноги" - в конце концов, живая собака лучше мертвого льва. Гнаться за вами не будут, разве что поорут вслед. То же и с сидящей на лавочке или в подъезде орущей и матерящейся подростковой "командой": идите мимо, и чем от них дальше, тем лучше. А по приходе домой позвоните в отделение. У вас зуб заболел - вы к стоматологу идете, с геморроем - к проктологу. Вот и шпану гонять должны профессионалы, в вашем случае - сержанты ППС. А то лечиться все к специалистам ходят, учиться - к учителям, а вот пацанов воспитывать, замечания им делать да на путь истинный направлять готов любой. К сожалению, по долгу службы я на этих доморожденных педагогов насмотрелась - в больницах, в моргах. А на суде малолетние придурки тупо бубнят одно: "Да не хотели мы его

бы простейшей проверке.

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ ХИТРЯТ

Тест 1. В отвар грибов опустите очищенную луковицу. Если она почернеет или посинеет, значит - грибы ядовиты.

Тест 2. Если насыпать на нарезанные грибы соль и она пожелтеет, грибы, опять же, ядовиты.

Тест 3. Если в отвар ядовитых грибов опустить на некоторое время серебряную ложку, она покроется бурым налетом.

Надежнее всего, конечно, сортировать грибы при сборе.

Обо всех отличиях ядовитых грибов от неядовитых можно целую книгу написать. Тем более что ученые уже установили, что грибы - не растения, а неподвижные животные. И повадки у них, как у животных: они эволюционируют, начинают хитрить.

Самый большой хитрец - бледная поганка. Она научилась "работать" под шампиньон. Для неопытного грибника внешних отличий практически нет. Поэтому, сорвав такой ложный шампиньон, как следует его рассмотрите. У бледной поганки в отличие от настоящего шампиньона ножка имеет утолщение и мешкообразный "чехол" у основания. Пластинчатый слой шампиньона имеет розоватый или коричневый оттенок. У бледной поганки пластинки всегда белые. Еще одно коварство бледной поганки заключается в том, что она всегда растет рядом с шампиньонами в траве или в местах выпаса скота. Так что будьте осторожны!

Ольга ФУРЦОВА.

Именно подростки совершают наибольшее число немотивированных преступлений. И если "серьезный гопник" на вашу "сотню" просто не позарится, ибо ему знаком вкус тюремной баланды и он знает, что за сотню, что за тысячу рублей сидеть одинаково - грабеж, он грабеж и есть, то для подростка такого понятия, как ценность человеческой жизни, в том числе и своей, не существует, он сам фактически еще и не жил, не знает, "что почем". В качестве примера - трагикомический случай. В сельский магазин ворвались два подростка, дали "в лоб" одной продавщице, напугали ножом вторую, выгребли из кассы деньги, прихватили две бутылки водки, блок сигарет и убежали. Преступление было совершено за три минуты, а раскрыто - за десять. Продавщицы подняли крик, сбежалась "дачная общественность"... Куда побежали? Ах, вон туда! Пацанов (одному 14, другому 17) догнали сразу же: они, отбежав метров на 500, сели в ближайшей роще "обмывать дело". Понятно, что мужики с кольями на их "перышко" и внимания не обратили, и попали ребята в ИВС в весьма плачевном состоянии. И смех и грех, одним словом. Итак, чего же следует опасаться и на что в

первую очередь надо обращать внимание?

"Рывок" - преступление, пришедшее к нам из далеких 40-х годов. Тогда на рынках, в магазинах этим промышляла шпана: один подбегал, вырывая из рук деньги, продуктовые карточки, а второй кидался жертве в ноги и истошно верещал что-нибудь вроде "ой, не бей сиротку, дяденька". Пока суд да дело, вырванные из рук деньги и карточки "уплывали" в неизвестном направлении... Сегодня, когда площади перед вокзалами превращены в мини-рынки, эта "забава" вновь в ходу: у вас вырывают кошелек, далее - по известному сценарию. Вывод: не стойте задумчиво с кошельком в руках; на рынке не носите его в руке. И не кладите в целлофановую сумку-пакет, в наплечную сумку, в боковой карман пиджака, куртки - оттуда только ленивый не вытащит.

"Топтуны" - гораздо более опасная категория. Пацаны высматривают тех, кто имеет неосторожность "засветить" пачку денег, и начинают его "вытапывать", "пасти". Час, два, иногда по полдня. А в относительно малолюдном месте устраивают то, что на юридическом языке именуется разбоем: завладение чужим имуществом, сопряженным с риском для жизни и здо-

"охотников" не так уж и много, преимущественно наркоманы, да и то все больше в "спальных" и маргинальных районах, а вот в провинциальных городках... Схема та же: налетает "команда", два-три жестоких удара, "мобильник" срывается с пояса... Ну и не носите сотовый, если есть, на виду!

Появившиеся в последнее время "лолиты"-шантажистки - типичные "дети мегаполисов". Сидите вы себе где-нибудь в сквере, вдруг подходит к вам юная дева раннешкольного возраста и вежливо просит сто рублей: "А то порву блузку и закричу, что "этот дядька" ко мне лезет!" А в стороне уже стоит пара "представителей общест-венности", готовая при нужде подтвердить факт нападения "педофила" на ребенка. В более тяжелых случаях "лолита" с ходу бухается вам на колени и впиается в губы затяжным поцелуем. А потом по почте вы получаете интересные "фотки"... Выход здесь один - бежать от них, плюнув на достоинство. Или, отдав деньги, тут же обращаться в правоохранительные органы.

Попрошайки - сравнительно безобидный тип. В метро, в электричке "подваливает" к вам нечто оборванно-грязное, дурно пахнущее и норовит то руку поцеловать, то ногу, то и вовсе обнять, прижаться и верещит: "Подайте Христа ради, мамка

живая собака лучше мертвого льва. Гнаться за вами не будут, разве что поорут вслед. То же и с сидящей на лавочке или в подъезде орущей и матерящейся подростковой "командой": идите мимо, и чем от них дальше, тем лучше. А по приходе домой позвоните в отделение. У вас зуб заболел - вы к стоматологу идете, с геморроем - к проктологу. Вот и шпану гонять должны профессионалы, в вашем случае - сержанты ППС. А то лечиться все к специалистам ходят, учиться - к учителям, а вот пацанов воспитывать, замечания им делать да на путь истинный направлять готов любой. К сожалению, по долгу службы я на этих доморощенных педагогов насмотрелась - в больницах, в моргах. А на суде малолетние придурки тупо бубнили одно: "Да не хотели мы его убивать, он сам к нам привязался..."

А вообще, есть старое правило: не хочешь, чтобы тебя оскорбили, - не ходи туда, где тебя могут оскорбить. Беда наша в том, что, образно выражаясь, большинство начинает запирать конюшню на три замка только после того, как коня украли. А стоит ли доводить дело до этого? Не проще ли обойти темный сквер, из которого доносятся мат, визг и звон посуды?

Записал
Алексей ТУМАНОВ.

ТО ЛИ СТРЕЛЫ, ТО ЛИ ЗВЕЗДЫ

Наверное, каждый человек замечал, что во время телефонного разговора, на лекциях или просто задумавшись он машинально выводит на бумаге какие-то рисунки или орнаменты. Повнимательней рассмотрите свои неосознанные рисунки - и узнаете о себе что-то новое.

Если вы рисуете **круги** или **кольца** - то основными для вас являются семейные ценности. Как правило, такие люди всегда стремятся создать уютный дом с кучей ребятишек.

Неосознанное начертание **букв** характерно для творческих натур. Такие люди с радостью предаются эротическим фантазиям, но никогда не осмеливаются их реализовать.

Человек, рисующий **спирали**, всегда находится в поиске и с удовольствием плетет самые разнообразные интриги. Кстати, для таких людей вполне естественно иметь несколько любовных связей одновременно.

Облака изображают очень темпераментные люди, которые стремятся и, как правило, умеют создать крепкую семью. При этом они являются самыми стра-

стными и умелыми любовниками.

Треугольники или орнамент, состоящий из них, характерны для людей очень расчетливых: В первую очередь они думают о собственном удовольствии, но благодаря свойственной им предупредительности успешно скрывают эту неприятную черту.

Люди, не способные на сильные чувства и длительную привязанность, обычно рисуют **сетку, ячейки**. Основное для этого типа - поиск комфортного существования.

Звезды рисуют крайне эмоциональные люди, как правило,

живущие сердцем, а не разумом. Однако сколь быстро они увлекаются, столь же неожиданно теряют интерес к чему или кому бы то ни было.

Ревнивые однолюбы чаще всего рисуют **стрелы**. Находиться рядом с ними могут лишь те, кто способен безупречно хранить верность, ведь, разочаровавшись в своих чувствах и отношениях, такие люди становятся злыми и мстительными.

А вот **волнистые линии** характерны для людей, редко проявляющих инициативу, зато все, что бы они ни делали, выполняют на отлично.

Подготовила
Александра ИЛЬИНСКАЯ.



Давай начистоту

Я нормальный пацан. Не урод, не "ботаник", одеваюсь не хуже других. Но на моего друга Миху девчонки просто вешаются, а на меня не смотрят. Как мне привлечь их внимание? Почему они на меня не "западают"?

Сергей, 15 лет.
Магадан.

В ТЕНИ ДРУГА

В психологии есть такое понятие - харизматичность. Означает оно обаяние, умение преподнести себя, инициативу, стиль общения. Возможно, тебе этой самой харизматичности и не хватает. Но не расстраивайся - дело это поправимое. Прежде всего - когда они, то есть девчонки, вешаются на твоего друга? И вешаются ли? Видишь ли ты это собственными глазами? Если процесс этот якобы "очевиден" и знаешь ты о нем лишь со слов друга Михаила, то, как говорится, подели его рассказы на шестнадцать. Ибо явное или придуманное внимание со стороны прекрасного пола - самый легкий способ добиться уважения в подростковой компании. А если ты видишь, что девочки действительно оказывают твоему приятелю повышенное внимание, скорее всего, в ва-

шение сам. Куда тебе больше хочется пойти, туда и иди, не оглядываясь на приятеля.

И подумай еще вот о чем. Есть сорт людей, изначально ориентированных на легкие, ни к чему, не обязывающие отношения. Потанцевать, потрепаться, погулять день-другой. А завтра - разбежались. И, прости за банальную поговорку, рыбак рыбака видит издалека. То есть вокруг таких парней концентрируются такие же, ориентированные на легкие отношения, девушки. Твое же отношение к девушкам, скорее всего, более серьезно, ориентировано на длительные, доверительные взаимоотношения. Между прочим, сплошь и рядом славу покорителей женских сердец имеют мужчины определенного сорта, вокруг которых вьются недалекие, несерьезные женщины.

И, возвращаясь к разговору о харизматичности, еще один совет: научись делать что-нибудь отлично. Неважно, что - на "велике" ездить, задачи по алгебре решать, танцевать. Главное, чтобы ты делал это лучше других. А если это твое искусство

Научиться правильно, красиво и "чисто" говорить - проще всего, разучивая и рассказывая специальные стихи - "чистоговорки".



ДРУЖНЫЙ ЛЮД

Толя, Вика, Поля
Полют вику в поле.
Мотя и Володя -
Морковь в огороде.
Паня, Соня -
Патиссоны.
Петрушка -
Петрушку.
Сергей и Фекла -
Сельдерей и
свеклу.

Дуня - дыни.
Мила и Дора - помидоры.
Слава, Клава, два Ивана
Поливают баклажаны.
Миша и Лешка
Мотыжат картошку.
В саду Лилия
Рыхлит лилии.
Георг и Нина -
Георгины.

Люду славному хвала:
Слаженно идут дела.
Не подводит он нигде -
Ни в учебе, ни в труде!
Труд, упорство - это сила!
...Сколько тружеников было?
Сосчитайте все культуры
И попутно процедуры!

СТРЯПУХИ

Варит Варя на костре
В скороварке суп-пюре.

ЧИСТОГОВОРКИ

Вера, Варина сестра,
Рубит хворост для костра.
Вышел суп у них на славу.
Пригласили брата Славу.
С ним пожаловал Пров -
Сытен суп и тесен круг.
Брат фырчит:

- Фу, несолен!..
Недовольный, выйди вон!
- Варя, - требует сестра, -
Принеси дров для
костра!



ГРИБНАЯ ОХОТА

Сидят на полянке
Чернушки-смуглянки.
И, словно подружки, -
На пнях говорушки.
Стоят на опушке
Свинушки, волнушки



И, будто сестрички, -
Меж ними лисички.
Под сосенкой - рыжик,
Что солнышко, рыжий.
Поодаль - масленок,
Понурый спросонок.
На пнях чуть в сторонке
Столпились опенки.
В кустах - боровик.
И счастлив грибник.
А ну, толстоножка,
Прыг-скок - и в лукошко!
В чащобе лесной
Рад встрече с тобой.
Охота грибная -
Пора золотая.
Грибная охота.
Я сбился со счета.

ПОДАРКИ

Подарили Валерке
Три большие тарелки.
Его сестрице Глаше -
Два блюда и две чаши.
Подарок для Егора -
Солдатик из
фарфора.

ВСТРЕЧА

Лара, Лора и Лариса
Собрались у кипариса.
Постояли, поскулили,
О грядущем помечтали,
От души поохотали.
Значит, не было печали.
Так, привиделось вначале.

Владимир КРЕМНЕВ.

Напишите мне письмо!

Меня зовут Галя. Мне 16 лет, по гороскопу - Рак. Люблю слушать "Руки вверх", "Пропанду", "Ночной патруль" и многих других. Очень люблю лошадей. Хочу познакомиться со всеми, кто пожелает, независимо от возраста.

Мой адрес: 238720, Калининградская область, Неманский район, п/о Ра-
... ..

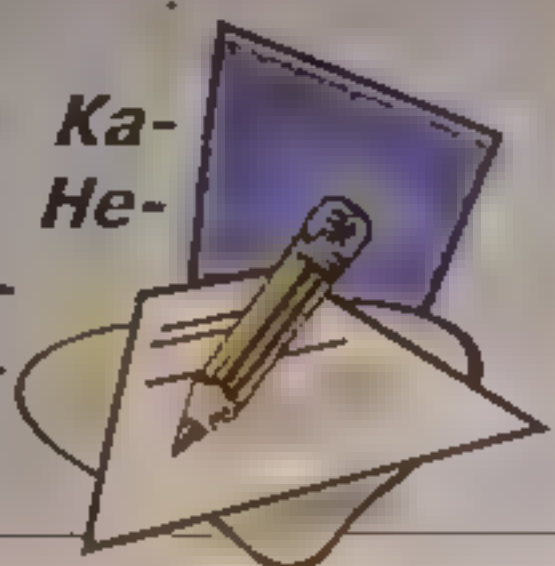
действительно оказывают твоему приятелю повышенное внимание, скорее всего, в ва-

ны определенно сорта, вокруг которых вьются недалекие, несерьезные женщины.

Напишите мне письмо!

Меня зовут Галя. Мне 16 лет, по гороскопу - Рак. Люблю слушать "Руки вверх", "Пропаганду", "Ночной патруль" и многих других. Очень люблю лошадей. Хочу переписываться со всеми, кто пожелает, независимо от возраста.

Мой адрес: 238720, Калининградская область, Неманский район, п/о Ракитино, пос. Искра. БЫКОВОЙ Галине.



шей. "двойке" он - лидер. Ничего плохого в этом нет, как бы крепко ребята ни дружили, всегда один будет ведущим, а другой - ведомым. Плохо то, что ты, по всей видимости, безропотно отдаешь ему инициативу. Попробуй выйти из его тени - с этого и начинается харизматичность. Представь себе пару, в которой один постоянно шутит, заводит разговоры, а второй ждет, когда можно будет поддакнуть или засмеяться. Естественно, девушки выберут более активного.

Второе, что тебе надо научиться делать, - принимать решения самостоятельно. Большинство "вождей" являются таковыми лишь потому, что остальной массе просто лень думать, лень брать на себя ответственность за принятие тех или иных решений. Классическая ситуация, более чем характерная для подростковой компании: сидят ребята на лавочке возле подъезда и решают, куда пойти. То ли на дискотеку, то ли в кино, то ли просто "потусоваться" в парке. Долго решают, вдумчиво. И кто-то один встает и говорит: "Я пошел в кино". И все остальные идут за ним - не потому, что он сильнее, лучше, умнее, а потому, что им не надо делать выбор, - этот человек сделал выбор за них. Так вот, в означенной ситуации не жди, когда тебе что-либо предложат, а прими ре-

И, возвращаясь к разговору о харизматичности, еще один совет: научись делать что-нибудь отлично. Неважно, что - на "велике" ездить, задачи по алгебре решать, танцевать. Главное, чтобы ты делал это лучше других. А если это твое искусство будет прикладным! Ну, джинсы ты, к примеру, сам себе сошьешь. Или классный кожаный рюкзак из обрезков кожи "построишь". Поверь - все девчонки твои будут! В конце концов, мастеров женщины любили во всех странах во все времена. И сегодняшние девушки не исключение.

А напоследок чисто женский совет. Проблема большинства молодых людей в том, что они не умеют слушать. Нет, с одной стороны, оно, конечно, понятно: хочется перед девушкой себя показать, причем с лучшей стороны. Где правду рассказать, а где, понятное дело, и прихвастнуть. И распускает такой "вьюнош" перья, что твоей павлин: "Да я! Да у меня!" А девушки сами поговорить любят. Поэтому лучше слушай их разговоры и всеми силами демонстрируй глубочайшую заинтересованность. Как говорится, тебе не "в лом", а им приятно.

Маша ШИЛОВА,
психолог, эксперт
Центра психологических
исследований
"Гименей плюс".

Напишите мне письмо!

Привет всем!

Меня зовут Алина, мне 12 лет. Люблю заниматься спортом, рисованием, а также слушать Земфиру, Чичерину, "Мультфильмы". Хочу переписываться с девочками и мальчиками. Возраст значения не имеет. Пишите!

420127, г. Казань, а/я 10. ГАШИГУЛЛИНОЙ Алине.



Рыхлит лилии.
Георг и Нина -
Георгины.

Люду славному хвала:
Слаженно идут дела.
Не подводит он нигде -
Ни в учебе, ни в труде!
— Труд, упорство - это сила!
...Сколько тружеников было?
Сосчитайте все культуры
И попутно процедуры!

СТРЕПУХИ

Варит Варя на костре
В сковородке суп-пюре.



Владимир КРЕМНЕВ.

...ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ

Мне 16, и у меня уже активно растет борода. А кожа очень нежная. Если я бреюсь раз в 3-4 дня, все нормально, но щетина лезет у меня уже на второй день. И если я побреюсь, то по лицу идет раздражение, прыщи. Что мне делать - не ходить же небритым?

Анатолий С-ОВ. Москва.

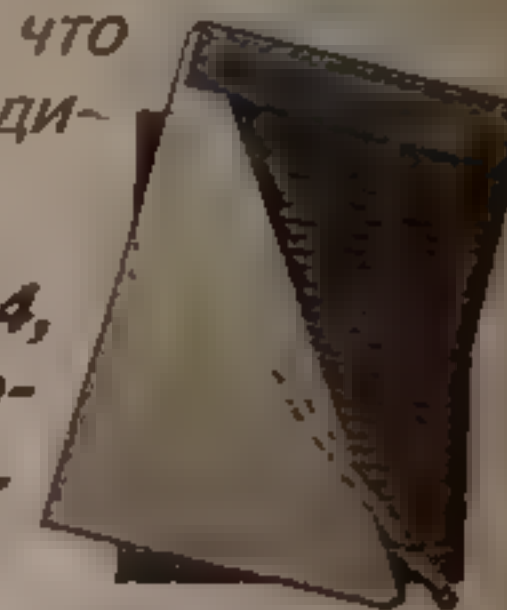
Скорее всего, проблема твоя - в гормонах. В 16 лет организм перестраивается, так что со временем все может пройти: либо борода не будет "лезть" так активно, либо кожа станет более "терпимой" относиться к бритью. А пока несколько советов. Пользуйся только станками с "плавающими" лезвиями (типа "Жиллет-сенсор" или "Эксель"). Перед бритьем сделай горячий компресс на 2-3 минуты, а после бритья сделай компресс из отвара ромашки или календулы - они обладают противовоспалительным свойством. Если кожа лица сухая или нормальная, пользуйся кремом после бритья на основе этих же трав. При жирной коже можно протирать лицо после бритья коньяком - содержащиеся в нем дубильные вещества укрепляют кожу, а спирт дезинфицирует и подсушивает.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Полина, мне 13 лет. По гороскопу - Лев. Очень люблю рисовать и читать. Мне бы очень хотелось найти хороших подруг (и друзей)! Так что всем, кому скучно и одиноко, - пишите мне!

Мой адрес: 119634, Москва, ул. Шолохова, д. 28/1, кв. 130. Полине.



Своими руками



МОНЕТКА ЗА СТЕКЛОМ

Я увлекаюсь нумизматикой - собираю монеты. К сожалению, специальные подставки с ячейками очень дорого стоят, и я сделал их себе сам. Может, кому-то из ребят моя идея пригодится.

Надо взять два листа фанеры или пластика, оргстекла. Лучше всего, конечно, прозрачное оргстекло. В одном листе выпиливаете лобзиком ячейки под монеты, снизу подклеиваете второй лист. В ячейки кладете монеты и сверху накладываете либо пленку, либо еще один лист прозрачного "плекса".

Сергей СУТУГИН,
15 лет.
Пермь.





ВРЕМЯ РАЗМНОЖАТЬ ПИОНЫ

В отличие от других многолетних травянистых растений пионы рекомендуется размножать не весной, а в конце лета - начале осени. Весеннее деление подземных корневищ пиона нежелательно, потому что при этом деленка (отрезок корневища с придаточными корнями и почками) переходит в фазу активного роста, не успев нормально укорениться. В результате растение в первый год развивается плохо и, следовательно, его цветение в следующем сезоне будет слабым. Оптимальные сроки для размножения пионов применительно к условиям средней полосы - с середины августа до середины сентября.

Вообще пионы - это своеобразные долгожители среди травянистых садовых растений. На одном месте без пересадки и деления они могут расти в течение 20-30 лет. Но когда возникает необходимость в размножении, нужно поступать следующим образом. У растения обрезают все листья, затем обкапывают так, чтобы вокруг куста образова-

лась небольшая круговая канавка, после чего аккуратно извлекают пион вместе с комом земли, стараясь при этом не обламывать хрупкие корни. Но поскольку во время деления куста корни все равно будут повреждены, то их укорачивают до 10-12 см. Столь бережное отношение к корням обусловлено тем, что в них запасаются питательные веще-



ства, которые весной растение использует для роста и развития. Землю с корневища и корней осторожно счищают или, что лучше, смывают струей воды. После чего корневи-

ще помещают на 1-2 дня под навес для подсушивания. За это время корни слегка подвяливаются и теряют хрупкость.

Деление корневища пиона производят острым ножом, ста-

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

меской или деревянными клиньями. Лучше если земляной ком будет не разрезан, а осторожно разломлен. Оптимальный размер деленки следующий: отрезок корневища длиной 10-12 см с 2-5 хорошо заметными почками и несколькими толстыми придаточными корнями.

Если вы не планируете в ближайшее время делить пион, то перед посадкой деленки тщательно подготовьте посадочную яму. Почва должна быть удобрена на глубину 40-50 см на площади 1-1,5 кв. м. На дно посадочной ямы высыпают 3-4 ведра хорошо перепревшего навоза, 1-2 горсти золы, 20-30 г суперфосфата. Деленку сажают таким образом, чтобы почки оказались на глубине 3-5 см.

ЧЕРНОЗЕМ СВОИМИ РУКАМИ

В последнее время сложилась достаточно странная ситуация. Самое известное органическое удобрение - навоз, который, как правило, является отходом животноводческих хозяйств, вдруг стал стремительно расти в цене. Несложные подсчеты показывают, что применение его в личных подсобных хозяйствах делает садоводство практически нерентабельным.

Конечно, проблему можно решить при помощи минеральных удобрений. Они менее объемны, дешевле (в сегод-

Чтобы полноценно удобрить сад, можно приготовить всевозможные компостные смеси. Наиболее простой

дерна толщиной 5-10 см пересыпаются древесной золой, торфом, фекалиями. Через год этот компост нужно перекопать - разрезать лопатой полуразложившиеся слои дерна по вертикали и сложить рядышком в другую кучу. В случае использования фекалий из выгребных ям применять такой компост можно только через 3-4 года.





ЦВЕТУЩИЕ КОЧКИ

В горных и приморских районах Европы, Северной Африки и Западной Азии произрастают многолетние невысокие растения. Многочисленные линейные злаковидные листья собраны в прикорневую розетку, очень похожую на обычную травянистую кочку. Летом из этой "подушки" появляются мелкие цветки, собранные в шаровидные соцветия на концах тонких цветоносов.

Это оригинальное растение - армерию вы можете использовать для оформления рокариев, миксбордеров или рабаток. Армерия замечательно сочетается с камнеломками, флоксом шиловидным, седумами, молодилами. Она может расти даже на каменистых стенках и в щербинах на камнях.

Высаживая армерию, помните, что она предпочитает солнечные места с легкой супесчаной сыроватой почвой, предпочтительно с кислой реакцией. Через 2-3 года армерия того разрастется, что вам придется ее делить. Рано весной,

а лучше осенью разделите каждый куст и посадите деленки на расстоянии 15-20 см.

Для получения большого количества растений вы можете посеять семена в открытый грунт под зиму или в теплицу для выращивания рассады в феврале-марте. Распикируйте сеянцы в грунт парника. Полученные таким образом молодые растения зацветают на второй год, а при раннем сроке посева - осенью того же года.

Большинство видов армерии прекрасно переносят зиму без укрытия. Однако при этом часть листьев погибает. Армерия дернистая - наиболее прихотливая, ее не следует сажать под прямые лучи солнца, а зимой необходимо укрывать.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.



**Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном,
цветовод и
фитодизайнер
Михаил
ВОРОБЬЕВ**

ЧЕРНОЗЕМ СВОИМИ РУКАМИ

В последнее время сложилась достаточно странная ситуация. Самое известное органическое удобрение - навоз, который, как правило, является отходом животноводческих хозяйств, вдруг стал стремительно расти в цене. Несложные подсчеты показывают, что применение его в личных подсобных хозяйствах делает садоводство практически нерентабельным.

Конечно, проблему можно решить при помощи минеральных удобрений. Они менее объемны, дешевле (в сегодняшней ситуации), а результат их применения равноценен. Однако органические удобрения не только снабжают растения питательными веществами, но и улучшают структуру почвы. В результате земля становится более рыхлой, влаго- и воздухопроницаемой.

Чтобы полноценно удобрить сад, можно приготовить всевозможные компостные смеси. Наиболее простой способ - складывать в отдельную кучу всевозможные растительные остатки: кухонные отходы, прополотые сорняки, скошенную траву, опилки, опавшие листья и т.п.

Дерновый компост делается несколько иначе. Слои

дерна толщиной 5-10 см пересыпаются древесной золой, торфом, фекалиями. Через год этот компост нужно перелопатить - разрезать лопатой полуразложившиеся слои дерна по вертикали и сложить рядышком в другую кучу. В случае использования фекалий из выгребных ям применять такой компост можно только через 3-4 года.

Несколько иначе делают жидкую подкормку. Скошенную траву или прополотые сорняки складывают в бочку (половина объема), заливают водой и дают настояться в течение 5-7 дней. После этого настой разбавляют в 4 раза и удобряют.

КОВАРНЫЕ ЛИЛИИ

Знакомые садоводы предупреждают, что некоторые сорта лилий не рекомендуются вносить в дом. Но чем же могут быть опасны эти прекрасные цветы?

Зинаида ПЛЕТНЕВА,
г. Клин
Московской области.



Судя по всему, речь идет о некоторых разновидностях лилий, цветы которых обладают хоть и приятным, но достаточно сильным ароматом. К таким сортам относятся прежде всего лилия королевская, кандидум (их легко узнать по снежно-белой окраске лепестков) и некоторые другие. Букет, составленный даже из 3-5 подобных растений, источает так много ароматических веществ, что они

способны вызвать головную боль, учащенное сердцебиение, аллергию. Как и у других декоративных растений, усиление запаха цветов лилий наблюдается вечером или перед дождем. Чтобы избежать неприятных последствий, букеты из вышеназванных сортов лилий не оставляйте на ночь в спальне, а днем старайтесь почаще проветривать помещение.





В СВОБОДНОМ ПОИСКЕ

После развода никак не складываются отношения с женщинами. Хотя работаю я в "малиннике" - в нашей конторе почти сплошь женщины - дальше разговоров дело не идет. Иногда думаю - уж не сглазила ли меня моя "бывшая"...

А.Д. Иваново.

Сглаз тут, конечно, ни при чем. Просто в вашем поведении присутствуют определенные ошибки. Прежде всего неудивительно, что в "конторе", как вы пишете, у вас ничего не выходит. Большинство женщин категорически против служебных романов, тем более в преимущественно женском коллективе, где каждый чих сразу становится всем известен и обрастает жуткими подробностями. Да и похоже, что ваш "свободный поиск" всеми замечен. И толкуют его женщины однозначно: "подкачусь абы к кому, а там видно будет". То есть с одной не получилось, попробуем с другой. Естественно, серьезно вас женщины не воспримут - при таком-то к ним отношении! Кстати, это беда многих мужчин в женских коллективах: он из представителя сильного пола, потенциально...

от бумаг не отрывает, а при нем разве что бюстгалтеры не меряют. Роли в малых социальных группах - вещь крайне устойчивая, и если в течение тех лет, когда вы были женаты, к вам выработалось определенное отношение, то вряд ли вам удастся его изменить.

Вторая ваша ошибка - стереотип поведения. Женитесь и прожив с супругой сколько-то лет, вы выработали определен-

ный стереотип отношений с женщинами. Но он не обязательно адекватен ситуации и сегодняшнему моменту. Проще говоря, когда вы поженились, вы были моложе и время было другое. Но, общаясь с женой, вам не надо было менять стиль поведения: вы подстроились под одного конкретного человека. И возможно, вы продолжаете с новыми знакомыми вести себя так же, как с "бывшей". А люди-то разные!

Первое, что вам надо сделать, - даже не менять модель поведения, стиль общения с женщинами, а расслабиться и никого не искать, ни за кем не пытаться ухаживать. Подумайте о себе, любимом: сколько времени у вас освободилось, сколько денег! Теперь вы на себя можете тратить всю зарплату, а не только "заначку". Правда, здорово? Второе - постарайтесь ощутить независимость от женщины. Ведь иногда мужчины, оставшись без "женского догляду", быстро опускаются. Классический пример - один из моих пациентов, вместо того чтобы стирать и гладить себе рубашки, по мере загрязнения...

стиркой, глажкой, уборкой. И научитесь это делать лучше, чем ваша "бывшая". Ведь ничто не поднимает так нашего авторитета в собственных глазах, как сознание того, что мы что-то делаем лучше других.

И, возвращаясь к тому, с чего я начала, - не ищите "объект" внутри привыкшего к вам коллектива (собственно, "искать" не надо вообще, но об этом чуть ниже). Там вы привычны. Расширьте "ареал обитания". Съездите на какую-нибудь турбазу, ходите по экскурсиям, запишитесь в секцию тенниса, в какой-нибудь клуб по интересам. То есть ищите места, где собирается компания людей, объединенных каким-нибудь общим делом. Понятно, что к тридцати годам жизнь "устаканивается", сводится к маршруту "работа - дом". А тут еще развод... Любая смена алгоритма жизни - стресс. А при стрессе чаще всего человек стремится "спрятаться", уйти от дальнейших смен алгоритма. Постарайтесь все-таки как-то преодолеть это состояние, займитесь чем-нибудь.

Это, кстати, поможет вам выйти из активной фазы поиска подруги. Занятный парадокс - хотя большинство одиноких женщин действительно мечтает выйти замуж, создать нормальную семью, на мужчин, атакующих их с явно матримониальными целями, смотрят с недоверием. Поэтому, занявшись каким-либо делом, вы станете для них более интересным. Замечено, что с большим уважением женщины относятся к тем мужчинам, которые не "зацикливаются" на них, не превращают себя в пажей и "певцов прекрасных дам", а ведут себя сугубо по-мужски: увлечены работой, хобби, что-то собой представляют в той или иной области.



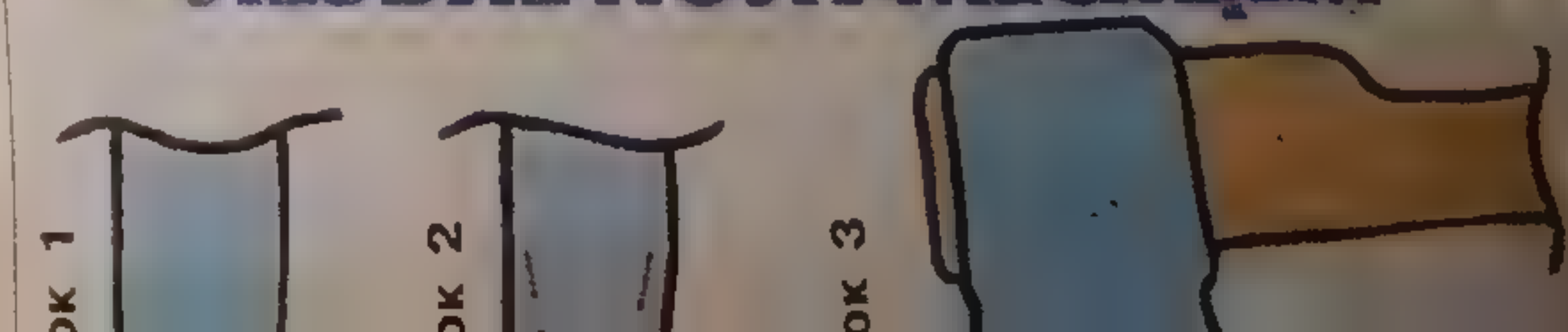
Как просто и дешево сделать звукоизоляцию стен и потолка?

Вера КРЮЧКОВА.
г. Магнитогорск Челябинской области.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ТИШИНА

Самый простой способ - оклеить потолок специальной плиткой. Стоит она недорого, клеить ее на потолок также чрезвычайно просто. Если потолок беленый, то побелку надо удалить, а если крашеный - клеите прямо на краску. "Заглушить" стену сложнее. Сперва снимаете плинтус и вплотную к стене кладете (и, разумеется, крепите) брус сечением примерно 40x40, 50x50 мм. Такой же брус крепите под потолком. В брус врезаете вертикальные рейки - можно такого же сечения, можно поменьше (см. рисунок). Пространство между стойками заполняете любым звукоизолирующим материалом. Совсем дешево - картонные поддоны из-под яиц. Если средства позволяют - то специальные маты, лучше импортные. Снаружи нашиваете фанеру 5-10 мм толщиной. Фанеру красите или грунтуете газетами и оклеиваете обоями. После этого снизу кладете плинтус. В результате комната у вас станет уже на 4-5 см, зато стену вы "заглушите" надежно.

ЛЕЗВИЕ ПОЛУМЕСЯЦЕМ



становится всем известен и об-
растает жуткими подробностями.
Да и похоже, что ваш "сво-
бодный поиск" всеми замечен.
И толкуют его женщины одно-
значно: "подкачусь абы к кому,
а там видно будет". То есть с
одной не получилось, попро-
бует с другой. Естественно,
серьезно вас женщины не вос-
примут - при таком-то к ним
отношении! Кстати, это беда
многих мужчин в женских кол-
лективах: он из представителя
сильного пола, потенциально-
го сексуального партнера пре-
вращается в "свою девчонку",
в подружку, с которой можно
потрепаться, попить кофейку,
но не больше. А то и вовсе
начинает восприниматься как
что-то бесполое: сидит, глаз

никого не искать, ни за кем не
пытаться ухаживать. Подумайте
о себе, любимом: сколько вре-
мени у вас освободилось, сколь-
ко денег! Теперь вы на себя
можете тратить всю зарплату, а
не только "заначку". Правда,
здорово? Второе - постарай-
тесь ощутить независимость от
женщины. Ведь иногда мужчи-
ны, оставшись без "женского
догляду", быстро опускаются.
Классический пример - один из
моих пациентов, вместо того
чтобы стирать и гладить себе
рубашки, по мере загрязнения
одной шел и покупал себе но-
вую, а потом, раз в полгода, вез
два рюкзака грязных рубашек
на другой конец города маме.
Так вот - займитесь каким-ни-
будь сугубо "бабским" делом:

на мужчин, атакующих их" с
явно матримониальными це-
лями, смотрят с недоверием.
Поэтому, занявшись каким-
либо делом, вы станете для
них более интересным. За-
мечено, что с большим ува-
жением женщины относятся
к тем мужчинам, которые не
"зацикливаются" на них, не
превращают себя в пажей и
"певцов прекрасных дам", а
ведут себя сугубо по-мужски:
увлечены работой, хобби, что-
то собой представляют в той
или иной области.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

СКЛАДНАЯ СКАМЕЙКА

Это две конструкции
скамеек для сада, дачи, у
которых и в дождь, и в
снег сиденье и спинка ос-
таются сухими. Спинка
крепится на петлях. Когда
на скамейке никто не си-
дит, она накрывает сиде-
нье.

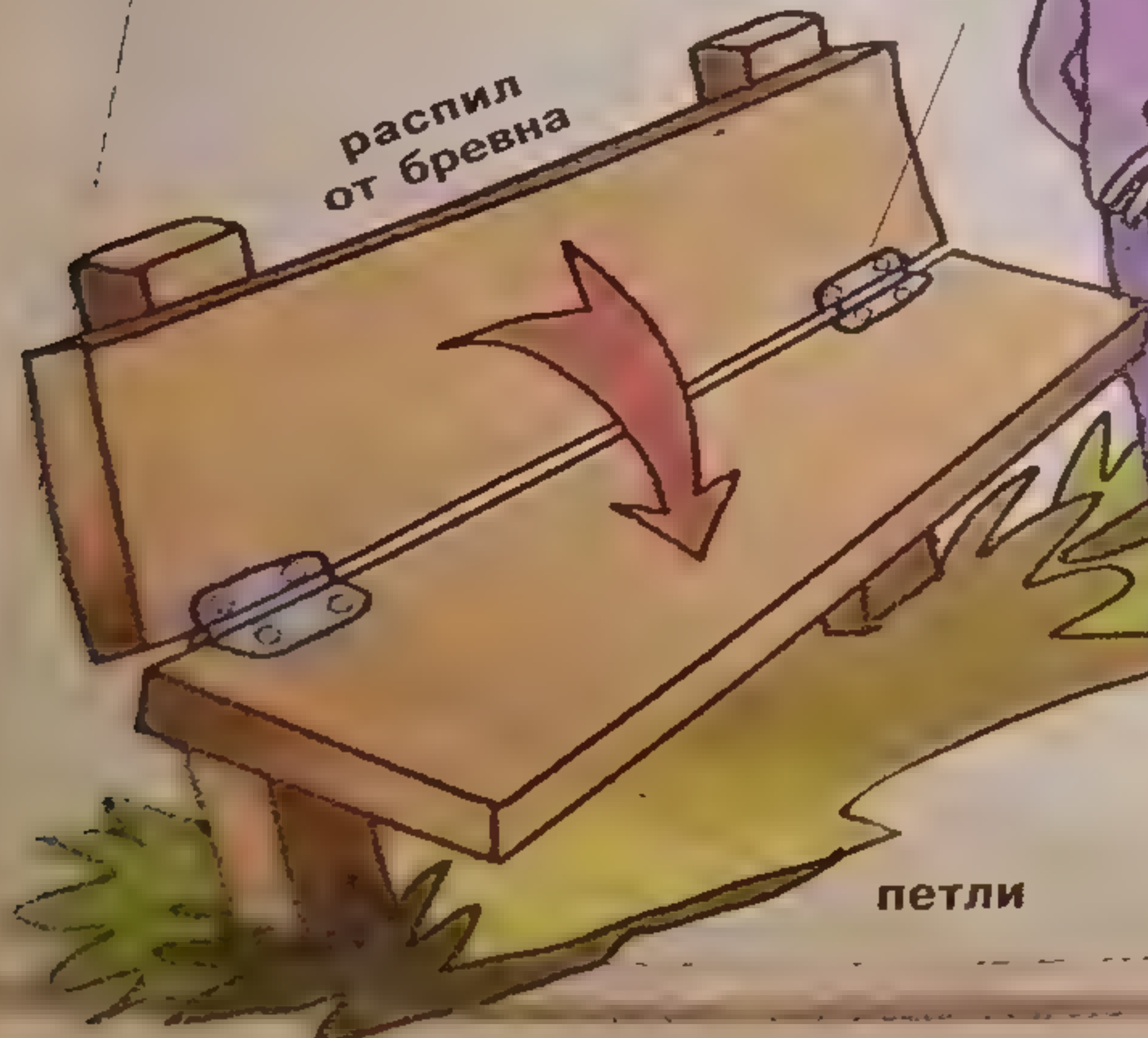
Надеюсь, что эти ска-
мейки понравятся читате-
лям "Друга дома".



скамейка
складная
без спинки



петли



петли

**Лидия
ДАНИЛОВА.**
г. Жигулевск
Самарской
области.

УСПИТЬ ДО ХОЛОДОВ

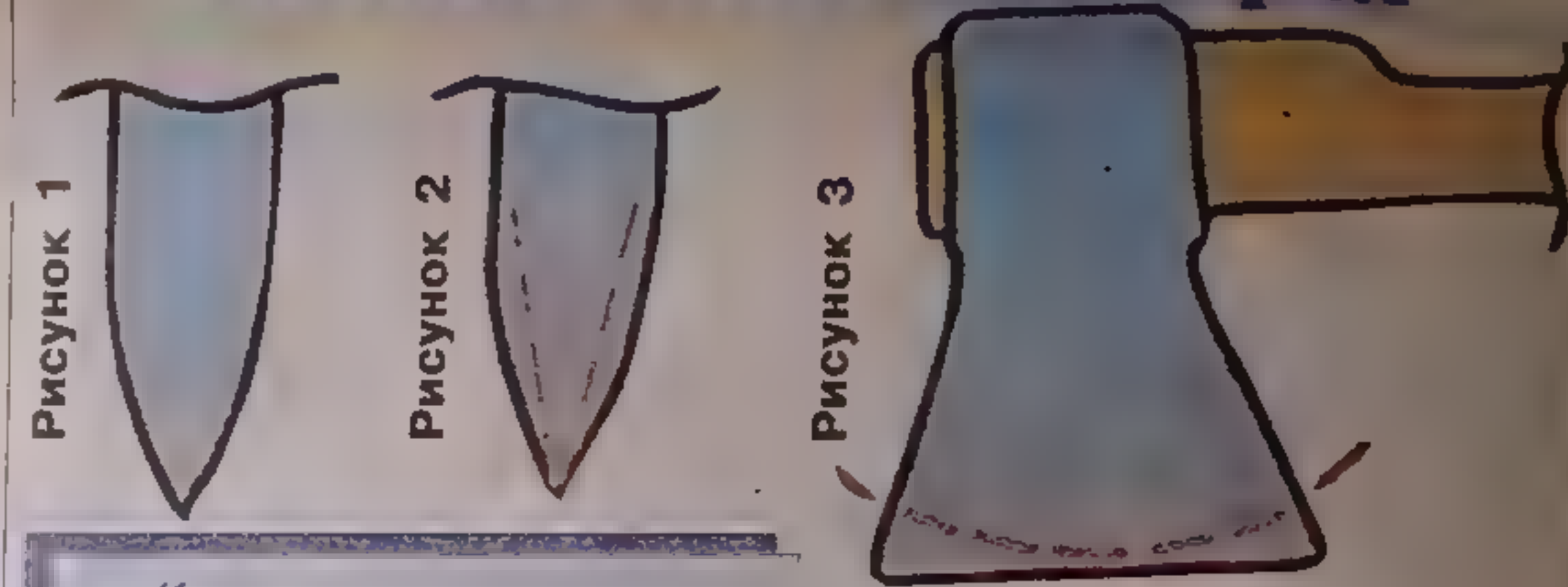
У нас в месте крепления
петли к окну рама тресну-
ла: Трещина потихоньку
идет вверх (уже 30 см). Как
ее заделать?

Игнат АЛЕКСАНДРОВ.
Москва.

Трещину обязательно надо
не только заделать, но и оста-
новить, причем успеть это сде-
лать до холодов. Иначе в нее
попадет влага, зимой замерз-
нет, и раму вообще разорвет.
Сделать это просто: в 5-10 мм
от конца трещины просверлите
сквозное отверстие 2-4 мм
диаметром - дальше отверстия
трещина не пойдет. А для за-
делки трещины можно исполь-
зовать порошковый столярный
клей, тот, который разводится
холодной водой. Раму снимите,
замажьте щели разведен-
ным клеем и стяните струбци-
ной. Или хотя бы положите под
груз на полдня. Потом место
трещины зашпаклюйте и за-
красьте.

Алексей ТУМАНОВ.

ЛЕЗВИЕ ПОЛУМЕСЯЦЕМ



Как правильно точить то-
пор?

Андрей ПОТОКИН.
Санкт-Петербург.

Прежде всего выясните -
избыточная у вашего топора
закалка лезвия или недостаточ-
ная. В первом случае лезвие
долго не тупится, но точится с
трудом, на лезвии могут по-
явиться сколы, и "вывести" его
впоследствии очень сложно.
Топор с недокаленным лезви-
ем, наоборот, точится легко, но

быстро "садится", то есть ту-
пится. Поэтому если лезвие у
вас перекалено, сильно "оття-
гивать" его не надо (**рису-
нок 1**): замучаетесь точить.
Недокаленное лезвие можно
"оттянуть" посильнее (**рису-
нок 2**), а при работе время от
времени проходить по нему
брусом. А если хотите еще и
повысить КПД вашего топора,
сточите углы так, чтобы режу-
щая кромка имела вид полуме-
сяца (**рисунок 3**).

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

И ПУЗЫРЬ ИСЧЕЗНЕТ

Мы поклеили обои, но
после того как они высохли,
на стене остались пузыри.
Как от них избавиться?

Инна ЯРОПКИНА.
Краснодар.

Самый простой способ - над-
режьте пузырь крест-накрест
бритвочкой, отогните лепестки,
смажьте их клеем и приклейте по
отдельности. Надрезов не будет
заметно, и пузыри исчезнут.

А иногда помогает смачива-
ние пузыря водой. Когда намо-
ченные обои высохнут, они натя-
нутся, и пузыри исчезнут.

КЛЕЙ ДЛЯ МАРКИРОВКИ

Проще всего взять обычный силикатный клей и
добавить в него краситель, например пасту от
шариковой ручки. Таким составом можно писать
по стеклу с помощью палочки. Силикатный клей
прилипает к стеклу намертво. Можно и отгравиро-
вать надпись. Например, ручным стеклорезом.
Потом линии затираются нитрокраской.

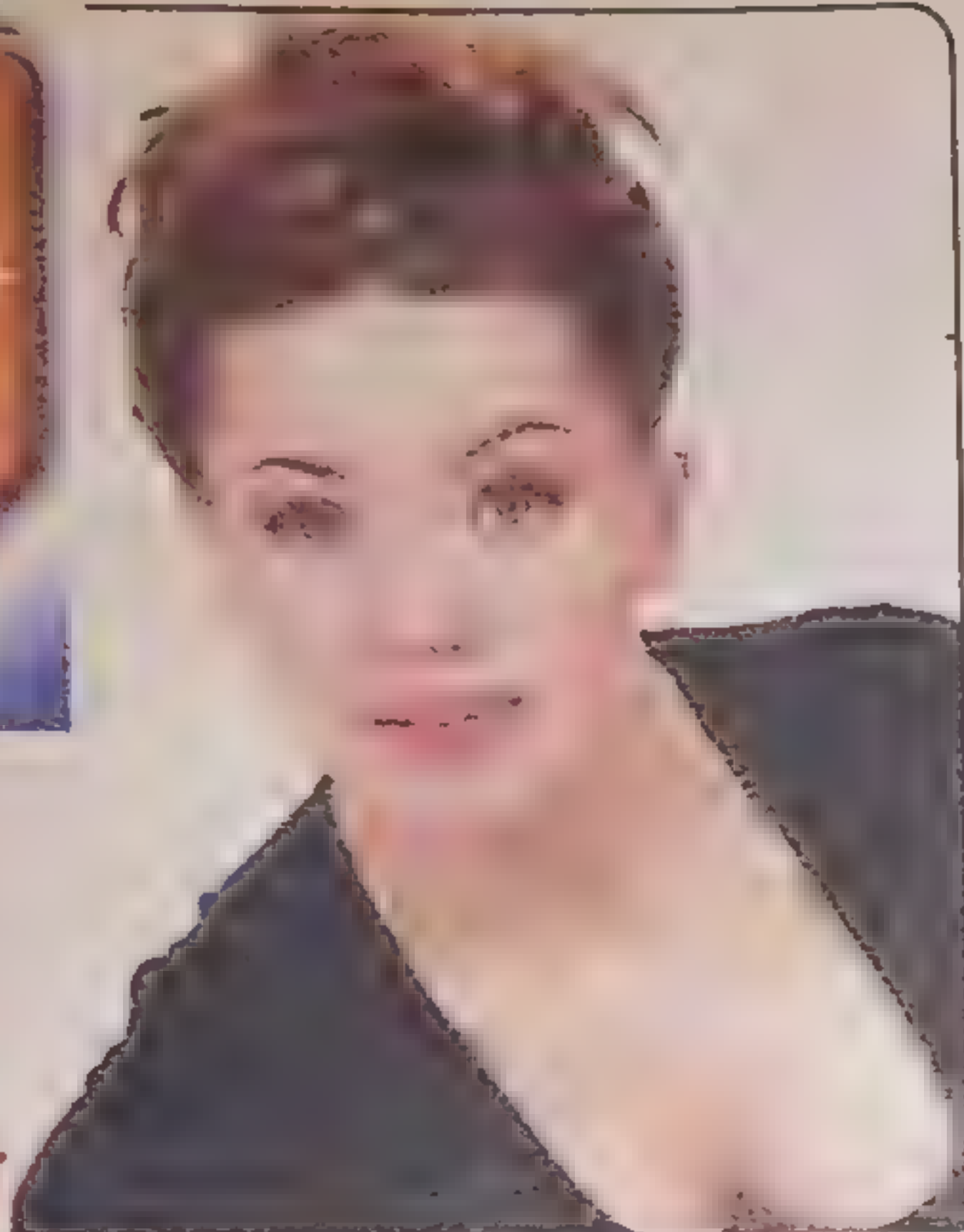
Алексей ТУМАНОВ.

Как сде-
лать надпи-
си на стек-
ле?

**Андрей
ВИДЯКИН.**
Орел.



Ольга БУДИНА: Любимые жульенчики



- Увы, готовить удастся не часто. Но я очень люблю жульенчики. Даже знаю, как их готовить. Вместо сырых грибов лучше взять мороженные. Готовятся они по крайней мере быстрее.

Итак, возьмите пакет (250 г) нарезанных замороженных шампиньонов, 200 г сметаны, 3 столовые ложки муки, луковицу, по столовой ложке сливочного и растительного масла, тертый сыр, соль.

Шампиньоны выложите в сотейник, накройте крышкой

и разморозьте на медленном огне. Разогрейте на сковороде сливочное масло и спассеруйте лук, пока он не станет прозрачного цвета. Залейте сметаной, всыпьте муку и, постоянно помешивая и не доводя до кипения, приготовьте соус. Дайте остыть. Грибы обжарьте в растительном масле до готовности. Разложите по жульенницам, залейте соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до образования румяной корочки. Подавать это блюдо надо горячим.

Сосо ПАВЛИАШВИЛИ: Нежная телятина

- Кухня - дело не только женское, но и мужское. Могу вам это доказать, предложив довольно сложный рецепт приготовления очень вкусной нежной телятины.

Вам понадобится 1 кг филейной телятины без



Борис ГРАЧЕВСКИЙ: Фантастический шашлык

- На даче первым делом все готовят что? Правильно! Шашлык. Рассказываю рецепт фантастической мариновки! Во-первых, мясо режете не крупными кусками. Это общая проблема, из-за которой снаружи получаются обугленные головешки, а внутри сырое мясо. Режьте не крупно, и эффект будет куда грандиознее. Дальше на три килограмма мяса берете полстакана подсолнечного масла, по трети стакана уксуса и апельсинового сока, две чайные ложки горчицы, туда же добавляете мелко нарезанную зелень и много-много приправ (это уж по вкусу). Хорошенечко все это взбиваете и не менее чем 12 часов маринуете шашлык.

Оцените - напишите в редакцию, мне будет приятно!



Ирина САЛТЫКОВА: Для неожиданных гостей

- Ко мне частенько неожиданно приходят гости. Хочется приготовить что-то необычное, а в магазин идти неохота. На такой случай существуют разные рецепты горячих закусок. Например, картофель, запеченный с сельдью. Берете 1 кг картофеля, 200 г сельди, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 луковицы, яйцо, полстакана сметаны, соль и специи по вкусу.

Картофель хорошо промойте, залейте кипятком, посолите и варите до полуготовности. Затем очистите, срежьте верхушку и выньте ложкой сердцевину. Сельдь очистите от кожицы и костей. Мякоть, вынутую из сердцевины картофеля, пропустите через мясорубку с сельдью, добавьте мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все это хорошо взбейте. Полученным фаршем наполните картофель, обжарьте в масле, залейте сметаной и запекайте в духовке.



- У меня один приятель готовит очень вкусный смородиновый напиток с мятой. Берет 5 веточек мяты, 4 чайные ложки сахара, 4 столовые ложки холодной воды, 4 столовые ложки сока черной или красной смородины, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки сахарного сиропа, пищевой лед, ягоды смородины.

Аркадий ИНИН: Освежающий напиток

В граненом стакане растворяете сахар, добавляете веточки мяты, тщательно разминаете их ложкой, выжимки удаляете. Наполняете стакан на четверть объема мелкотолченым пищевым льдом, вливаете смородиновый и лимонный сок и сахарный сироп. Можно украсить ягодами смородины. Кому не лень - советую попробовать. Хорошо освежает.



Сосо ПАВЛАШВИЛИ: Нежная телятина

- Кухня - дело не только женское, но и мужское. Могу вам это доказать, предложив довольно сложный рецепт приготовления очень вкусной нежной телятины.

Вам понадобится 1 кг филейной части телятины без костей, большая головка лука-порея, головка чеснока, 8 зернышек белого перца, 2 лавровых листа, бутылка сухого белого вина, столовая ложка маргарина, кочан садовой капусты, 300 мл сливок, тертый мускатный орех, по 2 зеленых, желтых и красных перца, чайная ложка крахмала, смешанного с половиной столовой ложки воды.

Положите телятину в объемную кастрюлю с большим количеством воды. Доведите до кипения. Покипятите на сильном огне около 5 минут. Вылейте воду и сполосните телятину холодной водой. Вновь положите мясо в кастрюлю, предварительно сполоснув ее. Вместе с мясом положите лук-порей, разделенный на дольки чеснока и специи. Влейте вино после этого добавьте столько воды, чтобы она закрывала мясо. Доведите до кипения. Накройте и оставьте на медленном огне около 10 минут. Тем временем вскипятите большую кастрюлю воды. Положите соль и маргарин. Добавьте капусту, нарезанную дольками, и поварите около 10 минут, пока она не станет мягкой. Хорошенько слейте. Подмешайте сливки и добавьте соль, белый перец и немного тертого мускатного ореха по вкусу. Поставьте капусту в теплое место. Добавьте к мясу перец и варите 6 минут. Выньте перец ложкой с отверстиями, сохраняйте его теплым. Достаньте мясо из кастрюли и накройте фольгой. Процедите бульон, вновь влейте в кастрюлю и кипятите, пока его количество не уменьшится примерно до 600 мл. Взбейте смесь крахмала в бульоне и приправьте по вкусу. Порежьте мясо на ломтики и разложите на сервировочном блюде. Украсьте четвертинками перца. К столу смесь садовой капусты и соус подайте отдельно.



1 кг картофеля, 200 г сельди, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 луковицы, яйцо, полстакана сметаны, соль и специи по вкусу.

Картофель хорошо промойте, залейте кипятком, посолите и варите до полуготовности. Затем очистите, срежьте верхушку и выньте ложкой сердцевину. Сельдь очистите от кожицы и костей. Мякоть, вынутую из сердцевины картофеля, пропустите через мясорубку с сельдью, добавьте мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все это хорошо взбейте. Полученным фаршем наполните картофель, обжарьте в масле, залейте сметаной и запеките в духовке.



НАЛИТКО

В граненом стакане растворяете сахар, добавляете веточки мяты, тщательно разминаете их ложкой, выжимки удаляете. Наполняете стакан на четыре пятых объема мелко толченым пищевым льдом, вливаете смородиновый и лимонный сок и сахарный сироп. Можно украсить ягодами смородины. Кому не лень - советую попробовать. Хорошо освежает.



Наталья ГУЛЬКИНА: Ананасовые ЛОДОЧКИ

Люблю разного рода экзотические блюда. На кухне постоянно экспериментирую, придумываю что-то новое. Мое последнее открытие - ананасовые лодочки с салатом. Возьмите крупный ананас, граммов 300 творога, крупную морковь, 2 стебля листового сельдерея по 2 столовых ложки изюма, тыквенных семечек, кедровых орехов, соль и молотый черный перец. Для соуса: 4 столовые ложки масла для салата, 2 столовые ложки белого винного уксуса.

Разрежьте ананас вдоль на 4 части и извлеките мякоть. Выньте твердую сердцевину и порежьте половину мякоти кубиками. Промокните досуха получившиеся ананасовые скорлупки. Отожмите творог. Натрите на крупной терке морковь и смешайте ее с нарезанным ананасом, творогом, сельдереем, изюмом, тыквенными семечками и кедровыми орехами. Посолите и поперчите.



те. Разложите смесь по 4 ананасовым коркам. Сформируйте треугольниками, используя 2 лезвия ножа.

Измельчите и протрите оставшуюся мякоть ананаса сквозь сито. Соедините сок, масло и уксус и как следует взбейте. Разлейте соус поровну на 4 охлажденные тарелки. Положите на каждую тарелку по верху соуса ананасовую лодочку. Украсьте каждую порцию зеленью.

Михаил ПИРВИНА: Не отстать от Табакова

- Готовить я, честно говоря, довольно долго не умел. Но потом, видимо, в пику моему другу Антону Табакову, который постоянно хвастался своими кулинарными способностями, научился. И получается у меня это очень даже неплохо. Например, рыба в сметане. Берете 800 г свежей рыбы (судак, налим, щука, сом, треска, морской окунь, лосось, в общем, что угодно) или 400 г рыбного филе, 600 г отварного картофеля, 1,5 столовой ложки муки, 3-4 столовые ложки растительного масла, столовую ложку сливочного масла, 400 г сметанного соуса, 40 г тертого сыра, соль, перец и зелень по вкусу.

Свежую рыбу нарезают порционными кусками. Посыпают солью, перцем, панируют в

муке и обжаривают с обеих сторон до образования золотистой корочки. Муку пассеруют на сливочном масле до светло-желтого цвета. Вливают разогретые до кипения бульон и сметану и при непрерывном помешивании варят две минуты. Готовый сметанный соус процеживают через сито. В сотейник, смазанный сливочным маслом, кладут жареные куски рыбы, вокруг и сверху - нарезанный кружочками отварной картофель, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и поливают растопленным сливочным маслом. Сотейник ставят в духовку и запекают до образования легкой румяной корочки. Украшают петрушкой и укропом.



Гостей
принимала
Татьяна ЛАРИНА

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Средство для душа. 4. Танец с характерным движением бедер. 7. Что призвана хранить жена? 8. Перипетии романа. 9. Животное на животном. 10. Круглолицая ночная птица. 13. Священная птица фараонов. 14. Молочный продукт. 16. Булочная пряность. 17. Полевой касатик. 19. Цирковое восклицание. 21. Место в зоопарке, куда животных выпускают из клеток. 22. И нимб, и биопол. 24. Публичная кухня Макаревича. 25. Вид конного спорта. 28. Одежда, в которой человек не выглядит одетым. 29. "Подставка" для балерины. 30. Косметика, вынуждающая выбрасывать деньги на веки. 31.

Французский кутюрье. 32. Мысль в зародыше.
По вертикали. 1. Место жительства гостей. 2. Московский Дворец спорта. 3. Персонаж пьесы А.П. Чехова "Вишневый сад". 5. Город, где есть дом с резным палисадом (песняровское). 6. Слово, которое нужно сказать сто раз, чтобы во рту слаще не стало. 7. Лучший мистер Икс. 11. Подходящее название для мужчины, который любит каждую женщину только один раз. 12. Кусочек льда в коктейле Мирового океана. 15. Спор, рождающий не истину, а шум. 18. "Фатальное" событие в жизни женщины. 20. Место, где закладывают. 23. И забава, и успокоение. 26. Город кружевниц. 27. Скифская богиня земли.

кий курорт, где "романили" герои рассказа А.П. Чехова "Дама с собачкой". 28. Река, текущая издалека долго (песенное). 29. "Из всех неприятностей произойдет именно та, ... от которой больше" (закон Мерфи). 30. Он мешает солдату спать, а христианину - есть. 31. Сигнальный щит на вокзале. 32.



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Прозвище солдата первого года службы - с момента присяги до следующего призыва. 4. Огнеопасный атрибут воровской одежды. 7. Круг в "подавленном состоянии". 8. Велик с мотором. 9. Извилистый скандинавский залив. 10. Первый, кто пострадал из-за женщины. 13. Спутник срама. 14. Ветровка эскимоса. 16. Малиновый "бом-бом". 17. Загребущая конечность. 19. У нас он песней зовется (некрасовское). 21. "По вечерам над ресторанами горячий ... дик и глух". 22. Кабина межэтажного сообщения. 24. Неожиданный предатель для Юлия Цезаря. 25. Крымс-

Роман М. Горького, в заглавии которого цензор запретил первое слово.

По вертикали. 1. Способ уклонения от армии с риском для жизни. 2. "Впрыск через девять месяцев". 3. И старинный кубок, и громко лопнувший банк. 5. Дамский иждивенец. 6. Планшетная заправка (песенное). 7. Любимый жанр графоманов-льстецов. 11. Шла вперед по долинам и по взгорьям (песенное). 12. Истребитель змей. 15. Рядовой английский мент. 18. "Банка" в свои ворота. 20. Ампула под кожей. 23. "Памятка", которую заправляют водой. 26. Французский футбольный клуб. 27. Мяч за гранью игры.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Пло-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 31

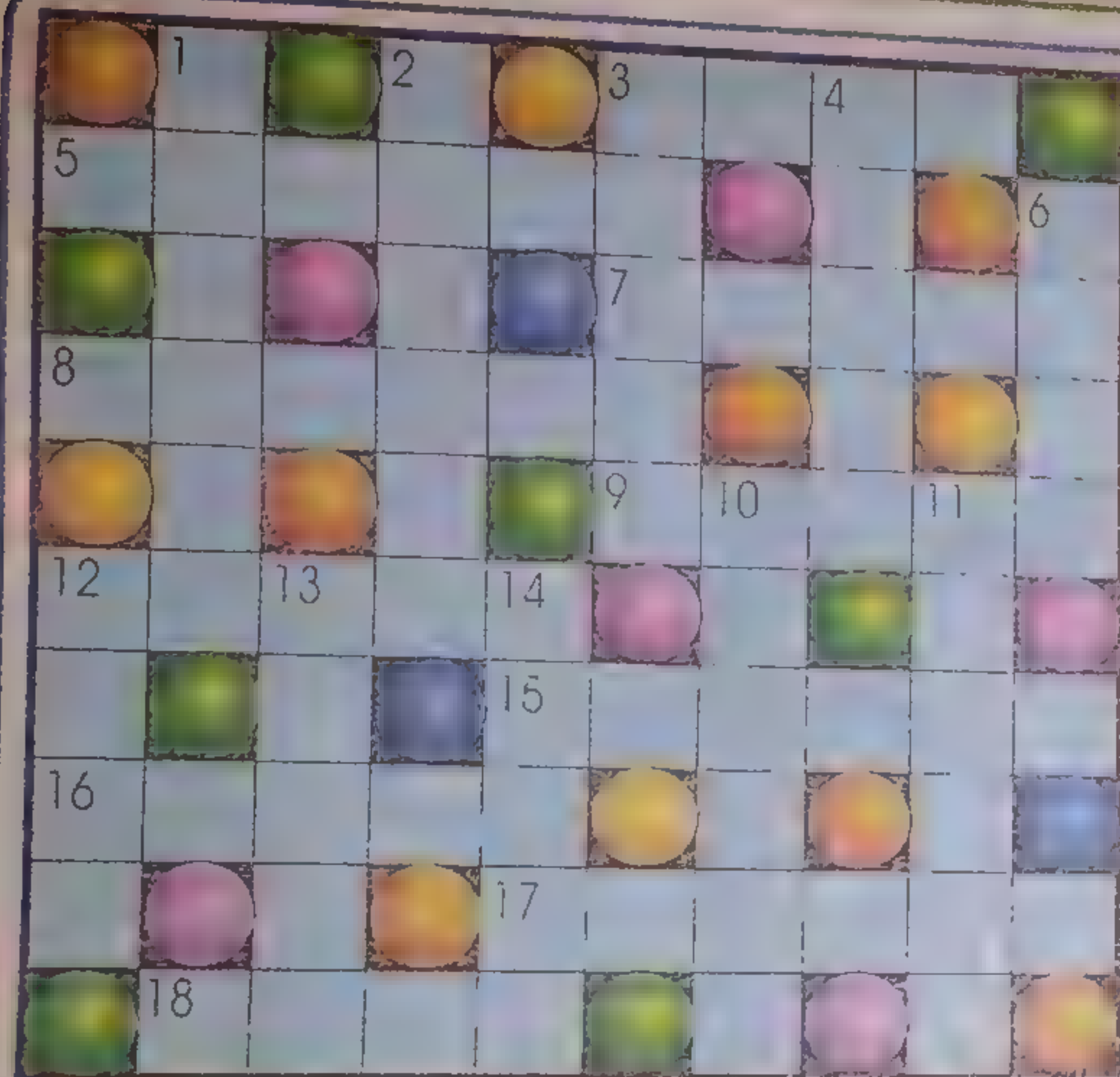
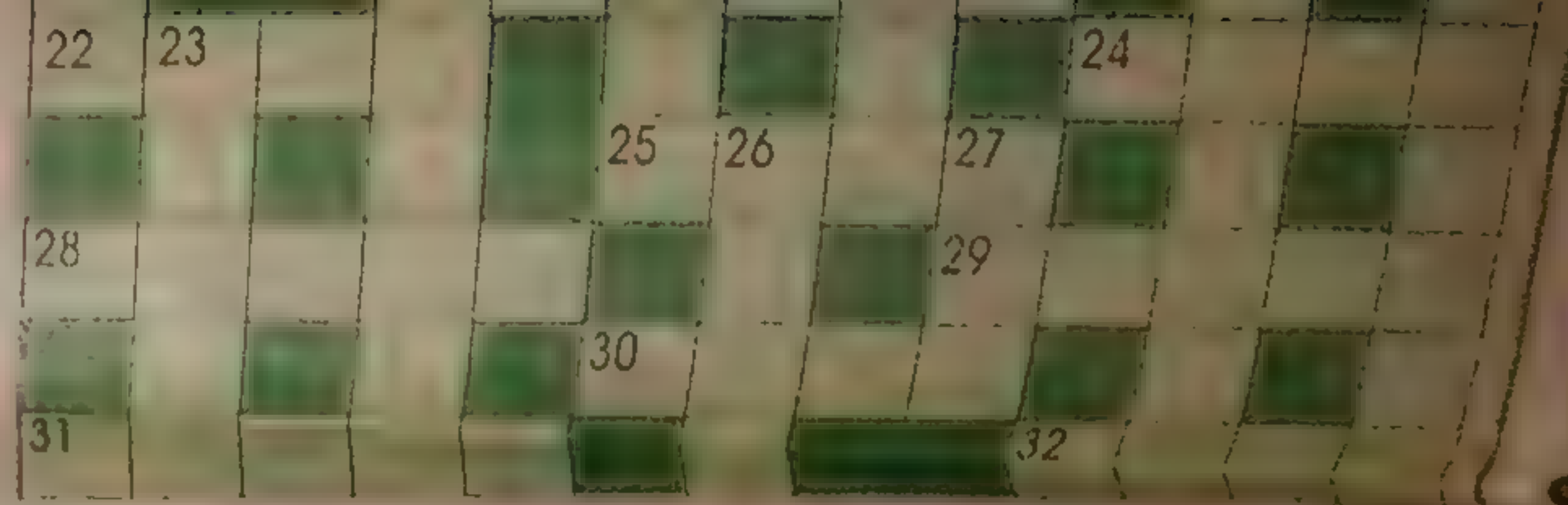
ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Балахон. 8. Рав-

Джаз. 23. Клок. 24. Приз. 25. Индеец. 26. Аляска. 27. Дамба. 30. Дата. 33.

10. Первый, кто пострадал из-за женщины. 13. Спутник срама. 14. Ветровка эскимоса. 16. Малиновый "бом-бом". 17. Загребущая конечность. 19. У нас он песней зовется (некрасовское). 21. "По-вечерам над ресторанами горячий ... дик и глух". 22. Кабина межэтажного сообщения. 24. Неожиданный предатель для Юлия Цезаря. 25. Крымс-

громко лопнувший банк. 5. Дамский ижидивенец. 6. Планшетная заправка (песенное). 7. Любимый жанр графоманов-лысцев. 11. Шла вперед по долинам и по возгорьям (песенное). 12. Истребитель змей. 15. Рядовой английский мент. 18. "Банка" в свои ворота. 20. Ампула под кожей. 23. "Памятка", которую заправляют водой. 26. Французский футбольный клуб. 27. Мяч за гранью игры.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Площадь для военных парадов, смотров. 5. "Кабы я была ...", говорит одна девица. 7. "Стрит" по-русски. 8. Полный набор посуды на определенное число персон. 9. Чувство, без которого игра теряет смысл. 12. Нелюбимая греческая буква у учеников музыкальной школы. 15. Палка для опоры при ходьбе. 16. Звание по-дворянски

17. Душистый, приятный запах. 18. Тот, у кого душа вечно в пятках

По вертикали. 1. Сказочный экипаж из тыквы. 2. "Избушка" Чингачгука. 3. Музыкальный перерыв. 4. Девочка, знакомая с Чеширским Котом. 6. Первый месяц весны. 10. Школьный сигнал.

11. Обрядовый распорядок. 12. Настил для проезда через топкое место. 13. Команда режиссера при съемке фильма. 14. Сборник географических карт

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095) 915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612) 35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПоловников.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билль-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 31

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Балахон. 8. Равнина. 9. Ростова. 10. Верблюд. 14. Араб. 18. Равнодушие. 19. "Абба". 21. Артист. 24. Вальс. 28. Ржа. 29. Зайчиха. 31. Зелье. 32. Сопка. 34. Обед. 35. Стекло. 36. Девка.

По вертикали. 1. "Бурда". 2. Ласка. 3. Хром. 4. Нрав. 5. Двор. 6. Билл. 7. Санд. 11. Едок. 12. Блуза. 13. Юдифь. 15. Рыба. 16. Брат. 17. Квас. 20. Бройлер. 22. Ирис. 23. Трап. 24. Ваза. 25. Лолита. 26. Спешка. 27. Вдох. 30. Хозе. 33. Кок.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Супруга. 8. Раритет. 9. Тропики. 10. Ярмарка. 14. Адам. 18. Осветитель. 19. Бобр. 21. Наждак. 24. "Прима". 28. Лир. 29. Авокадо. 31. Индия. 32. Заказ. 34. Бокс. 35. Шейк. 36. Карта.

По вертикали. 1. Сетка. 2. Проза. 3. Ужин. 4. Ария. 5. Крым. 6. Фтор. 7. Утка. 11. Рать. 12. Астер. 13. Калым. 15. Джон. 16. Морж. 17. Явка. 20. Бабочка. 22.

Джаз. 23. Клок. 24. Приз. 25. Индеец. 26. Аляска. 27. Дамба. 30. Дата. 33. Аут.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Земля. 6. Леший. 7. Петух. 9. Колна. 10. Носок. 12. Доска. 15. Пират. 16. Архив. 17. Магия. 18. Кукла.

По вертикали. 1. Ветер. 2. Клоун. 3. Щенок. 4. Лиана. 8. Хобот. 9. Кошка. 11. Жираф. 12. Дания. 13. Арбуз. 14. Пиала.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 183800 экз. Заказ № 32

Цена свободная.

Подписано в печать 14.08.2002 г. в 15.00.

Время подписания в печать по графику 14.08.2002 г. в 19.00.

ДРУГ ДОМА

№34/242
2002
Сентябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Осень - время лесных походов за грибами, брусничкой, клюквой. Но в лесу могут случиться разные мелкие неприятности.

Например, незадачливый грибник нечаянно натер или сильно оцарапал ногу. И если нет с собой бактерицидного пластыря - не беда. Вас вылечит лесной лекарь. Сорвите лист подорожника, ополосните в воде, хорошенько помните и приложите к больному месту - боль быстро пойдет на убыль.

Прекрасно снимает воспаление и даже затягивает раны мох сфагнум. Он содержит в себе сфагнол - дезинфицирующее средство. Только не спутайте его с "кукушкиным льном". Настоящий сфагнум сверху бледно-зеленый, а внизу - белый. Его обычно много на торфяных болотах, рядом с клюквой и морошкой.

Если, бродя по лесу, вы промочили ноги, зачихали, у вас начался насморк и кашель, справиться с простудой поможет дым от брошенных в костер листьев мать-и-мачехи. Кстати, цветки этого растения можно заваривать и пить, как чай. Его так и называют - "грудной чай".

Бывает, что в походе вдруг произойдет еще одно неприятное явление - расстройство желудка. И тут лес поможет. Возьмите немного дубовой коры и заварите. Выпьете ду-
... отвар - и все недомога-

ЛЕКАРЬ ИЗ ЛЕСА



ГРИБЫ НА ПАРКЕТЕ

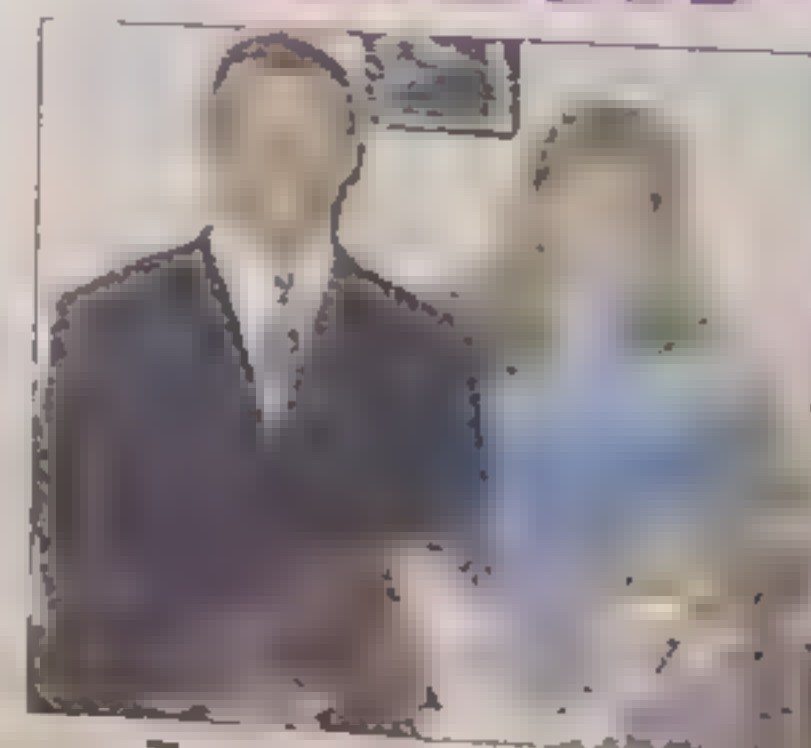
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 33 приз за разнообразные рецепты грибных блюд получает **Галина ВОРОБЬЕВА** из г. Саров Нижегородской области. Приз за лучший совет достался участнику нашего Клуба взаимопомощи **Николаю Васильевичу МАСЛОВУ** из Волгограда, который подробно рассказал не только, как ухаживать за паркетными полами, но и как ремонтировать их.

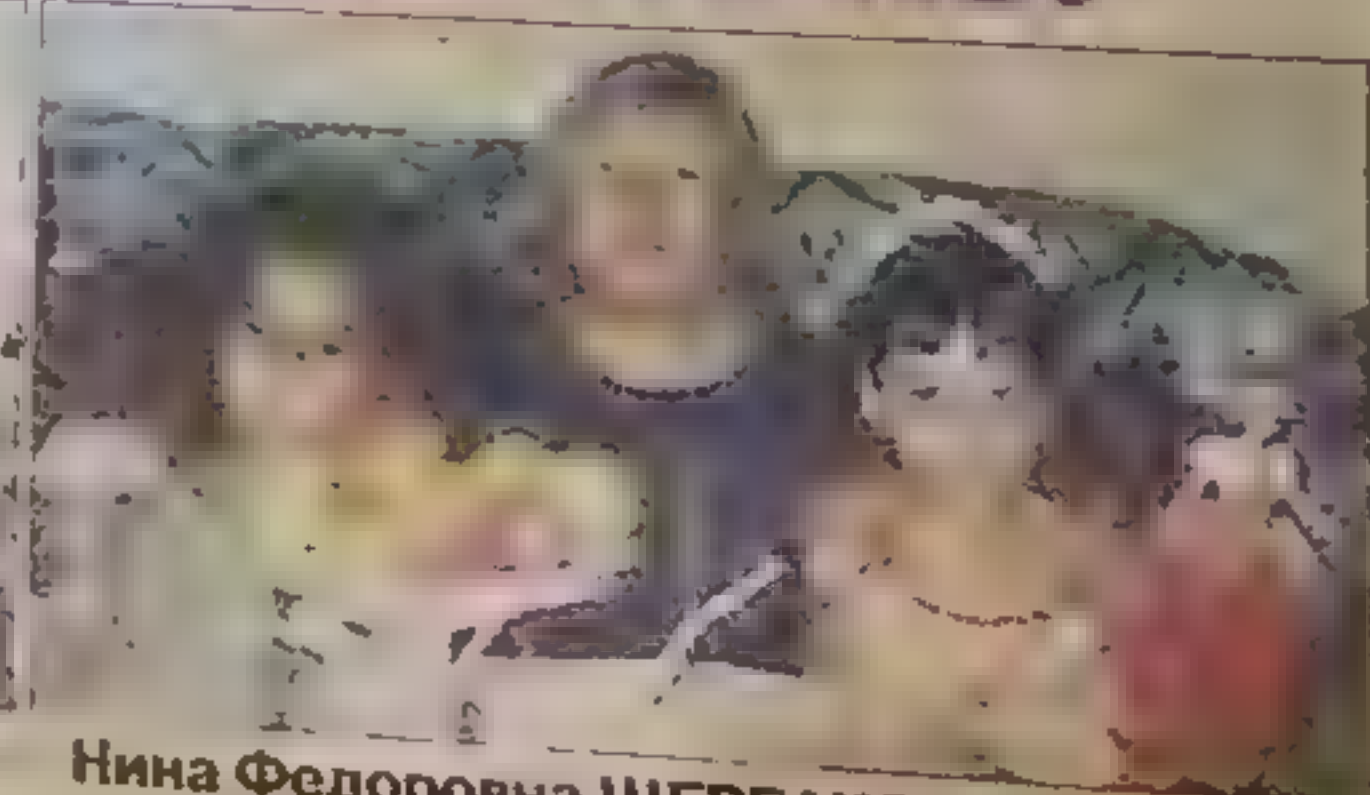
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Татьяна ХАБАРОВА
с другом Алексеем



Нина Федоровна ЩЕРБАКОВА с внуками
Екатериной и Сабирой

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны.



Людмила Николаевна
МИХАЛЕВА с мужем



Нина Михайловна
РОМАНОВА

...его с "кукушкиным
льном". Настоящий сфагнум
сверху бледно-зеленый, а вни-
зу - белый. Его обычно много
на торфяных болотах, рядом с
клюквой и морошкой.

Если, бродя по лесу, вы
промочили ноги, зачихали, у
вас начался насморк и кашель,
справиться с простудой помо-
жет чай из сфагнума.

Кстати, цветки этого растения
можно заваривать и пить, как
чай. Его так и называют - "груд-
ной чай".

Бывает, что в походе вдруг
произойдет еще одно непри-
ятное явление - расстройство
желудка. И тут лес поможет.
Возьмите немного дубовой
коры и заварите. Выпьете ду-
бовый отвар - и все недомога-
ние снимет как рукой.

Людмила
АЛЕКСАНДРОВА.



ХОРОШИЙ СОВЕТ ОТ СТАРОГО ДРУГА

Дорогие читатели и почитатели
газеты "Друг дома"!

Рады сообщить вам, что уже в
скором будущем мы начинаем выпус-
кать еженедельные тематические
приложения к газете, где будут собра-
ны материалы самых любимых и по-
пулярных рубрик. Это значит, что
одновременно с основной газетой вы
получаете возможность приобретать
одно из перечисленных ниже изданий:

- газету **"ХОРОШИЙ СОВЕТ"**,
куда войдут советы по ведению до-
машнего хозяйства, обустройству и
ремонту дома, много полезных хит-
ростей для рачительных хозя-
ев;

- газету **"ВОЛШЕБНАЯ
ПИТОЧКА"** - сборник лучших
советов по рукоделию: вязанию,
макраме, лоскутному шитью,
вышивке. Здесь вы найдете вык-
ройки и модели одежды, уро-
ки по изготовлению различ-

ных поделок для занятий с детьми;
- газету **"ЖИВОЙ ИСТОЧНИК"**,

которая предлагает рецепты здоро-
вья и красоты, советы по профилак-
тике болезней, секреты народной ме-
дицины и траволечения;

- газету **"НА КУХНЕ"** - сборник
самых лучших, проверенных кулинар-
ных рецептов повседневных и празд-
ничных блюд, секреты профессиональ-
ных поваров, а также маленькие хит-
рости, которые помогут сделать вашу
еду вкусной и красивой.

Если вы хотите иметь полную кол-
лекцию советов от "Друга дома", об-
ращайтесь в свои отделения связи, к
киоскерам и лоточникам - словом,
туда, где вы обычно покупаете люби-
мую газету, и твердо сообщайте о
своем желании покупать или офор-
мить подписку на эти приложения.
Редакция ждет многочисленных зака-
зов от распространителей. Помните:
"Друг дома" плохого не посоветует!

ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Татьяна ХАБАРОВА
с другом Алексеем

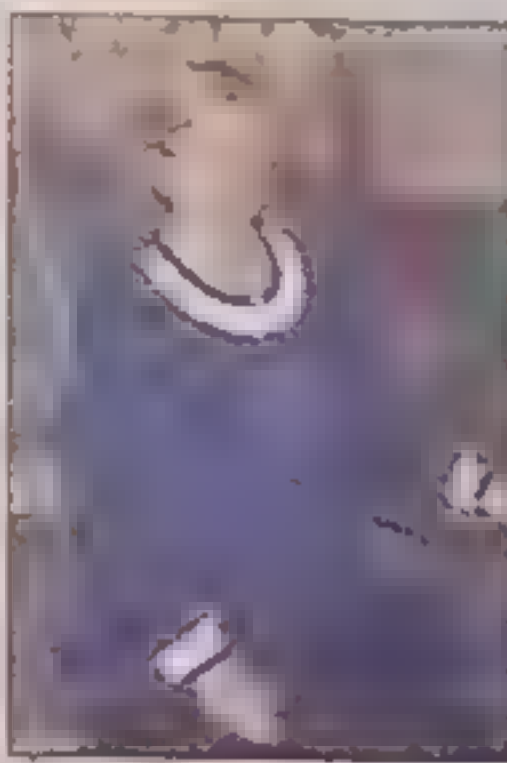


Нина Федоровна ЩЕРБАКОВА с внучками
Зоярой и Степаном

"Друг дома" в каждом
номере проводит опрос
читателей. А чтобы отве-
чать было веселее, уста-
новлен своего рода при-
зовой фонд, который со-
ставляет 3000 рублей на
каждый выпуск "Друга
дома". Все вырезанные из
газеты, заполненные и
присланные в редакцию
анкеты будут разыграны,
и по принципу, кому
больше повезет, при по-
мощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать
читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера
должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в
данном случае - до 30 сентября 2002 года. Дату будем
определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присы-
лайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 36 за прошлый
год в счастливую дюжину попали Алексей Васильевич БОГИНЯ из
г. Искитим Новосибирской области, Ксения Антониновна ВЕРЕЩА-
ГИНА из Якутска, Галина Викторовна ГОРДЕЙЧИК из г. Жуковский
Московской области, Наталья Николаевна КОРПУСЕНКО из
г. Медвежьегорск, Карелия, Екатерина Александровна МАЛЬГИ-



Светлана
Федоровна
ПЕТРОВА



Ксения
ВЕРЕЩАГИНА

НА из г. Тихвин Ленинградской
области, Людмила Николаевна
МИХАЛЕВА из г. Спас-Клепики
Рязанской области, Светлана Фе-
доровна ПЕТРОВА из Красноярс-
ка, Галина Сергеевна ПОДТОП-
ТАННАЯ из Хабаровска, Тамара
Иосифовна ПОПОВА из г. Шен-
курск Архангельской области, Нина
Михайловна РОМАНОВА из
г. Стерлитамак, Башкирия, Татья-
на Викторовна ХАБАРОВА из Бар-
наула и Нина Федоровна ЩЕР-
БАКОВА из Екатеринбурга.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 34

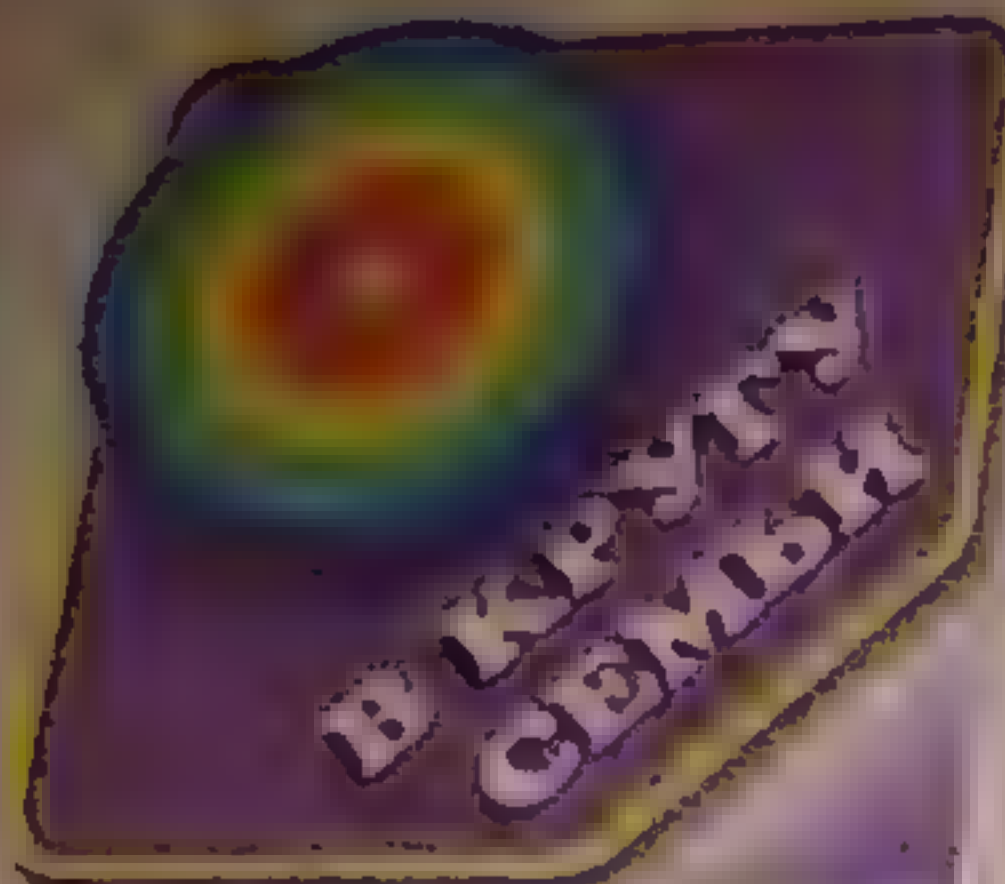
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,
ответы необходимо отправить до 30.09.2002 г.



На днях мне неожиданно позвонила 16-летняя дочка одной знакомой и предложила... купить у нее косметику. Нет, конечно, она была предельно вежлива, назвала по имени-отчеству, не преминула сообщить, что является дилером какой-то фирмы, разницу в возрасте и положении... Может, родителям надо радоваться, что у них в доме появилось такое деловое чадо? Вот что думает по этому поводу психолог Тамара ПАВЛОВА.

ДЕНЕЖНОЕ ЧАДО



лаблена роль отца или его попросту нет, стоит вполне серьезно предложить сыну игру на продолжение логики самостоятельности. "Ты хотел часы. Кончились батарейки? Это твои часы. Я же не предлагаю тебе чинить мою дамскую сумочку?!"

Не нужно раздражаться всякий раз при просьбах о деньгах. Напротив, вы должны охотно с ним на эту тему говорить. Только оставить небольшую паузу. Видишь ли, мол, у меня сегодня стирка, а разговор

этот для тебя, я думаю, серьезный. Не будем, дескать, решать вопрос на ходу. Отложим до утра (до вечера). Вы должны серьезно выслушать просьбу. Да, ты хочешь научиться ездить с другом на машине. Машина - друга, тебе нужны деньги на бензин... Своих у тебя нет, тебе нужны мои, что естественно... А что, кстати, думает по этому поводу отец друга? Он знает, что вы будете ездить на его машине? "Мне кажется, - могли бы сказать вы, - следует прежде узнать мнение владельца собственности. Ведь если я дам тебе деньги, я - а не ты - буду нести ответственность, если машина сломается. Что тогда?". Вы можете поставить не один вопрос в этом ряду и требовать серьезного ответа.

ни копил, он все равно вынужден будет просить у вас деньги. Так в чем проблема? Его заработки невелики или запросы слишком амбициозны? Но находить ответы на эти вопросы вместе с вашим сыном вы должны предельно тактично...

"Независимое" чадо, как правило, охотно требует средств и крайне неохотно тратит свои. Важно понять побудительный мотив дочери, решившей торговать косметикой. Она хочет помочь немного вдове-матери или же надеется получить тюбик яркой помады от фирмы в подарок, не расходуя свою копилку? Даже если "бизнес" дочки идет "идеально", то есть по субботам, в свободное от занятий и отдыха время, вы все же не должны радоваться. Во-первых, можно поинтересоваться, долго ли она будет эксплуатировать круг ваших знакомых, собранных по вашей телефонной книжке? Во-вторых, выяснить, относить ли вам и впредь ее финское пальто в химчистку, раз уж она "может теперь самостоятельно зарабатывать"? То есть дать фактическую оценку заработку дочери.

У многих из нас, старших, остались прежние идеалы. Мы, как и раньше (хотя никому об этом и не говорим), считаем, что работать медсестрой в поликлинике, а тем более на "скорой" - почетно, а "стоять за прилавком с бананами - позор. Но мы охотно покупаем бананы, когда есть на что, и пренебрежительно относимся к зарплате фельдшера, на которую "бананов не купишь"... То есть доля фарисейства в наших отношениях к разным профессиям имеется. И дети прекрасно чувствуют, что мы бы хотели, "чтобы они выросли врачами, но жили хорошо и денег у них не просили". Поэтому я не думаю, что ирония - лучшая реакция на сообщение чада, что оно намеревается искать работу. Ирония - вообще не реакция. Это рефлексия неудовлетворенного родительского сознания. Вместо того луч-

- Сейчас многие родители, когда повзрослевший сын или дочь просят денег на очередные "неотложные нужды", часто говорят: "У меня нет, тебе надо - зарабатывай". И чадо начинает искать работу.

На вопрос, хорошо ли, что у сына (дочери) есть свои деньги, ответить утвердительно достаточно легко. Да, мол, раз время такое, что денег не хватает, пусть узнает, как они достаются. Будет знать цену обедам и вещам, обретет самостоятельность. Да еще - любимое современное слово - независимость.

А вот отрицательные стороны подростковой якобы независимости остаются, как правило, в тени. У одних моих знакомых трое детей. Средний сын Андрей в 16 лет, что называется, "заболел" сотовым телефоном. Естественно, пошел зарабатывать на него сам. Уговоры типа "зачем он тебе нужен?" конечно же не подействовали. Все лето Андрей на рынке грузил кафельную плитку в жесткой конкуренции со своими сверстниками. Работу, в общем, нашел ему отец. Но это как бы оставалось в стороне, и парень чувствовал себя вполне взрослым. Как же! Мама, бабушки, знакомые и незнакомые тетки хвалили и гордились его почином. Андрей научился азам экономии. К примеру, таким: яйцо, сваренное дома, стоит, оказывается, 1,5 рубля, а в обедне, предложенном хозяйкой, - рубля 3, а то и больше...

Приносил домой Андрей в день когда 50 рублей, а когда и 400. Иногда правда, и ничего. А за обедом хозяйке оставался доллар. Но большие суммы за-

жал. Как вдруг Андрея уволила хозяйка. То ли он сам в чем провинился, то ли нет, родители выяснять не пошли. И тут обнаружилось, что после расчета с хозяйкой за обеды, проезды и какие-то штрафы на сотовый-то почти ничего и нет.

Не буду вас утомлять, скажу, чем закончилась эта история. Взяли денег у папы, приложили из бабушкиной пенсии, добавили тетино пожертвование, мамину каплю и Андреевы многочисленные сборы и купили-таки ему недорогой сотовый телефон.

Одним словом, парень попробовал зарабатывать и понял, что дело это не простое. Возможно, он иначе станет относиться к материальным возможностям своих родителей. Род-

вый телефон постоянно теперь требует немалых финансовых вливаний - родительских, между прочим.

Деньги в 16 лет в основном - способ самоутверждения. И только - "один из..." Детям он кажется самым сильным, потому что сейчас вообще принято все вопросы и отношения акцентировать на материальной, финансовой стороне. Между тем требование, скажем, дорогих часов может быть требованием растущего парня внимания к себе со стороны окружающих. Так, может, уделить ему вечер-другой, помочь попытаться разобраться в себе, в том, что с ним происходит? Возможно, окажется, что не дорогие часы ему нужны, а спортивный костюм, баскетбольные кроссовки?

ку в жесткой конкуренции со своими сверстниками. Работу, в общем, нашел ему отец. Но это как бы оставалось в стороне, и парень чувствовал себя вполне взрослым. Как же! Мама, бабушки, знакомые и незнакомые тетки хвалили и гордились его почином: Андрей научился азам экономии. К примеру, таким: яйцо, сваренное дома, стоит, оказывается, 1,5 рубля, а в обедне, предложенном хозяйкой, - рубля 3, а то и больше... Приносил домой Андрей в день когда 50 рублей, а когда и 400. Иногда, правда, и ничего. А за обеды хозяйке оставался должен... Но большие суммы заворачивали, и потому подросток начал тихо гордиться: мол, зарабатывает даже больше отца! Слово "иногда" пропускать. Деньги копились на сотовый. Дома никто не возра-

жался, выяснять не пошли. И тут обнаружилось, что после расчета с хозяйкой за обеды, проезд и какие-то штрафы на сотовый-то почти ничего и нет. Не буду вас утомлять, скажу, чем закончилась эта история. Взяли денег у папы, приложили из бабушкиной пенсии, добавили тетино пожертвование, мамину каплю и Андреевы ежемесячные сборы и купили-таки ему недорогой сотовый телефон.

Одним словом, парень попробовал зарабатывать и понял, что дело это не простое. Возможно, он иначе станет относиться к материальным возможностям своих родителей. Ведь, не имея сотового, они тем не менее кормили, одевали и содержали кроме Андрея еще двоих его братьев. Он же, с сотовым, в домашнюю копилку не принес ничего... Кстати, сото-

ду прочим.

Деньги в 16 лет в основном - способ самоутверждения. И только - "один из..." Детям он кажется самым сильным, потому что сейчас вообще принято все вопросы и отношения акцентировать на материальной, финансовой стороне. Между тем требование, скажем, дорогих часов может быть требованием растущего парня внимания к себе со стороны окружающих. Так, может, уделить ему вечер-другой, помочь попытаться разобраться в себе, в том, что с ним происходит? Возможно, окажется, что не дорогие часы ему нужны, а спортивный костюм в баскетбольную секцию?

Увы, порой юные наши недоросли не хотят ни секций, ни кружков, ни затрат, ни усилий. Ведь проще всего привлечь внимание эффектной одеждой, аксессуарами. Когда в семье ос-

таточно денег. Столкнувшись до утра (до вечера). Вы должны серьезно выслушать просьбу. Да, ты хочешь научиться ездить с другом на машине. Машина - друга, тебе нужны деньги на бензин... Своих у тебя нет, тебе нужны мои, что естественно... А что, кстати, думает по этому поводу отец друга? Он знает, что вы будете ездить на его машине? "Мне кажется, - могли бы сказать вы, - следует прежде узнать мнение владельца собственности. Ведь если я дам тебе деньги, я - а не ты - буду нести ответственность, если машина сломается. Что тогда?". Вы можете поставить не один вопрос в этом ряду и требовать серьезного ответа, раз чадо взрослое и самостоятельное.

А вывод-то, между прочим, один. Сколько бы он ни зарабатывал (это мы с вами понимаем, что случайные заработки - доход несерьезный), сколько бы

прилавком с бананами - позор. Но мы охотно покупаем бананы, когда есть на что, и пренебрежительно относимся к зарплате фельдшера, на которую "бананов не купишь"... То есть доля фарисейства в наших отношениях к разным профессиям имеется. И дети прекрасно чувствуют, что мы бы хотели, "чтобы они выросли врачами, но жили хорошо и денег у них не просили". Поэтому я не думаю, что ирония - лучшая реакция на сообщение чада, что оно намеревается искать работу. Ирония - вообще не реакция. Это рефлексия неудовлетворенного родительского сознания. Вместо того лучше подумайте, кто из близких знакомых смог бы предложить работу по уму и силам вашему ребенку...

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ГРАНИЦА!

У меня странная (по мнению моей жены) особенность - я не могу спать вдвоем на одной кровати. Мы постоянно ругаемся из-за этого, она упрекает меня, что я ее не люблю. В интимной жизни у нас все в порядке, но она все равно недовольна. Как мне объяснить ей, что иначе я просто не высыпаюсь?

Сергей. Санкт-Петербург.

Странного в этом ничего нет. Просто у вас чересчур широка так называемая интимная зона. В транспорте такие люди стараются отодвинуться, и если кто-то невзначай прикасается к ним, испытывают

страшный, мучительный дискомфорт. Наверняка вы не переносите толпы, скопления народа. Обычно интимная зона человека - 10-15 см. У вас же она, скорее всего, сантиметров 30-40. Такова уж ваша особен-

ность. Обиду же вашей жены можно объяснить тем, что в сознании некоторых людей совместный супружеский сон и секс связаны нераздельно. Пошло все это с той поры, когда "допустимым" был только супружеский секс. Считалось, что если уж супруги перестали "спать", то жить им вместе как бы и незачем. Отлучение мужа от супружеского ложа было самым страшным методом воздействия. Чуть что - "Отправляйся спать на кухню!" При таком подходе разделение кроватей действительно могло привести к разводу.

Но стоит ли отождествлять сон и секс? Вообще, если отрезаться от интимного аспекта пребывания супругов в одной кровати, ничего, кроме неудобства, ночевка на одной койке не приносит. "Заснуть в объятиях любимого" - удовольствие весьма и весьма относительное. Посоветуйте супруге поставить себя на ваше место - легко ли заснуть, когда на плече лежит что-то твердое и тяжелое (голова), в ухо то сопят, то дышат, то принимаются бормотать что-то невразумительное, то пихаются

коленкой... В общем, в стихах оно, конечно, прекрасно, но вот в жизни... А если к тому же у кого-то из вас существует какая-нибудь отвратительная ночная привычка вроде наматывания на себя одеяла или дислоцирования на супружеском ложе исключительно по диагонали... Про храп я уж вообще и говорить не хочу: тут не то что кровати - спальни разные завешивать! Или, например, одна моя знакомая - ярко выраженный жаворонок, а ее муж - стопроцентная сова. Когда она в выходной просыпается и видит, как он сладко посапывает рядышком и будет посапывать так часов до одиннадцати, то, по ее словам, начинает испытывать к нему что-то вроде классовой ненависти. "А разбуди его, так он начнет меня тихо ненавидеть", - говорит она.

Кстати, почему мы спим вместе? Пожалуй, много объяснения, кроме традиции, здесь нет. Между тем пресловутая тучка между кроватями не только не разрушает, но зачастую и укрепляет семью. У моей жены, например, творческая работа, она часто засиживается за столом за полночь. И я, будучи жаворонком, ей очень благодарен, что она не начинает ночью шастать по спальне, роняя раз-

ные предметы интерьера и спотыкаясь о мои тапки, будя меня невнятными чертыханиями, а спокойно укладывается в другой комнате на диване. Ни она ночью не будит меня, ни я, когда на следующий день встаю рано. К тому же отдельные ложа для супругов очень разнообразят интимную жизнь - сексологи утверждают, что одним из наиболее возбуждающих аспектов предварительной любовной игры является нестандартность места.

Конечно, я не настаиваю на том, что отдельные кровати для супругов - это панацея от всех бед и неприятностей, а также универсальный рецепт гармоничной интимной жизни. Тем более что жилищные и материальные условия многих из нас не позволяют не то что завести две кровати, а хотя бы поменять старую на новую, более широкую. Однако если представится такая возможность, попробуйте или хотя бы заведите разные одеяла. В конце концов, ночь - это время не только любви, но и отдыха, а без полноценного отдыха вряд ли можно думать о полноценной интимной жизни.

Алексей ИВАНОВ,
психолог.

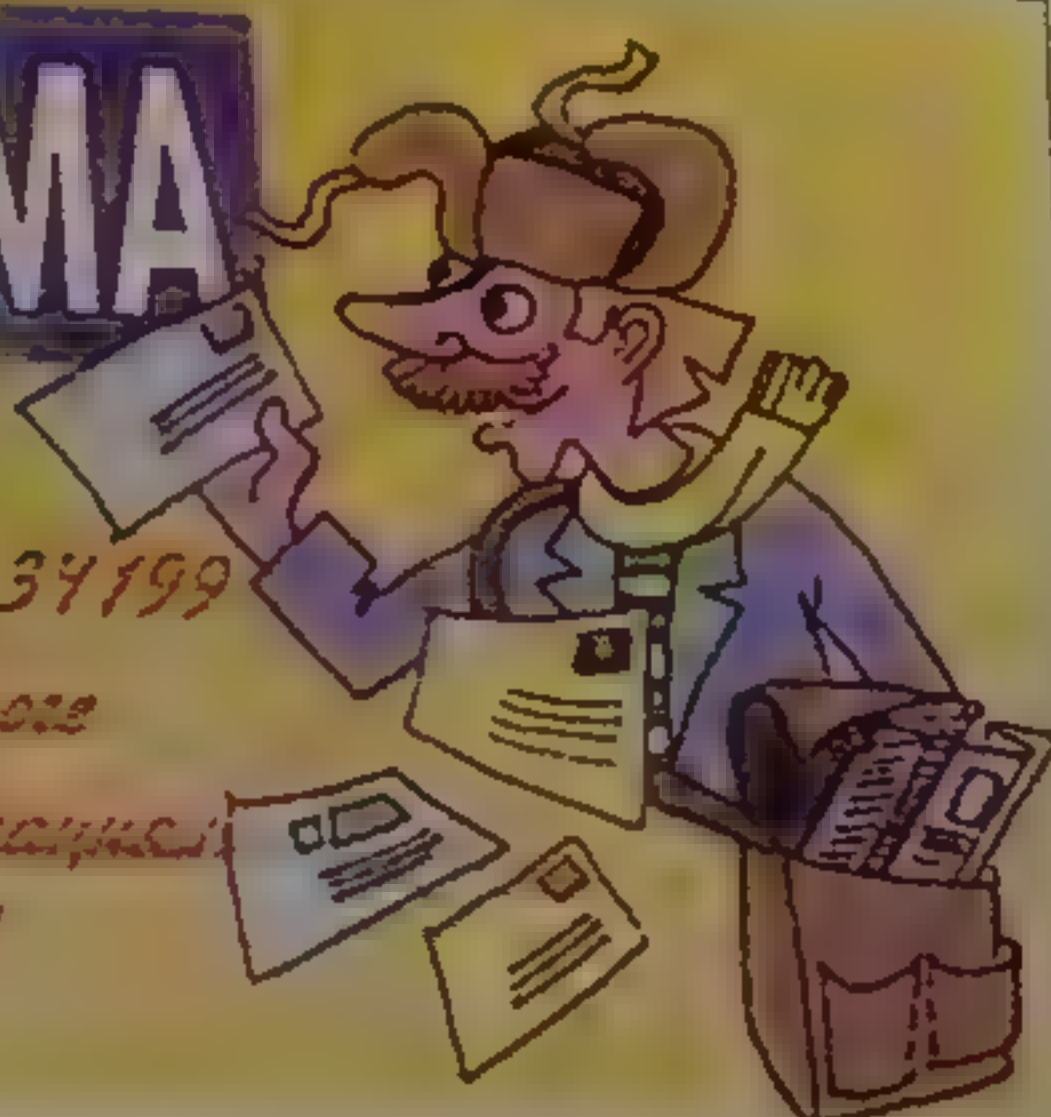
ДРУГ ДОМА

Нам подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ЖН РФ по тематическому

"Психология-2002"



Мы женаты почти пять лет. Вадим мне сразу приглянулся - высокий, видный, симпатичный. Да и ухаживал он ох как красиво. Я ни секунды не сомневалась, что это именно тот человек, который мне нужен. Поэтому, как только он сделал мне предложение, я не задумываясь сказала "да". А дальше все было, как в кино: белая фата, красивые машины с разноцветными лентами, куча гостей, крики "горько" под звон бокалов, медовый месяц... Ну а потом начались суровые будни.

Правда, суровыми они стали не сразу. Пока было трудно - не было жилья, родилась дочка, катастрофически не хватало денег, - почему-то все у нас было хорошо. Но вот наконец мы решили жилищный вопрос (бабушка Вадима подарила нам квартиру), дочка в садик пошла, материальный достаток появился. Казалось бы, живи да радуйся...

Как-то так исподволь, постепенно наши отношения изменились. Буквально на пустом месте у нас то и дело стали вспыхивать ссоры: кто-то что-

пытывают друг к другу какие-то теплые чувства, они тем не менее никак не могут наладить нормальные взаимоотношения. Как же нужно вести себя, чтобы снизить уровень конфликтности в семье и сделать отношения супругов более гармоничными?

Во-первых, для того чтобы супруг чувствовал себя дома комфортно, без постоянного напряжения, он должен все время ощущать вашу внутреннюю поддержку. Знать, что от него не отвернутся в трудный час, во время его неприятностей на работе, дурного настроения (а у мужчин оно бывает таким гораздо чаще, чем у женщин), непонятного раздражения, болезни, а отнесутся с пониманием и поддержкой. Вот это самое ощущение порой держит мужчин и способствует нормальным отношениям в доме гораздо больше, чем что-либо другое. Относитесь с пониманием, выслушивайте, помогайте, а если надо - просто отойдите в сторону и займитесь своими делами: мужчинам гораздо чаще, чем нам, женщинам, важно побыть одним. И уж конечно не

ХРОНИЧЕСКАЯ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ

Как-то ко мне обратилась моя старая приятельница Лена, с которой мы давно не виделись.

- Мне кажется, - сказала она, - что у нас с мужем просто какая-то хроническая несовместимость.

то не сделал, не позвонил вовремя, не починил, не постирал, не купил, не то сказал или как-то не так выразился - так, ерунда какая-то. Но эти ссоры все время перерастали в какие-то страшные затяжные разбирательства. А когда они заканчивались, на душе оставался какой-то нехороший осадок, какое-то незатухающее раздражение, которое все время сидело тихонько внутри и вспыхивало с новой силой во

стоит набрасываться с ответным воплем: "Ты сам виноват!", если муж раздраженно вам что-то заметил. Лучше скажите себе: тут ни при чем, у него просто дурное настроение. И это на самом деле правда.

Во-вторых, смотрите на мужа не как на носителя семейных функций, который все время что-то вам должен, а как на личность, единственную и неповторимую. Заинтересуйтесь им всерьез: а что это за чело-

СПЛОШНАЯ СКУКА...

После 40 чувственность надо подстегивать



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
"Друга дома"

Каждый из нас представляет, что существует некая разница в сексуальном насыщении женщины и мужчины. Мужчине обычно хватает 2-3 минут, чтобы достичь оргазма во время обычного сношения, а женщине требуется не менее 5-8 минут. Мужчины быстро насыщаются в сексуальном плане и после первого оргазма нуждаются в отдыхе. Женщины наделены более активной сексуальностью и способны на по-

шности. Может быть, постепенно начинают преобладать родительские или товарищеские чувства вместо любовных... Ритм жизни, психологические нагрузки, стрессы в сочетании с возрастом также ведут к снижению влечения.

Рутинная, в которую превращается секс, - один из факторов, разрушающих отношения, в том числе и супружеские. Это только в молодости человек всегда готов к близости. А с определенного возраста он уже должен чем-то подстегивать свою чувственность. В более позднем возрасте у каждого на плечах немалый груз забот, житейских проблем и болезней, а когда мы чем-то озабочены, расстроены, устав-

супружеских пар имеют сношения реже чем 1 раз в месяц, а около 10 процентов не имеют половых контактов по полугоду и дольше. Американские ученые исследовали мужчин, редко живущих половой жизнью, и пришли к выводу, что у большинства из них потенция ничуть не ниже, чем у тех, кто имеет сношения в два раза чаще, но нет желания или сил для близости.

У мужчин потенция может быть вызвана скукой. Да, одна из важнейших причин импотенции - скука и даже воспоминания о прошлой скуке. Она же - главная причина разводов сорокалетних.

Не стоит думать, что в браке счастье приходит

ХРОНИЧЕСКАЯ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ

Как-то ко мне обратилась моя старая приятельница Лена, с которой мы давно не виделись. - Мне кажется, - сказала она, - что у нас с мужем просто какая-то хроническая несовместимость.

то не сделал, не позвонил вовремя, не починил, не постирал, не купил... Но это сказало или как-то не так выразился - так, ерунда какая-то. Но эти ссоры все время перерастали в какие-то страшные затяжные разбирательства. А когда они заканчивались, на душе оставался какой-то нехороший осадок, какое-то незатухающее раздражение, которое все время сидело тихонько внутри и вспыхивало с новой силой во время следующей ссоры.

Иногда я просто чувствовала, что буквально ненавижу собственного мужа! И видела, что он питает ко мне аналогичные чувства.

Нет, конечно, у нас не всегда так. Бывают часы какого-то перемирия, отдыха и веселья, когда и радость в доме, и вроде все благополучно. Но, увы, это продолжается недолго. Бывает, что летишь с работы, хочешь увидеть мужа, чем-то порадовать его, а дома натыкаешься на его холодный взгляд - опять какая-то мелочь его из себя вывела. Понимаю, что в этом не только его вина. Естественно, я тоже не сахар, но тут, видимо, мы просто не сошлись характерами...

Все чаще и чаще ко мне приходят мысли о разводе - ну что мне себя и его мучить, если не складывается? А с другой стороны, как подумаешь, жалко все-таки семью разрушать, дочка растет. У них с папой прекрасные отношения, у мужа работа хорошая, деньги зарабатывает, не пьет, да и, честно говоря, я понимаю, что мне без него будет тоже плохо. Но с другой стороны, так жить дальше просто невозможно...

Такая ситуация, как у Елены, встречается буквально в каждой третьей семье. Несмотря на то что супруги ис-

стоит набрасываться с ответным воплем: "Ты сам виноват!", если муж раздраженно вам что-то заметил. Лучше скажите себе: тут ни при чем, у него просто дурное настроение. И это на самом деле правда.

Во-вторых, смотрите на мужа не как на носителя семейных функций, который все время что-то вам должен, а как на личность, единственную и неповторимую. Заинтересуйтесь им всерьез: а что это за человек рядом со мной? Чем он дышит, чем живет? И ваш муж должен осознавать, что он для вас всегда важен и интересен как человек. Наблюдайте и изучайте его потребности, разговаривайте и обсуждайте с ним его интересы и стремления, активно поддерживайте в любых начинаниях, вместе стройте общие планы.

Старайтесь почаще хвалить друг друга, не критиковать и не ворчать, не разговаривать недопустимым тоном. И, что тоже очень важно, никогда не критикуйте своего мужа перед родственниками, подругами, сослуживцами, говорите другим о нем только хорошее.

Старайтесь строить ваши взаимоотношения исключительно на доверии, уберите из них любой сверхконтроль, обязательно давайте друг другу определенную степень свободы. Дело в том, что любому человеку нужно свое личностное пространство, где он ощущает себя полностью свободным и защищенным. Если мы посягаем на это пространство, грубо нарушаем его, человек, защищаясь, отвечает нам агрессией. Уважайте его право на кусочек своей личной жизни независимо от вашей общей.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.



Юрий ПРОКОПЕНКО,
врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Каждый из нас представляет, что существует некая разница в сексуальном насыщении женщины и мужчины. Мужчины обычно хватает 2-3 минут, чтобы достичь оргазма во время обычного сношения, а женщине требуется не менее 5-8 минут. Мужчины быстро насыщаются в сексуальном плане и после первого оргазма нуждаются в отдыхе. Женщины наделены более активной сексуальностью и способны на повторные оргазмы практически без перерыва. Мужчины уступают женщинам в сексуальной выносливости, они даже не способны к длительному чувственному наслаждению, присутствующему практически каждой женщине.

Отсутствие оргазма во время сношения с трудом переносит мужчина, но очень часто это бывает уделом женщины. Можно ли разжечь вновь угасающее сексуальное влечение? Как оно возникает? Почему оно так недолговечно? Почему бывает влечение к человеку нестойким, но нет к любимому супругу или супруге? Подобные вопросы нередко возникают у людей, которые любят друг друга, но которым бывает трудно пробудить в себе желание заниматься сексом. Утрата сексуального влечения к любимому человеку, снижение таких острых переживаний от секса, как прежде, - с подобными проблемами к врачам часто обращаются мужчины и женщины различного возраста.

Никто точно не знает, почему любовники перестают хотеть друг друга. Хотя психологи указывают на привыкание, воспоминания о прошлых обидах, неизбежные изменения физического состояния и вне-

шности. Может быть, постепенно начинают преобладать родительские или товарищеские чувства вместо любовных... Ритм жизни, психологические нагрузки, стрессы в сочетании с возрастом также ведут к снижению влечения.

Рутинная, в которую превращается секс, - один из факторов, разрушающих отношения, в том числе и супружеские. Это только в молодости человек всегда готов к близости. А с определенного возраста он уже должен чем-то подстегивать свою чувственность. В более позднем возрасте у каждого на плечах немалый груз забот, житейских проблем и болезней, а когда мы чем-то озабочены, расстроены, устали и неважно себя чувствуем - сексуальное влечение подавляется.

Традиционные формы полового акта перестают удовлетворять партнеров. Мужчины и женщины нуждаются в дополнительном эмоциональном настроении. Воздействие на снижающееся сексуальное влечение не только возможно, но и необходимо.

Примерно с 40 лет начинают физиологические и гормональные изменения, постепенно снижающие сексуальный потенциал. То есть чтобы с годами получать прежнее удовольствие от секса, требуется более активная стимуляция, чем раньше.

Процесс старения, увы, неизбежен. Однако в ваших силах сделать так, чтобы вы с возрастом не оказались лишены радостей полноценной сексуальной жизни.

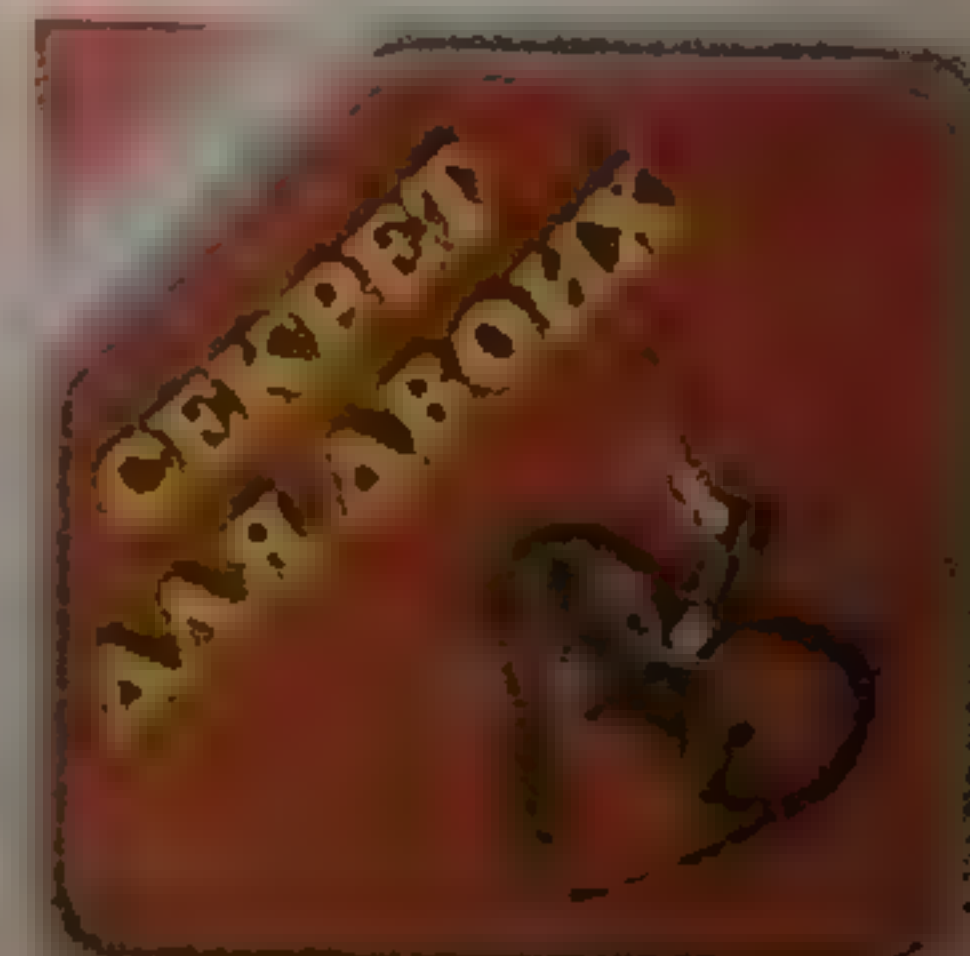
В браке половая жизнь достаточно регулярна, вначале частая, даже ежедневная, но затем становится все более редкой. Статистика не радует: с 30-35 лет большинство женатых мужчин вступают в близость менее 2-3 раз в неделю. К 50 годам женатые мужчины имеют 2 сношения в месяц, в 60 лет - 1 раз, более старые - еще меньше. Почти 25 процентов даже молодых

супружеских пар имеют сношения реже чем 1 раз в месяц, а около 10 процентов не имеют половых контактов по полугоду и дольше. Американские ученые исследовали мужчин, редко живущих половой жизнью, и пришли к выводу, что у большинства из них потенция ничуть не ниже, чем у тех, кто имеет сношения в два раза чаще, но нет желания или сил для близости.

У мужчин среднего возраста отсутствие потенции чаще вызвано скукой. Да, одна из важнейших причин импотенции - скука и даже воспоминания о прошлой скуке. Она же - главная причина разводов сорокалетних.

Не стоит думать, что в браке счастье приходит само. Главное лекарство - это все-таки любовь. Плюс длительный и кропотливый труд. А чтобы трудиться, необходимы определенные инструменты. Таким "инструментом" ныне называют секстерапию. При участии врача партнеры учатся так вести себя во время близости, чтобы наиболее полно раскрыть свои чувства, желания, возможности. Учатся владеть собой и друг другом, помогать друг другу. Такой подход к близости закладывает основу отличной потенции на долгие годы.

А вот использование стимуляторов, гормонов, витаминов стоит на втором плане, потому что никакие препараты не в силах изменить отношения людей. Так что с этого и надо начинать.





Кстати, под витаминами сочинский диетолог подразумевает не химический концентрат из аптеки, а старинный набор средств из кулинарии еще времен наших бабушек. Впрочем, вот что говорит сама Дина Сергеевна:

- Самое распространенное нынче заблуждение: главное - побольше витаминов и точка. Купил баночку за 200 рублей, и можно гонять чадо на уроки, теннис и в музыкальную школу. Однако предусмотреть нужное количество витаминов и питательных веществ в суточном рационе школьника - это еще не значит полностью обеспечить ими

дуктах, содержится важных химических соединений, необходимых для роста и питания ребенка.

На основании современной рациональной классификации выделяют 4 класса белков.

1-й класс - белки с алиментарной специфичностью (молоко, яйца).

2-й класс - белки с хорошим балансом аминокислот (мясо, рыба, соя).

3-й класс - белки с плохим балансом аминокислот (зерновые).

4-й класс - неполные белки (желатин).

По мнению ученых, наиболее интересный - второй класс. Белки этого класса отличаются самой высокой потенциальной биологической ценностью. А следовательно, и очень хорошим балансом аминокислот. Преобладание же в пище белков исключительно растительного происхождения неблагоприятно отражается на росте и развитии детей. Наоборот, употребление круп в комбинации с продуктами животного происхождения восполняет по-

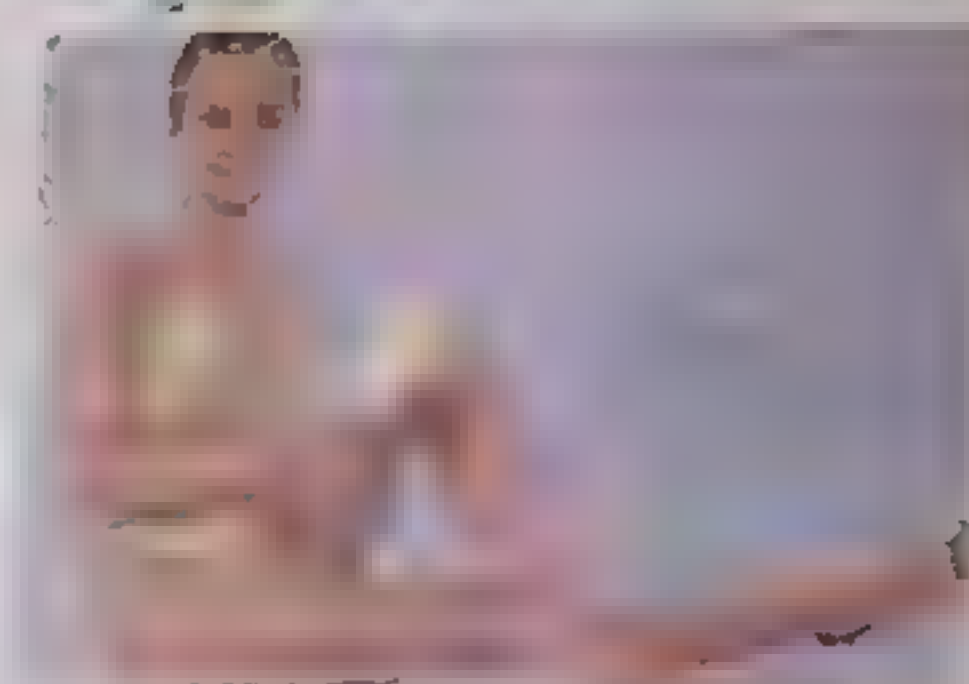
димы для нормального роста и развития.

Значение многих витаминов для организма давно выяснено учеными, также установлена и примерная суточная доза их потребления. Так, витамин А особое влияние оказывает на рост и развитие молодого организма, нормализацию состояния эпителиальной (покровной) ткани, формирование скелета. Важнейшей функцией этого витамина является его участие в акте сумеречного (ночного) зрения. Недостаток витамина А сказывается и на дневном зрении: сужается поле зрения, нарушается нормальное цветоощущение. Витамин А мы получаем с рыбьим жиром, яичным желтком, молоком (летним), сливочным маслом, сметаной, сливками, говяжьей печенью и почками, морковью, шпинатом,

ЗДОРОВЬЕ - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК РОДИТЕЛЯМ

Больно смотреть, как страдают от недугов пожилые родители. Все чаще приходится нам сопровождать отца или мать в поликлинику к врачу, ходить в аптеку, покупая лекарства, которые, к сожалению, не всегда помогают. А ведь существует универсальное средство - аппарат для магнитоакустической терапии **МАГОФОН-01**, с помощью которого можно помочь старикам, сэкономив в дальнейшем и деньги, и время. **МАГОФОН-01** - настоящая находка для страдающих артритом, остеохондрозом, бурситом. Очень эффективен **МАГОФОН-01** при варикозной болезни, невралгии тройничного нерва, отите, гайморите, фронтите, бронхите и даже пародонтите. Во многих случаях он помогает обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить их количество, поскольку заметно усиливает действие таблеток, мазей, кремов, растираний и др. Помогая справиться с болезнью, **МАГОФОН-01** одновременно оздоравливает, повышает сопротивляемость организма к инфекции и тонус, т.е. **МАГОФОН-01** активизирует защитные силы организма. Все жизненно важные органы начинают работать лучше. Снижается повышенное артериальное давление, улучшаются сон, внимание, память.

Особенно незаменим **МАГОФОН-01** сейчас, во время дачного сезона, когда неизбежными спутниками лопаты и градока становятся нытье в спине и руках, ссадины и синяки. **МАГОФОН-01**



дает возможность справиться с проблемами здоровья прямо на даче и продолжить заниматься любимым делом.

Если вы хотите подарить своим родителям что-то действительно ценное для них, подарите им **МАГОФОН-01** - уникальный аппарат, объединивший известные магнито- и виброакустические аппараты, значительно сокративший в ре-

зультате путь к выздоровлению.

Наряду с **МАГОФОН**ом прекрасно зарекомендовали себя аппараты Елатомского приборного завода **МАГ-30-3** и **АЛМАГ-01**, предназначенные для лечения перечисленных заболеваний и многих других. **МАГ-30-3** - самый распространенный аппарат - выпускается 12 лет, показан практически всем. **АЛМАГ-01** - новинка завода, высоко эффективен при лечении хронических заболеваний, аналогов **АЛМАГ**у нет в мире.

Приобрести медицинские аппараты можно в аптеках и магазинах "Медтехника". Или прямо на заводе. Адрес завода-изготовителя: 391351, Рязанская область, г. Елатма, Приборный завод. Код заказа 8952. Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29. Цена **МАГОФОН**а наложенным платежом вместе с пересылкой около 1190 руб.

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все Ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

epz@elat.ryazan.su
www.elamed.com

Елатомский приборный завод -
Все для здоровья.
Здоровье для Вас.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД

Чем кормить школьника

"Ты в школу?" - "В школу!" - "А портфель?..." Последний вопрос в разных вариациях - "А уроки сделал?", "А стихотворение выучил?", "А дневник не забыл?" - ребенок слышит практически ежедневно после того, как переступает порог первого класса и примерно до седьмого. Пока родителям не надоест. Между тем, как считает сочинский диетолог Дина АНДРЕЕВА, ли-



го тела "всасывать" кислород и вместе с другими витаминами участвует в белковом и углеводном обмене. Когда не хватает витамина С, у ребенка снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточат десны. Особенно богаты витамином С овощи и фрукты: хрен, зеленый лук, салат, капуста, картофель, красные ягоды шиповника, черная смородина, ягоды сибирской облепихи, апельсины, лимоны, яблоки и другие. В

варенное и сильно прожаренное мясо (то, что хозяйки называют пережаренным) переваривается дольше. Молоко, выпитое целиком (залпом) без хлеба, хуже переваривается, чем тогда, когда его пьют с хлебом и маленькими глотками. Яйца, сваренные вкрутую, испеченные, и жареные, а также сырые перевариваются и усваиваются труднее, чем сваренные всмятку. Все овощи, когда их кипятят неоправданно долго, при открытой

Чем кормить школьника

"Ты в школу?" - "В школу!" - "А портфель?.." Последний вопрос в разных вариациях - "А уроки сделал?", "А стихотворение выучил?", "А дневник не забыл?" - ребенок слышит практически ежедневно после того, как переступает порог первого класса и примерно до седьмого. Пока родителям не надо. Между тем, как считает сочинский диетолог Дина АНДРЕЕВА, диалог с чадом должно вести так:

- Ты в школу?
- В школу.
- А витамины?!

потребности организма. Чрезвычайно важно не пичкать растущего человека, как рождественского гуся или дресированного ротвейлера, микроэлементами, а кормить так, чтобы все необходимое количество полезных молекул было усвоено организмом ребенка.

Дети растут и развиваются. Поэтому пища для школьника должна восполнять энергетические затраты его организма и обеспечивать "строительным" материалом растущие ткани и органы. Нужным "строительным" материалом во все времена были белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, которые содержатся в простой пище.

Ежедневно школьнику, в зависимости от возраста и вне зависимости того, штудировал ли он английский или носится на каникулах с утра до ночи во дворе, требуется: белков от 70 до 100 г, жиров 70-90 г, углеводов 260-420 г. При этом 50 процентов белков и 95 процентов жиров должны быть - внимания, мамы, зацикленные на диетах! - животного происхождения. Потому что именно в них в большем количестве, чем в растительных про-



требности организма в белках. Например, гречневая каша содержит белок, в котором мало некоторых важных химических соединений. Но ведь можно есть кашу с молоком и таким образом восполнить этот недостаток.

Из указанного выше количества углеводов школьникам следует давать 60 г чистого сахара и только 20-40 г кондитерских сладостей. Большое количество сладкого приводит к тому, что дети уже не хотят есть другую пищу или едят вяло, а значит, мало получают минеральных солей, которые вместе с витаминами необхо-

салатом, помидорами, абрикосами, красным перцем, зеленым горошком и другими продуктами. Больше всего витамина А содержится в рыбьем жире. Достаточно всего только 5-6 г рыбьего жира, чтобы обеспечить среднюю суточную потребность ребенка в этом витамине, тогда как, например, салата потребовалось бы 80 г, а зеленого горошка - 200 г. А вот в говяжьем мясе, баранине, свинине, свином сале витамина А нет.

Нельзя не сказать о классическом витамине С. Он улучшает состояние нервной системы, помогает клеткам наше-

го тела "всасывать" кислород и вместе с другими витаминами участвует в белковом и углеводном обмене. Когда не хватает витамина С, у ребенка снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточат десны. Особенно богаты витамином С овощи и фрукты: хрен, зеленый лук, салат, капуста, картофель, красные ягоды шиповника, черная смородина, ягоды сибирской облепихи, апельсины, лимоны, яблоки и другие. В сутки школьнику от 6 до 12 лет необходимо не менее 50 мг витамина С, а от 12 до 17 лет - не менее 70 мг.

Отсутствие в пище витамина D влечет нарушение минерального обмена. Витамин D содержится также в рыбьем жире, а еще в сливочном масле, яичном желтке, сельдях и печени.

Чтобы правильно накормить ребенка, важно помнить, что жиры и углеводы усваиваются хорошо почти при любом составе пищи, а белки, как было выше сказано, лучше усваиваются животного происхождения и хуже - растительного. Поэтому если заменить, например, часть круп в гарнире ко второму блюду овощами, то усвояемость белков повысится на 10-15 процентов. Это объясняется тем, что овощи содержат большое количество экстрактивных веществ, которые усиливают выделение пищеварительных соков. Этому же помогают минеральные соли и витамины, которых в овощах пруд пруди!

Усвоится ваш обед или нет, зависит в значительной мере и от того, как вы его приготовите. Хорошо разваренные каши и бобовые (фасоль, горох) усваиваются лучше, чем недостаточно разваренные. Наоборот, очень раз-

Елатомский приборный завод -
Все для здоровья.
Здоровье для Вас.

варенное и сильно прожаренное мясо (то, что хозяйки называют пережаренным) переваривается дольше. Молоко, выпитое целиком (залпом) без хлеба, хуже переваривается, чем тогда, когда его пьют с хлебом и маленькими глотками. Яйца, сваренные вкрутую, испеченные, и жареные, а также сырые перевариваются и усваиваются труднее, чем сваренные всмятку. Все овощи, когда их кипятят неоправданно долго, при открытой крышке, теряют свои витамины.

Кроме того, в молоке, простокваше, кефире, яйцах, мясе, овощах и фруктах, сыре, крупах и всей прочей нашей традиционной корзине русской кухни содержится полный богатый потенциал витаминов В₁, В₆, В₁₂ и других, без которых мы бодем и чахнем. При обычном смешанном разнообразном питании потребность в витаминах полностью удовлетворяется.

Так что, провожая чадо за порог, положите ему в портфель большое яблоко или банан, грейпфрут или апельсин - и будете уверены, что суточную потребность в правильном витамине С вы ребенку уже обеспечили.

Записала
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

ПОМАЖЕШЬ - И ВСЕ ПРОЙДЕТ

Я занимаюсь спортом. Мышцы страшно болят. Как снимать эту боль?

Олег
КОВАЛЕВ.
Архангельск.

Вы, как говорят спортсмены, еще "не втянулись". При регулярных физических нагрузках боль в мышцах через месяц-другой проходит. А пока "не втянетесь", можете пользоваться "Траумелем" или мазью на основе арники. Кстати, эффективны они не только при нагрузках на мышцы, но и при ушибах, растяжениях, синяках.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.

ОБЪЯТИЯ ОТ СТРЕССА

Вы никогда не задумывались над тем, почему люди так любят обниматься, заключать друг друга в объятия после долгой разлуки или стрессовых ситуаций?

Так вот, от спинного мозга отходит 31 параллельный нерв. А нервы эти являются своеобразными посредниками при передаче импульсов между мозгом и различными частями тела. Раньше считалось, что они служат в основном для "улавливания" перепадов температуры. Теперь болгарские исследователи, которые работали совместно с учеными из Швеции, заявляют, что нервные окончания передают сигналы в участок головного мозга, который вызывает у человека чувство спокойствия и наслаждения. Вспомните об удовольствии, которое вы испытываете во время массажа.

А почему человек успокаивается, когда его поглаживают, похлопывают по плечам или крепко обнимают? Болгарский профессор Дарина Тенчева, нейрофизиолог из Софии, утверждает, что люди не случайно любят эти движения. У каждого человека под кожей расположены нервные окончания, которые называются фибриллами. Когда мы на них воздействуем,

они тоже посылают сигналы в определенный участок головного мозга, который реагирует на сексуальные раздражители. Как правило, они не возбуждают человека определенным образом, не воздействуют на его половые гормоны, а успокаивают его, передают ему мощный заряд оптимизма, снимают стресс.

Природа мудра. К контактной терапии прибегают почти все живые организмы, существующие на планете. Животные тоже крепко обнимают друг друга, облизывают. Вспомните, как успокаиваются наши кошки, собаки, когда мы их гладим, обнимаем и прижимаем к себе.

При всех без исключения настоящих, то есть хорошо зафиксированных, объятиях у человека рождается чувство умиротворения. Вот почему, кстати, так важно вовремя обнять расстроенного или убитого горем ближнего.

Не скупитесь на проявление чувств!

Александр КУРБАТОВ.
Болгария.



Как лечить жировик без хирургического вмешательства?

Галина ЗЕМЦОВА.
г. Дубна
Московской области.

ТОЛЬКО СКАЛЬПЕЛЕМ

Никак. Жировик или не трогают вообще, или удаляют оперативно. Вообще с жировиком можно жить сто лет и горя не знать. Удаляют его по косметическим показаниям - если, например, жировик на лице или в том случае, если он воспаляется. Это может случиться, например, при механической травме или если жировик находится в таком месте, где на него давит одежда, вызывая дискомфорт, болезненные ощущения. Удаление жировика - операция несложная, проводится амбулаторно. Сплошь и рядом зуб лечить больнее, так что если врач рекомендует оперативное лечение, не бойтесь и соглашайтесь.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

Домашний доктор

новинка!

ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧУДО-"НЕВОТОН" - ТЕПЕРЬ ЦИРКОНиеВЫЙ ОН!

Замечательный успех российской медицины

тон", у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив "Невотон", я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала блед-

И в этом случае лечебный эффект от "Невотона-Циркония" был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли различного происхождения. Ведь каждый из компонентов "Невотона-Циркония" способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства "Невотона" и циркония взаимно уси-

ственной, избавиться от "букета" самых разных заболеваний с помощью "Невотона-Циркония", что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под воздействием приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже "Невотона-Циркония", при этом намного уступая ему в оказыва-

железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбоз, флебит, вегетососудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное - это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она...

Домашний доктор

НЕВОТОН ЦИРКОНИЙ

новинка!

ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧУДО-"НЕВОТОН". ТЕПЕРЬ ЦИРКОНИЕВЫЙ ОН!

Замечательный успех российской медицины

тон", у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив "Невотон", я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

Сего помощью скопившаяся внутри болезнь "вылезла" наружу, где ее и добивала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см - полноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!"

Как видите, "Невотон" оказал замечательный эффект. Но лечение "Невотоном-Цирконием" было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл цирконий абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерициден, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия "Невотона". Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш "Невотон-Цирконий", ее исцеление оказалось бы еще более "чудесным".

- Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

- Пожалуйста. Письмо из Тюмени, от Кликушиной А. Н.:

"Уважаемые создатели биокорректора "Невотон"! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение.

Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я заболела, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит "Невотон" постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить "Невотон" все время".

И в этом случае лечебный эффект от "Невотона-Циркония" был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов "Невотона-Циркония" способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Соединяясь, лечебные свойства "Невотона" и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-"Невотон" становится еще сильнее - а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить "Невотон-Цирконий" - в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

- Что представляет собой "Невотон-Цирконий"?

- Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник магнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на "Невотон" напылен слой циркония. Такое напыление - очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне "Невотон-Цирконий" мало чем отличается от старого "Невотона", ведь сталь и цирконий очень похожи. Но по сути своей это совершенно новый замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультацию в различные регионы России. Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все, чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало.) Лечебная сила "Невотона" и тем более "Невотона-Циркония" им конечно же неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно, если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти "доктора" лишают многих людей возможности, иногда един-

ственной, избавиться от "букета" самых разных заболеваний с помощью "Невотона-Циркония", что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Есть и такие, которые под разговорами о ненужности и вредности других приборов и препаратов стараются навязать больным свои средства. Те, от продажи которых они имеют прибыль. И которые стоят гораздо дороже "Невотона-Циркония", при этом намного уступая ему в оказываемом лечебном эффекте.

Старайтесь поменьше слушать этих "горе"-докторов: будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и содержимого вашего кошелька!

- Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

- Да, конечно, лечить "букет" болезней, особенно если они застарелые, безусловно, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми стоит потрудиться несколько недель и, быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и Вам.

А о "Невотоне-Цирконии" скажу, что прибор прошел серьезные клинические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

- Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.

- Заболевания печени и желчного пузыря.

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии.

- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.

- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчно-каменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной

железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.

- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.

- Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбоз, флебит, вегетососудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

- А как пользоваться прибором "Невотон-Цирконий"?

- Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное - это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начался. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и знакомые. Кстати, "Невотон-Цирконий" может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так он снимает стресс, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек, пользующийся "Невотоном-Цирконием", если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет. **Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора в полном комплекте и составляет 320 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (08622)2-56-40, с 9.00 до 17.00 (пон. - пятн.)**

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ "Домашний доктор". В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и поставьте подпись.

И вы получите прибор наложенным платежом. Оплата при получении на почте.

Надежда СВЕТЛОВА

Федеральная лицензия № 42-97-358-009
от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ
№ 369-11/2 от 2.04.98 г.

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового "Невотона" с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта "Домашнего доктора", профессора Наумова В. Н.

- Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый "Невотон-Цирконий" от старого "Невотона"?

- Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый "Невотон-Цирконий" объединил в себе лучшие лечебные характеристики "Невотона" и уникальные свойства металла циркония. При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края, от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

"Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора "Невотон" и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Самая язва была размером с куриное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый "Нево-



Я МОЗАИКУ СЛОЖУ...

Сделать нарядные мозаики из бумаги совсем просто. В "Друге дома" мы уже рассказывали подробно, как выполняются мозаичные работы.

Коротко напомним. Для детей наиболее доступна мозаика из бумаги. Бумагу соответствующего цвета подготавливают, нарезают или просто обрывают. При этом каждый цвет кладут в отдельную кучку. Затем фон, на котором нанесен рисунок, частями промазывают клейстером и укладывают подготовленные кусочки бумаги с помощью пинцета или иглы. На приклеенные рисунки кладут груз. По окончании наклеивания на всю картину положите тяжелый груз.

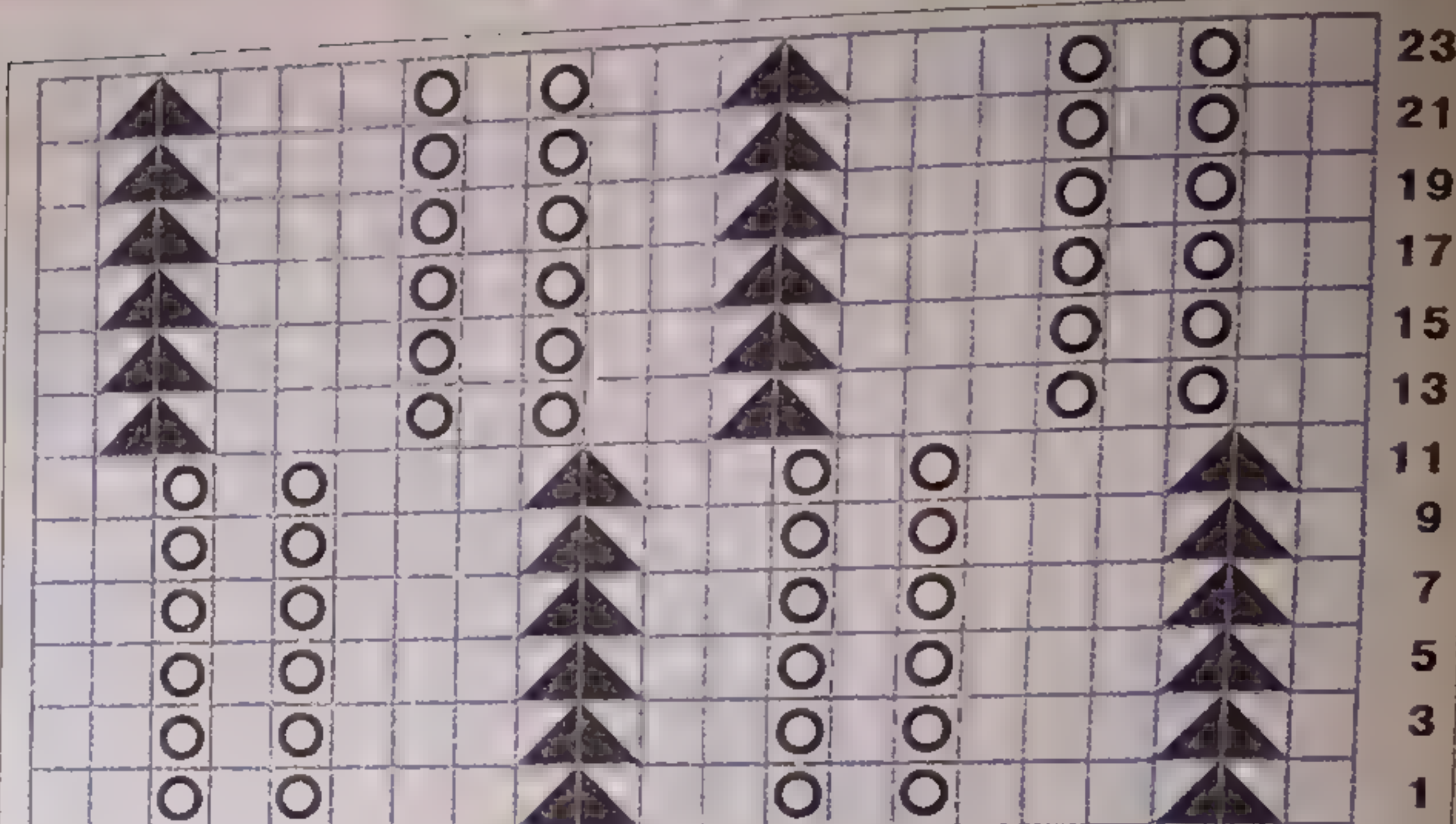
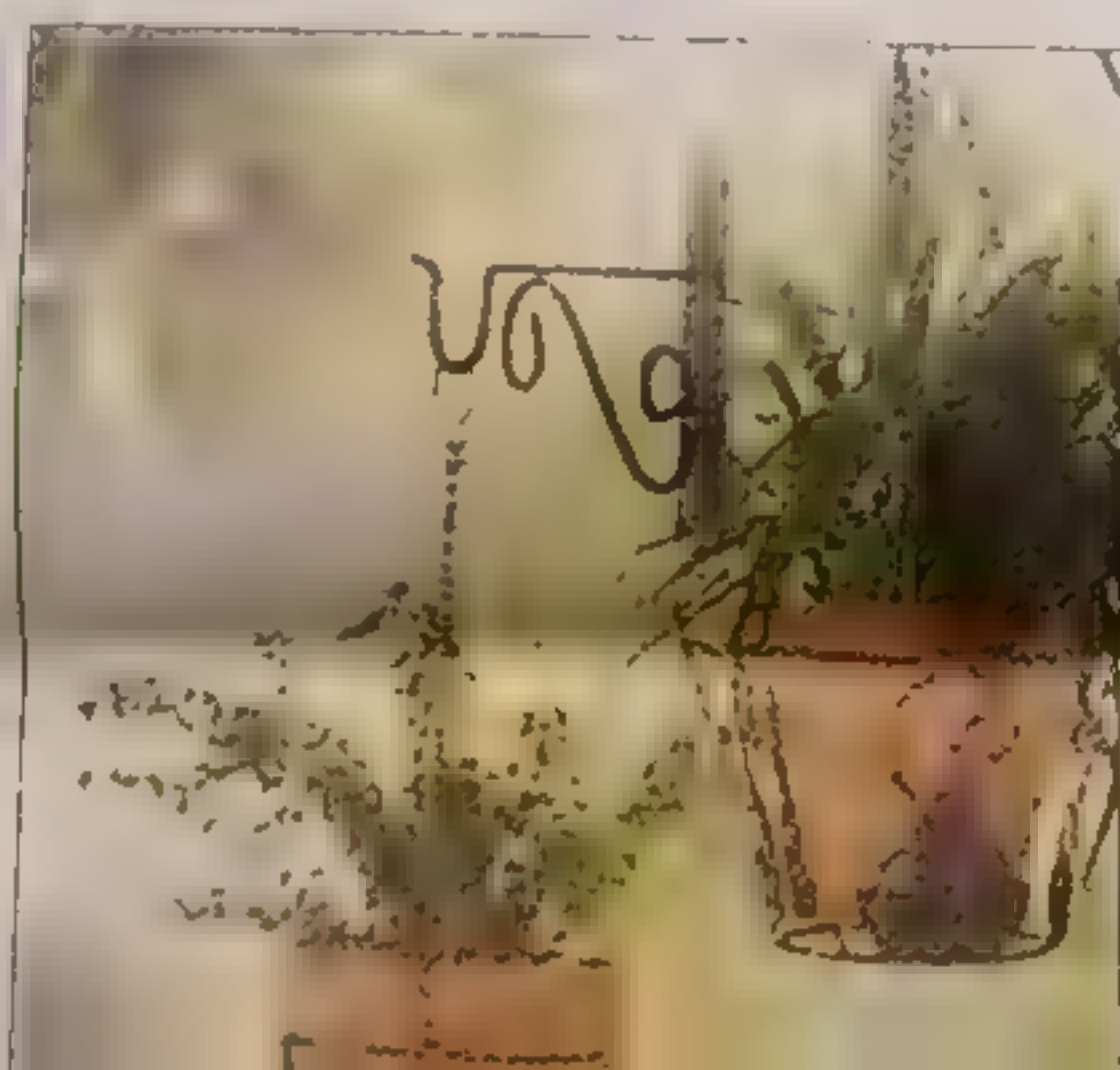
Маргарита ГУСАКОВА.

САДОВАЯ ВАЗА

Чтобы сделать оригинальную садовую вазу, вам понадобится всего лишь бетонная форма. Вместо форм можно взять две прочные картонные коробки подходящего размера. Одну из них поместите в

другую, оставив зазор в 5-6 см. Дно обеих коробок вырезают, а вниз подстилают газету.

Вначале делают дно: заливают в большую коробку бетон на высоту 5-6 см. Более тонкое дно будет крошиться, а при более толстом



УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ:

□ лицевые

○ накид

▲ 2 вместе лицевой с
наклоном влево

▲ 2 вместе лицевой с
наклоном вправо

До первой стрелки - начало ряда.

Между стрелками повторять.

После второй стрелки - конец ряда.

раппорт



ОРАНЖЕВЫЙ АЖУР

Тем, кто любит вязать, мы предлагаем освоить этот несложный, но красивый узор.

Количество петель кратно 10 + 1 + 2 кромочные.

1, 3, 5, 7, 9, 11-й ряды: кромочная, 1 лицевая, 2 вместе с наклоном влево, 2 вместе с наклоном вправо, *3 лицевые, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 2 лицевые, 2 вместе с наклоном влево, 2 вместе лицевой вправо*, 3 лицевые, 1 накид, 1 лицевая, 1

13, 15, 17, 19, 21, 23-й ряды: кромочная, 2 лицевые, 1 накид, *1 лицевая, 1 накид, 3 лицевые, 2 вместе лицевой влево, 2 вместе лицевой вправо, 2 лицевые, 1 накид*, 1 лицевая, 1 накид, 3 лицевые, 2 вместе лицевой влево, 2 вместе лицевой вправо, 1 лицевая,

САДОВАЯ ВАЗА

Чтобы сделать оригиналь-
ную садовую вазу, вам понадо-
бится всего лишь бетонная
смесь. Вместо форм можно
взять две прочные картонные
коробки подходящего разме-
ра. Одну из них поместите в

другую, оставив зазор в 5-6 см.
Дно обеих коробок вырезают, а
вниз подстилают газету.

Вначале делают дно, зали-
вают в большую коробку бетон
на высоту 5-6 см. Более тонкое
дно будет крошиться, а при

более толстом
ваза получится
слишком гро-
моздкой и тяже-
лой. По краям
дна втыкают де-
ревянные ко-
лышки. Впос-
ледствии, когда
бетон затверде-
ет, их выбивают,
а в дне останут-
ся дренажные
отверстия.

Когда бетон
чуть-чуть затвер-
деет, в большую
коробку вклады-
вают малую, на-
дев ее на колыш-
ки. Между кар-
тонными форма-
ми вставляют
куски проволооч-
ной сетки-арма-
туры, которая
придаст вазе
прочность. Верх
сетки не должен
выступать после
заливки смесью.

Заполнив
форму бетоном
и хорошо уплот-
нив его, загла-
живают верх и
оставляют изде-
лие на сутки.
Стенки коробок
нужно подпе-
реть кусками де-
рева или камня-
ми и закрыть от
солнца. Когда
смесь "схватит-
ся", коробки
снимают. Преж-



де чем она окончательно за-
твердеет, острой стамеской на
поверхность вазы наносят ри-
сунок. А если наружные стен-
ки вазы обмазать навозной жи-
жей, то со временем она по-
кроется мхом и это придаст ей
особую прелесть. Вазу ставят
на низкую подставку, напри-
мер, из кирпичей. Посадить в
вазу лучше всего свисающие
растения, скажем настурцию.

Людмила КУНШИНА.
г. Котельниково
Волгоградской области.

ОРАНЖЕВЫЙ АЖУР

Тем, кто любит вязать, мы предлагаем освоить этот
несложный, но красивый узор.

Количество петель кратно 10
+ 1 + 2 кромочные.

1, 3, 5, 7, 9, 11-й ряды: кро-
мочная, 1 лицевая, 2 вместе с
наклоном влево, 2 вместе с на-
клоном вправо, *3 лицевые, 1
накид, 1 лицевая, 1 накид, 2 лице-
вые, 2 вместе с наклоном влево, 2
вместе лицевой вправо*, 3 лице-
вые, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид,
2 лицевые, кромочная.

2-й ряд и все четные ряды -
по рисунку.

13, 15, 17, 19, 21, 23-й
ряды: кромочная, 2 лицевые, 1
накид, *1 лицевая, 1 накид, 3
лицевые, 2 вместе лицевой
влево, 2 вместе лицевой впра-
во, 2 лицевые, 1 накид*, 1 ли-
цевая, 1 накид, 3 лицевые, 2
вместе лицевой влево, 2 вмес-
те лицевой вправо, 1 лицевая,
кромочная.

25-й ряд - с 1-го ряда.

Людмила ОЛЕЙНИК.

БАНКЕТКА ИЗ КАТУШКИ



Хочу рассказать о своем недавнем изобретении - банкетке.
Сделала я ее из... катушки от электрокабеля. Кроме катушки
понадобятся поролон, материал (флок) и шнурок.

Вырезаете из поролона круг и приклеиваете его на верх
катушки. Затем делаете выкройку на материале: такого же диа-
метра круг и полоску по длине окружности. Ширина полосы - по
толщине поролона плюс длина до начала ножки и подгиб для
шнурка. Пристрачиваете полоску к кругу, снизу вставляете шну-
рок, надеваете на катушку с приклеенным поролоном и затягива-
ете шнурок снизу. Ножка банкетки обклеивается этим же матери-
алом.

Ольга ЖАНЖОРА. г. Славгород Алтайского края.



Дизайнеры в шутку называют искусство правильного расположения предметов "рекламированием аксессуаров". Представьте, что ваша квартира - витрина магазина, где вы должны выставить товары, которые нужно продать. Основная задача - организовать вещи по группам, которые смотрелись бы оригинально и в то же время продуманно. Существует несколько простых приемов, позволяющих этого добиться.

1. Высота и уровни. Ничто не делает предметы такими привлекательными, как игра с высотой и уровнем, на котором они расположены. Лучший пример - шведский стол в ресторане. На столах одной высоты блюда стоят на разных уровнях и местами перемежаются букетами свежих цветов. Очевидно, что, если бы блюда стояли на одном уровне, они терялись бы на фоне друг друга и смотрелись бы далеко не так привлекательно. То же относится и к предметам обстановки. Каждый из вас наверняка бывал в доме, где аксессуары хаотично разбросаны по комнатам. Когда-то они, возможно, и занимали центральные места в квартире, но со временем, по мере при-



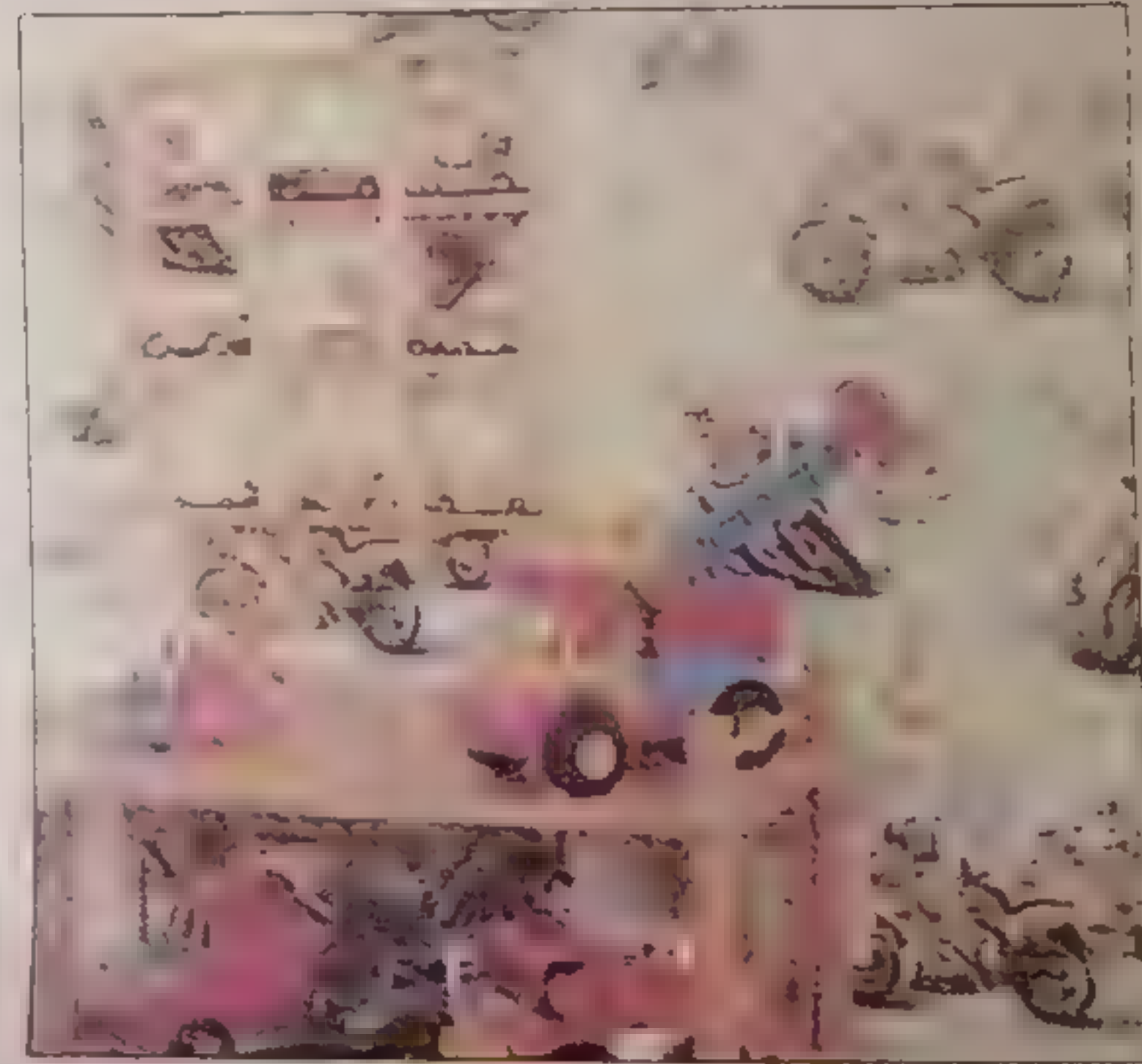
этажерка с декоративной тарелкой, ваза с цветами на журнальном столике. Игра с высотой и уровнями всегда придает дополнительную привлекательность предметам обстановки и аксессуарам и создает у гостей ощущение, что ваши вещи обладают ценностью, если вы разместили их на самых видных местах.

2. Темы. Второй способ верно расположить предметы и аксессуары - сгруппировать их по темам. Приведем историю, рассказанную одним дизайнером. К нему обратилась женщина, которая не знала, что делать с пустой стеной в столовой. Дизайнер обошел квартиру и обнаружил, что во всех без исключения помещениях встречаются фигурки слонов - начиная от ма-

ТРИ СЕКРЕТА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ

Не секрет, что правильное расположение предметов может превратить просто беспорядок в тот самый творческий беспорядок, который, как нам кажется, умеют создавать только профессиональные дизайнеры. Думаете, у вас не получится? Поверьте, зная три правила верного расположения предметов в помещении, вы добьетесь не менее впечатляющих результатов.

три белых предмета, и все вместе они составят элегантную, простую и продуманную композицию. Объедините светлый деревянный поднос, стилизованный под старину, большой стеклянный кувшин, комнатное растение с белыми цветами и отбеленную льняную салфетку - и в результате получится прекрасная групповая композиция. Маленькая изящная шкатулка, плетеная котомка для рукоделия и деревянная доска, заполненная клубками цветных ниток, вместе будут смотреться очень органично и текстурно. Единство цвета сближает и объединяет вещи, на первый взгляд совершенно не связанные между собой. Достаточно просто взять пять или шесть предметов и выкрасить их в разные оттенки одного цвета. Поставленные рядом, они выглядят замечательно.



но Но есть один секрет, который поможет вам отыскать ту самую жемчужину, и называется он "подарочная коробка". Купите красивую подарочную коробку и выложите ее внутри объек-

привлекательно. То же относится и к предметам обстановки. Каждый из вас наверняка бывал в доме, где аксессуары хаотично разбросаны по комнатам. Когда-то они, возможно, и занимали центральные места в квартире, но со временем, по мере при-



ном столике. Игра с высотой и уровнями всегда придает дополнительную привлекательность предметам обстановки и аксессуарам и создает у гостей ощущение, что ваши вещи обладают ценностью, если вы разместили их на самых видных местах.

2. Темы. Второй способ верно расположить предметы и аксессуары - сгруппировать их по темам. Приведем историю, рассказанную одним дизайнером. К нему обратилась женщина, которая не знала, что делать с пустой стеной в столовой. Дизайнер обошел квартиру и обнаружил, что во всех без исключения помещениях встречаются фигурки слонов - начиная от маленьких костяных слоников до больших слонов, вырезанных из дерева. Оказалось, что женщина собирает их более двадцати лет, и дизайнер решил перенести коллекцию в столовую. По его заказу плотник сделал тридцать шесть одинаковых деревянных коробок размером тридцать квадратных сантиметров. Коробки покрыли тонким слоем золотой краски, разместили на стене от пола до потолка и на каждую поставили слоников. На потолке провели дополнительное освещение, и когда свет зажегся, результат превзошел все ожидания клиентки. То, что когда-то было загромождением ненужных, забытых вещей, превратилось в удивительную коллекцию и стало центральной точкой столовой. Когда предметы разбиты по группам, они набирают силу и привлекательность.

3. Цвета. Еще один способ правильно расположить предметы - сгруппировать их по цвету. Возьмите примитивную старую скамейку и разместите на ней

те будут смотреться очень органично и текстурно. Единство цвета сближает и объединяет вещи, на первый взгляд совершенно не связанные между собой. Достаточно просто взять пять или шесть предметов и выкрасить их в разные оттенки одного цвета. Поставленные рядом, они выглядят замечательно.

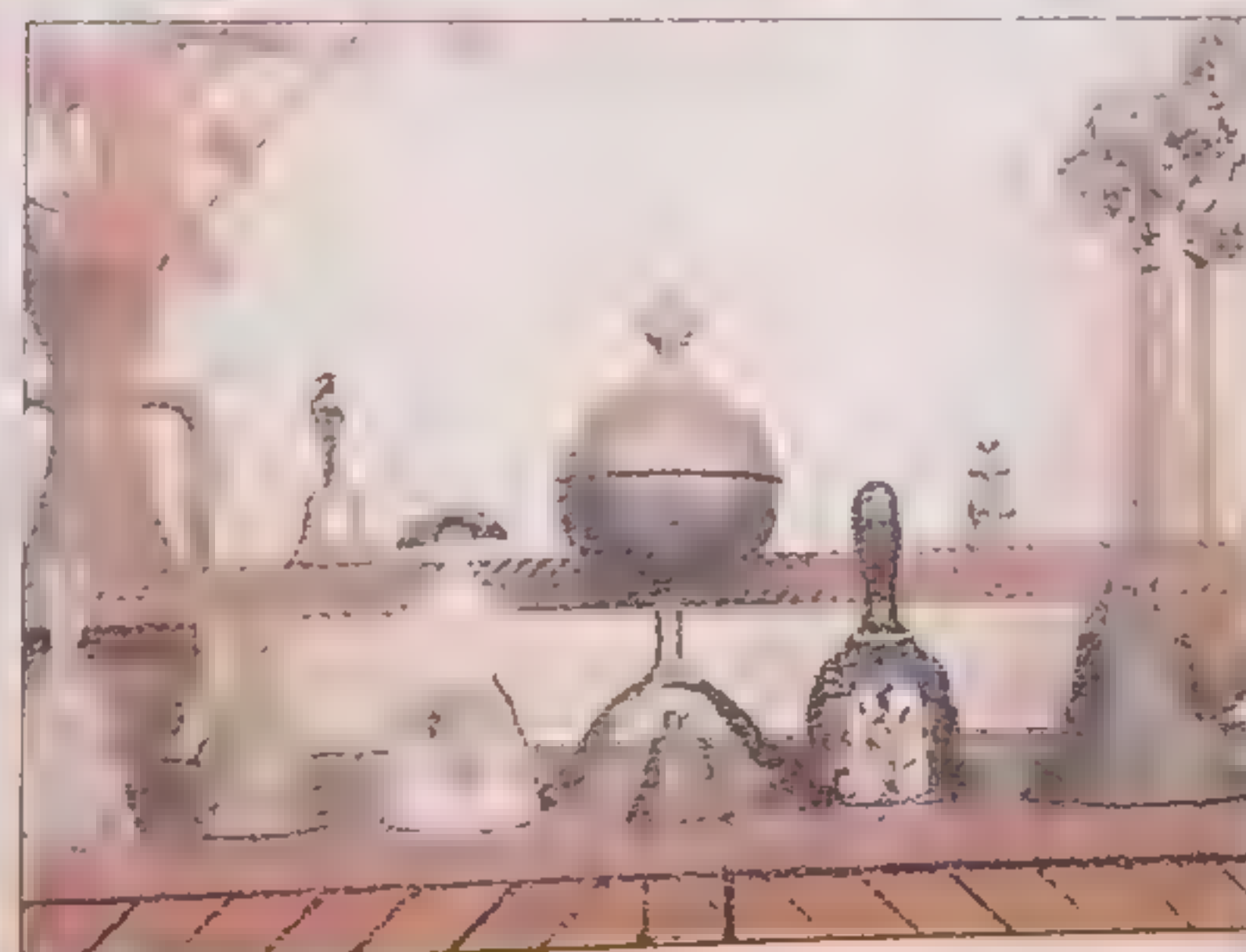
но Но есть один секрет, который поможет вам отыскать ту самую жемчужину, и называется он "подарочная коробка". Купите красивую подарочную коробку и выложите ее внутри оберточной бумагой. Отправляясь на блошиный рынок или в комиссионный магазин, возьмите коробку с собой. Если вам подвернулось нечто интересное, но вы не уверены, сокровище это или мусор, положите этот предмет в подарочную коробку. Если он выглядит так, словно только что был куплен в хорошем магазине, то, скорее всего, он понравится вам и в домашней обстановке. Подарочная коробка помогает отделить сокровища от фальшивки и при этом никогда не ошибается.

**Екатерина
АНТОНОВА,
дизайнер.**

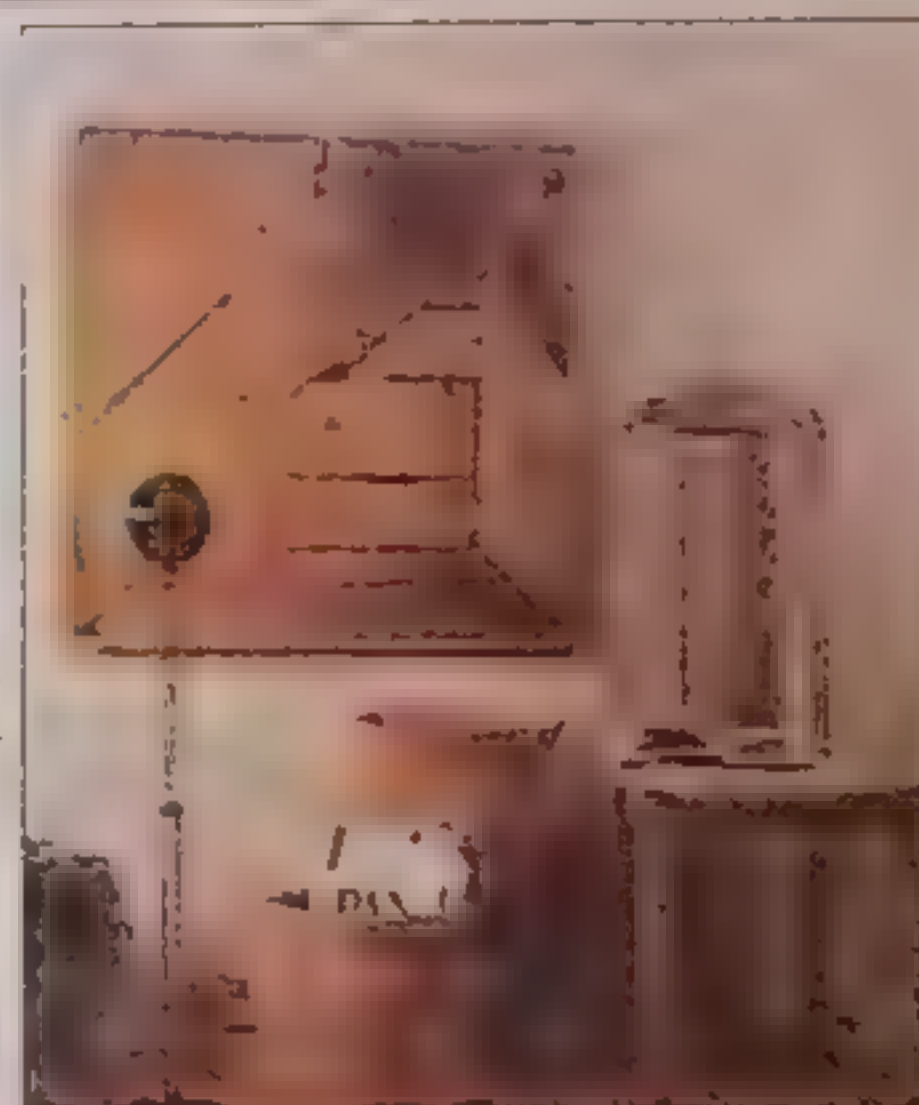


обретения новых предметов, комнаты начали выглядеть, как склады ненужных вещей. Разместите аксессуары на одной высоте - и они кажутся скучными, разместите их на разных уровнях - и они заиграют.

Подставкой может служить что угодно. Иногда все, что вам нужно, - это стопка книг, на которую можно поставить небольшой предмет; изящная полка,



Мы советуем вам чаще бывать на блошиных рынках, распродажах и в комиссионных магазинах, где порой встречаются уникальные вещи и интересные предметы обстановки. Многие люди предпочитают избегать подобных мест, потому что им кажется, что найти сокровище в мусорной яме невозможно.



1. На
но з
ь до
з как
ния. А
А) Ес
жет уг
ние к
Б) Гов
ые личн
адержат
В) Вы
вая, согл
надо) и б
полняете
2. Чт
думаете
А) Вы
думаете,
ересны.
Б) Он
насквоз
ичего не
В) Эт
ые и ин
екоторы
отел бы
3. Ес
ет проб
братит
ается н
о?
А) Ма
анят(а)
евнимат
идом.
Б) Не
не это
В) Да
верен
вас, а
4. Ка
те об
и бы
за, а



КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

УГОЩАЙТЕСЬ БАКЛАЖАНОМ

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Возьмите 2 баклажана, столовую ложку уксуса, луковицу, столовую ложку растительного масла, соль, зелень. Баклажаны испеките, очистите, нарежьте тонкими полосками, положите на тарелку, полейте маслом и уксусом, посолите и поперчите по вкусу, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком, резаной зеленью.

БАКЛАЖАНЫ ВО ФРИТЮРЕ

Приготовьте килограмм баклажанов, 4 столовые ложки муки, масло для фритюра, соль. Баклажаны очистите от кожицы, тонко нарежьте ломтиками, запанируйте в муке и обжарьте во фритюре.

БИТОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Потребуется килограмм баклажанов, 100 г муки, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, соль, перец. Баклажаны очистите, нарежьте тонкими ломтиками поперек, дайте соку стечь, чуть поперчите, посолите, запанируйте в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Жарьте на разогретом масле.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С БРЫНЗОЙ

Возьмите килограмм баклажанов, 100 г брынзы, 100 г растительного масла, 10 г чеснока, 35 г зелени петрушки, 25 г уксуса.

консистенции пюре. Добавьте измельченную брынзу, растительное масло, растертый чеснок и уксус. Икру перемешайте, выложите в салатник и посыпьте зеленью петрушки.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

Приготовьте 4 баклажана, стакан очищенных грецких орехов, головку чеснока, соль, растительное масло, перец по вкусу.

Баклажаны испеките до мягкости, положите на 30 минут под гнет, чтобы вытек сок с горечью. Орехи и чеснок пропустите через мясорубку и разотрите с баклажанами, посолите, добавьте уксус или перец.

ТЕФТЕЛИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Потребуется 2 баклажана, 2 столовые ложки брынзы, яйцо, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Баклажаны испеките, очистите, дайте соку стечь, нарежьте и положите в миску. Добавьте брынзу, яйцо, муку и, посолите, хорошо перемешайте. Сделайте тефтели и поджарьте на масле.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

кан тертого сыра, 3 столовые ложки топленого масла, соль, чеснок, кефир по вкусу.

С баклажанов срежьте плодоножку. Вдоль плода сделайте прорезь и удалите ложкой семена. Подготовленные баклажаны опустите на 5 минут в кипящую подсоленную воду, откиньте на сито. Яйца мелко порежьте и смешайте с тертым сыром и маслом. Этим фаршем наполните баклажаны, уложите их на смазанный маслом противень, полейте маслом и запекайте в духовке. Чеснок мелко порубите, смешайте с кефиром и подавайте в качестве соуса.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ

Приготовьте 2 баклажана, луковицу, 2 ломтика белого хлеба, стакан молока, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень, 4 столовые ложки сметаны, столовую ложку муки, сырое яйцо, растительное масло, специи.

Баклажаны разрежьте вдоль на половинки, выньте сердцевину, пропустите ее вместе с яйцами через мясорубку, перемешайте с мелко нарезанным и обжаренным луком, размоченным в молоке и отжатым хлебом, измельченной зеленью, затем с сырым яйцом, солью и черным перцем. Начините этим

те 25 минут на слабом огне, потом зарумяньте в духовке.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Потребуется 4 баклажана, 200 г грибов, луковица, 50 г растительного масла. Срежьте у баклажанов хвостики и разрежьте на половинки. Ложкой выньте немного мякоти. Свежие грибы промойте, положите в горячую воду, доведите до кипения, процедите, мелко нарежьте и поджарьте с луком на растительном масле. Мякоть баклажанов порубите, соедините с грибами, посолите, размешайте. Наполните этим фаршем половинки баклажанов. Сковороду смажьте маслом, разложите половинки баклажанов и запекайте в духовке, поливая выделяющимся соком.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СУХАРИКАМИ

Возьмите 500 г баклажанов, 2 столовые ложки муки, 100 г черствого хлеба, 300 г помидоров, 70 г растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, перец, зелень.

Баклажаны очистите, нарежьте ломтиками в длину, запанируйте в муке и поджарьте до золотистого цвета. Из хлеба сделайте сухарики: нарежьте его кубиками и подрумяньте в духовке или на сковороде в масле. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте дольками, обжарьте на масле, посолите, поперчите, добавив нарезанную зелень и растертый чеснок. Положите жареные баклажаны на сковороду, чередуя их с сухари-

БАКЛАЖАНЫ СО ШПИКОМ И ЧЕСНОКОМ

Возьмите 8 баклажанов, 100 г шпика, 10-12 зубчиков чеснока, соль, перец, 100 г растительного масла.

В каждом баклажане сделайте 2 ряда надрезов. Надрезы нашпигуйте чесноком и кусочками сала, предварительно посолив и поперчив его. Нашпигованные баклажаны положите на сковородку, полейте маслом, закройте крышкой и держите на слабом огне около часа, изредка поворачивая и поливая маслом. Перед подачей полейте маслом и разрежьте баклажаны на половинки.

МУСАКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Приготовьте 500 г баклажанов, 300 г нежирной свинины, 2 морковки, луковицу, 2 яйца, 2 помидора, масло для жарки, соль, стакан молока, корень сельдерея.

Очищенные баклажаны нарежьте ломтиками, посолите, оставьте на 30 минут. Сполосните холодной водой и обжарьте на жире. Морковь, лук, корень сельдерея нарежьте тонкими ломтиками и вместе с измельченным на мясорубке мясом обжарьте, добавив протертые помидоры, и снова чуть прожарьте, посолив, добавив зелень петрушки. Размешайте. На смазанной маслом противень положите слой жареных кружков баклажанов, на них - обжаренные овощи с мясом и снова баклажаны. Мусаку залейте смесью из молока с яйцами и запекайте в духовке.

соль, перец. Баклажаны очистите, нарежьте тонкими ломтиками поперек, дайте соку стечь, чуть поперчите, посолите, запанируйте в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Жарьте на разогретом масле.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С БРЫНЗОЙ

Возьмите килограмм баклажанов, 100 г брынзы, 100 г растительного масла, 10 г чеснока, 35 г зелени петрушки, 25 г уксуса.

Баклажаны испеките, очистите, остудив, разотрите до

столовые ложки брынзы, яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Баклажаны испеките, очистите, дайте соку стечь, нарежьте и положите в миску. Добавьте брынзу, яйцо, муку и, посолите, хорошо перемешайте. Сделайте тефтели и поджарьте на масле.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

Возьмите 800 г баклажанов, 2 яйца, сваренных вкрутую, ста-

ба, стакан молока, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень, 4 столовые ложки сметаны, столовую ложку муки, сырое яйцо, растительное масло, специи.

Баклажаны разрежьте вдоль на половинки, выньте сердцевину, пропустите ее вместе с яйцами через мясорубку, перемешайте с мелко нарезанным и обжаренным луком, размоченным в молоке и отжатым хлебом, измельченной зеленью, затем с сырым яйцом, солью и черным перцем. Начините этим фаршем баклажаны, залейте сметаной, добавьте муку, вари-

зелень.

Баклажаны очистите, нарежьте ломтиками в длину, запанируйте в муке и поджарьте до золотистого цвета. Из хлеба сделайте сухарики: нарежьте его кубиками и подрумяньте в духовке или на сковороде в масле. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и нарежьте дольками, обжарьте на масле, посолите, поперчите, добавив нарезанную зелень и растертый чеснок. Положите жареные баклажаны на сковороду, чередуя их с сухариками, залейте помидорами, сбрызните маслом и запекайте.

корень сельдерея нарежьте тонкими ломтиками и вместе с измельченным на мясорубке мясом обжарьте, добавив протертые помидоры, и снова чуть прожарьте, посолив, добавив зелень петрушки. Размешайте. На смазанный маслом противень положите слой жареных кружков баклажанов, на них - обжаренные овощи с мясом и снова баклажаны. Мукаку залейте смесью из молока с яйцами и запекайте в духовке.

Лана ИШАНОВА.
Волгоград.

Я хотела бы поделиться рецептами приготовления одной из самых популярных у нас в Карелии ягод - брусники.

БРУСНИКА МОЧЕНАЯ Первый способ

Ягоды промойте, дайте воде стечь, переложите в чистую посуду, встряхните и залейте холодной кипяченой водой или сиропом. Для приготовления сиропа на литр воды кладите 2 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соли. Раствор доведите до кипения и охладите.

Второй способ

На 2,5 кг брусники возьмите 500 г яблок, 2,5 литра воды, 100-150 г сахара, 3 г корицы, 6-10 гвоздичек.

Свежую бруснику промойте, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Яблоки (лучше антоновские) вымойте, разрежьте на четвертинки, вырежьте сердцевину. В кипящую воду положите сахар, корицу, гвоздику. Сироп прокипятите и охладите. Часть брусники уложите плотным слоем в банку, сверху положите слой яблок, затем - опять слой брусники, снова слой яблок. Закончите высоким слоем брусники. Ягоды и яблоки залейте охлажденным сиропом, накройте деревянным кружком, прижав его грузом так, чтобы верхний слой брусники был залит сиропом. Поставьте в холодное место на 7 дней.

Подают моченую бруснику как гарнир к мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты, используют как начинку для пирогов, варят кисели и морсы.

МОРС БРУСНИЧНЫЙ

Переберите 125 г брусники, промойте, разомните деревянным пестиком в эмалированной посуде и отожмите сок. В отжимки влейте литр воды, прокипятите минут 5 и процедите. В процеженный отвар добавьте сахар по вкусу, отжатый сок. Пейте охлажденным.

КВАС БРУСНИЧНЫЙ

1,3 кг брусники промойте, растолките деревянным пестиком, залейте 10 литрами кипятка, перемешайте, накройте марлей и, изредка помешивая, настаивайте в теплом месте 10 часов. Затем процедите настой, положите растворенные в теплой воде дрожжи (5 г), 700 г сахара и, накрыв марлей, оставьте в теплом месте на 24 часа. Когда появится пена, процедите, разлейте в бутылки, плотно закройте и поставьте в холодное место на 12-16 часов.

НЕЖНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ БРУСНИКИ

На 1 кг ягод вам понадобится 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 5 гвоздичек.

Чистые ягоды залейте кипятком и выдержите 3-5 минут. Откиньте на дуршлаг. Затем поместите в таз, залейте сиропом и варите до готовности. В конце варки добавьте гвоздику. Можно это варенье сделать с яблоками. Яблоки покрошите и варите вместе с брусникой.

ЯБЛОКИ, ПЕЧЕННЫЕ С БРУСНИКОЙ

На 300 г яблок нужно 70 г сахара, 70 г брусники, 5 г сахарной пудры.

Подберите яблоки одинаковой величины, вымойте, выньте сердцевину. Углубление заполните брусникой, обсыпанной сахаром. Уложите на противень и запекайте в духовке. При подаче посыпьте сахарной пудрой.

БРУСНИКА В МАРИНАДЕ

Приготовьте маринад из 3 стаканов воды, 10 столовых ложек сахара, соли, корицы, гвоздики, душистого перца, 8 столовых ложек 9-процентного уксуса. Все доведите до кипения, охладите, залейте бруснику в банках. Пастеризуйте литровые банки 15 минут.

БРУСНИКА, МАРИНОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ

К 1 кг брусники добавьте 500 г яблок, разрезанных на 4 части и бланшированных в кипящей воде

3 минуты. Смешайте и разложите в стеклянные банки, залейте охлажденным маринадом и пастеризуйте 20 минут.

Для приготовления маринада потребуется 3 стакана воды, полстакана столового уксуса, стакан сахара, пол чайной ложки соли, корица, гвоздика и перец по вкусу. Варите до готовности, охладите и залейте бруснику.

СОУС БРУСНИЧНЫЙ

250 г чистой брусники залейте полулитром холодной воды, прокипятите 15 минут, воду слейте, ягоды протрите через сито, разведите слитым отваром, добавьте 100 г сахара, на кончике ножа молотую корицу, 50 г рислинга и прокипятите 5 минут. После этого влейте разведенный крахмал и доведите до кипения. Подавайте соус к жареным мясным блюдам, блюдам из птицы.

НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С МЕДОМ

На 150 г брусники возьмите 150 г меда и литр воды. Промытые ягоды разомните деревянным пестиком, отожмите сок. Отжимки залейте горячей водой и кипятите 5 минут. После процеживания в отвар добавьте отжатый сок и мед. Напиток надо выдерживать 2 дня.

Брусничные напитки хорошо утоляют жажду и повышают аппетит.

МАРМЕЛАД ИЗ БРУСНИКИ И ЯБЛОК

Бруснику (3,5 кг) вымойте, выложите в кастрюлю, добавьте 1 кг яблок, очищенных от кожуры и семян и нарезанных тонкими дольками, влейте стакан воды и поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока брусника не разварится и яблоки не станут мягкими, после чего протрите через дуршлаг, чтобы удалить семена и кожицу. Добавьте 1 кг сахара и варите мармелад до готовности в неглубокой кастрюле с широким дном, непрерывно помешивая деревянной лопаткой.

ПОВИДЛО ИЗ БРУСНИКИ

На 1 кг брусники потребуется 250 г яблок или груш, 300 г сахара, стакан воды. Перебранные ягоды промойте в холодной воде, ошпарьте кипятком и откиньте на дуршлаг. Очищенные яблоки (можно груши) с удаленной сердцевиной разрежьте на 4 части. Бруснику вместе с яблоками (грушами) опустите в сироп и варите до тех пор, пока плоды не станут прозрачными. Перед окончанием варки можно добавить мелко нарезанные и сваренные в сахаре апельсиновые корки. Горячее повидло переложите в чистые банки и плотно закройте крышкой.

Светлана СИМАНОВА.
пос. Ладва, Карелия.

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование **Для тех, в ком не умерла искра творчества!**

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД
УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

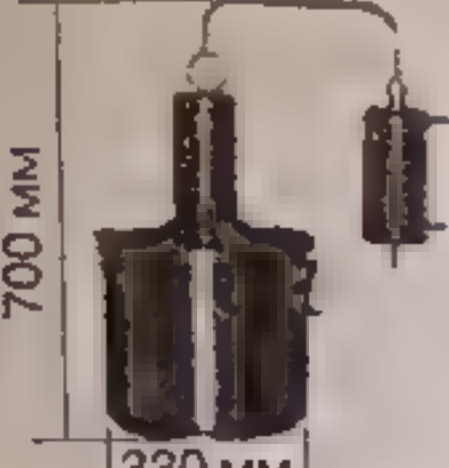
Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многогтерельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63
Факс: (095) 930-70-39, www.isi.ru/oborud/alamvik



СОУС ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Вам потребуется 200 г грибов, 20 г муки, 25 г сливочного масла, соль, специи.

Свежие белые грибы отварите в подсоленной воде, отцедите и нарежьте соломкой. В кастрюле растопите масло, добавьте муку, поджарьте ее, соедините с грибным отваром и грибами, посолите и доведите до кипения. Затем заправьте черным перцем, положите лавровый лист и варите 5-7 минут.

ГРИБНЫЕ СОУСЫ

ГРИБНОЙ СОУС С ЧЕСНОКОМ

Для приготовления этого блюда возьмите 150 г грибов, 60 г растительного масла, 10 г чеснока, 3 г уксуса, соль, специи.

Очищенные зубчики чеснока мелко нарежьте и растолките с добавлением соли и растительного масла. Свежие грибы отварите до готовности в подсоленной воде, отцедите, нарежьте соломкой и добавьте к чесноку.

СОУС ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Возьмите 100 г грибов, 50 г лука, 30 г муки, 20 г сливочного масла, 120 г сметаны, зелень, специи, соль.

Нарезанные брусочками грибы положите вместе с нарезанным луком в кастрюлю, добавьте стакан воды и тушите до готовности. Затем положите подсушенную муку, перемешайте, доведите до кипения, влейте сметану, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и через 5-7 минут снимите с огня. В готовый соус положите кусочки масла, нарезанную зелень петрушки и укропа.

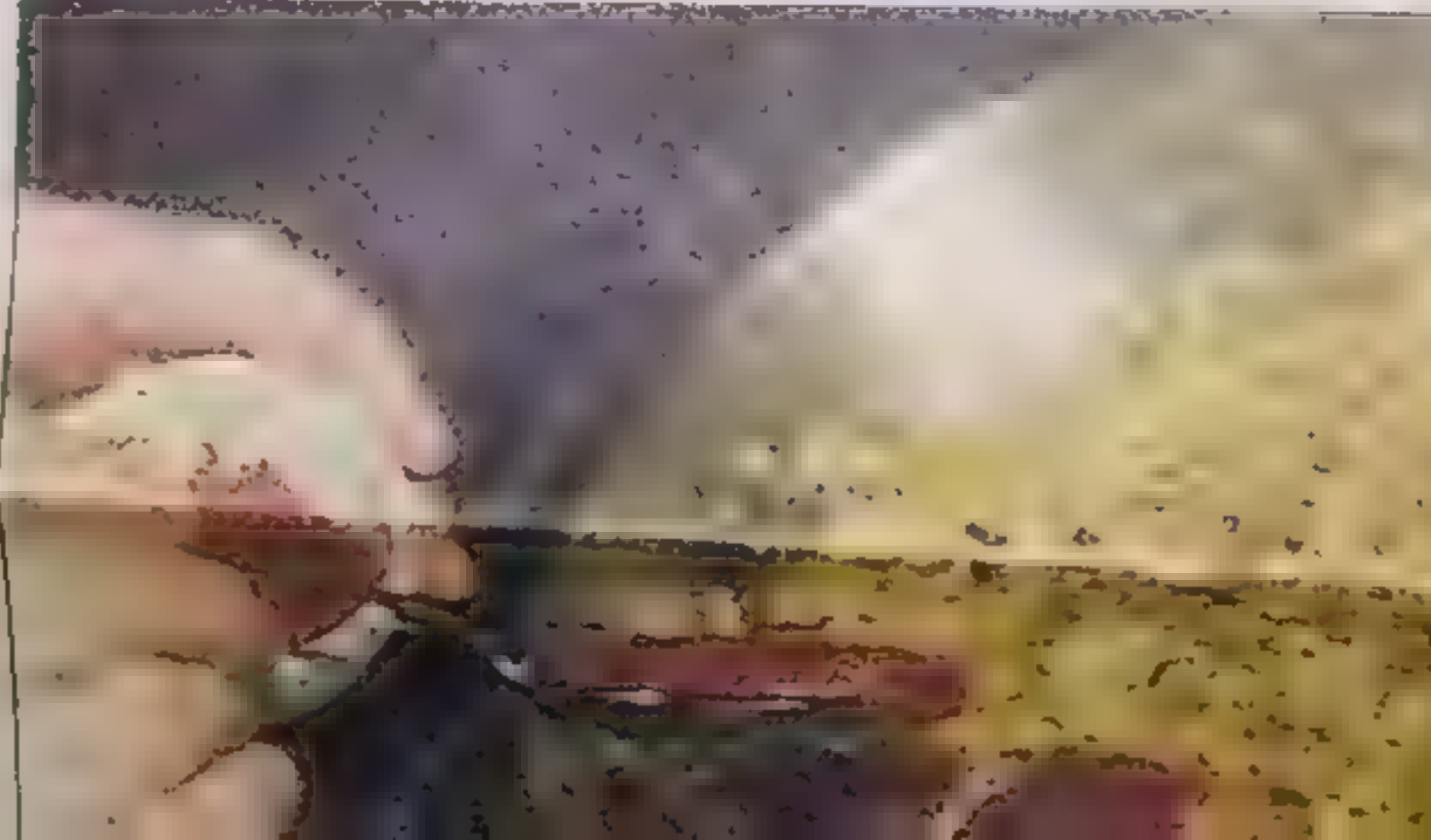
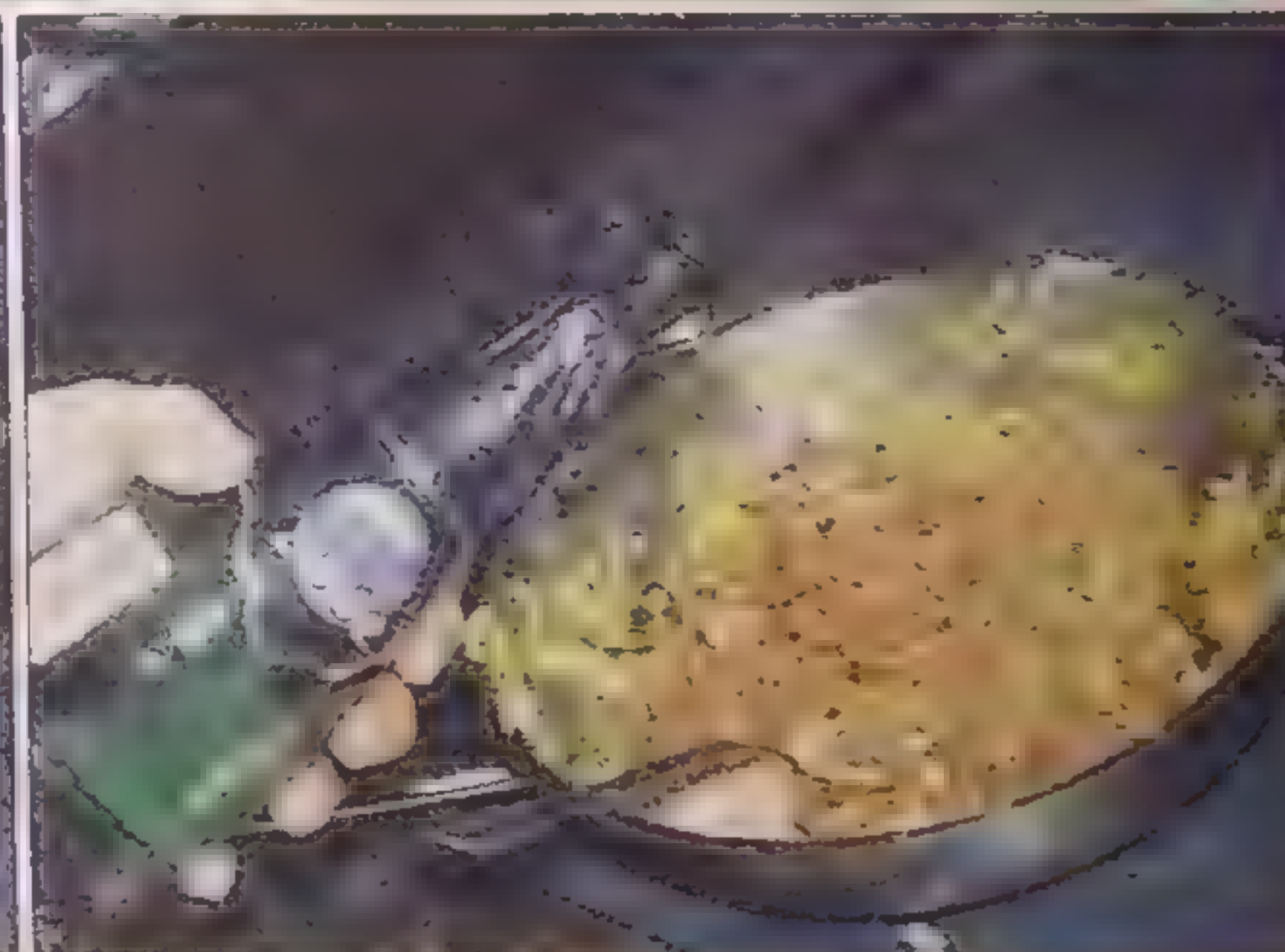
СОУС ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ВИНOM И СЛИВКАМИ

Чтобы приготовить его, возьмите 150 г шампиньонов, 30 г лука, 25 г муки, 30 г сливочного масла, 75 г вина, желток, 125 г сливок, 3 г уксуса, соль, специи.

Шампиньоны отварите, отцедите, нарежьте ломтиками. Лук нарежьте соломкой, соедините с шампиньонами, положите в кастрюлю, добавьте

РЫБА НА РАТАТУЕ

Согласитесь, что большинство предпочитают в качестве гарнира к рыбе отварную или жареную картошечку. А вот шеф-повар московского ресторана "Граци" Николас ВАИ-РИМСДАЙК и его помощник Владимир КАРТАШОВ предлагают отведать рыбу на рататуте.



СОУСЫ

ГРИБНОЙ СОУС С ЧЕСНОКОМ

Для приготовления этого блюда возьмите 150 г грибов, 60 г растительного масла, 10 г чеснока, 3 г уксуса, соль, специи.

Очищенные зубчики чеснока мелко нарежьте и растолките с добавлением соли и растительного масла. Свежие грибы отварите до готовности в подсоленной воде, отцедите, нарежьте брусочками и соедините с чесноком. Подготовленную смесь залейте грибным отваром, добавьте уксус, перец, лавровый лист, соль и перемешайте.

ГРИБНОЙ СОУС СО СМЕТАНОЙ

Потребуется 20 г сухих грибов, 20 г муки, 15 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль, специи.

Грибы отварите в стакане воды, отцедите и нарежьте соломкой. Поджаренную на масле муку соедините с горячим грибным бульоном, размешайте до образования однородной массы, добавьте подготовленные грибы, доведите до кипения и варите 15-20 минут. Затем влейте сметану, размешайте, посолите, снова доведите до кипения, заправьте черным перцем, положите лавровый лист и через 3-5 минут снимите с огня.

КАБАЧКОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Вам потребуется 1 кг очищенных кабачков, 1 кг сахара, лимон.

Кабачки очистите от кожицы, семенной мякоти и семян. Плотную мякоть разрежьте на кусочки размером примерно 0,5х0,5х0,5 см, засыпьте сахаром. Когда кабачки дадут сок, поварите их примерно 40 минут, не добавляя воды. Лимон натрите на терке, добавьте к кабачкам и варите 10-15 минут.

Ольга ГНЕЗДИЛОВА.
г. Ишимбай, Башкирия.

СОУС ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ВИНОМ И СЛИВКАМИ

Чтобы приготовить его, возьмите 150 г шампиньонов, 30 г лука, 25 г муки, 30 г сливочного масла, 75 г вина, желток, 125 г сливок, 3 г уксуса, соль, специи.

Шампиньоны отварите, отцедите, нарежьте ломтиками. Лук нарежьте соломкой, соедините с шампиньонами, положите в кастрюлю, добавьте масло и тушите 20-25 минут. В тушеные грибы всыпьте слегка поджаренную муку, налейте грибной отвар, доведите до кипения, посолите, заправьте уксусом, специями, налейте сухое виноградное вино и через 3-5 минут снимите с огня. В готовый соус введите сливки с сырым яичным желтком. Впрочем, этот соус можно готовить без сливок и яйца, но в этом случае нужно увеличить количество грибного отвара.

ГРИБНОЙ СОУС С ПОМИДОРАМИ

Вам потребуется 20 г сухих грибов, 40 г лука, 20 г муки, 40 г масла, 50 г помидоров, 5 г сахара, соль, специи.

Сушеные грибы отварите в стакане воды, отцедите и нарежьте ломтиками. Нарезанный соломкой лук обжарьте на сливочном масле, добавьте муку, подрумяньте и соедините с грибами. Подготовленную смесь залейте грибным бульоном, добавьте измельченные на терке свежие помидоры, посолите и варите 10-15 минут, периодически помешивая. Затем добавьте сахар, черный перец, лавровый лист и через 5-7 минут снимите с огня. Густоту соуса определяет количество бульона, которым вы его разводите, а свежие помидоры можно заменить томатным пюре.

Валентина ОСИПОВА.
г. Новороссийск
Краснодарского края.



Куски рыбы, в нашем случае налима, посолите, поперчите, доведите до готовности на сковороде или в духовке.

Приготовьте рататуй. Кабачки-цуккини, помидоры, красный, желтый и зеленый сладкий перец, репчатый лук, чеснок, ветчину порежьте мелкими ку-

биками и обжарьте в оливковом масле на сковороде, понемногу добавляя белое вино, а в самом конце - томатную пасту.

Готовый рататуй выложите на тарелку, сверху положите готовую рыбу, украсьте и подавайте на стол.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

На 1,2 кг столовой свеклы возьмите 10 г корня хрена, 2 г семян укропа и тмина. Для заливки вам потребуется 0,3 л воды, 100 г соли, 200 г сахара, 0,75 л 9-процентного уксуса.

Свеклу тщательно вымойте и сварите до мягкости. Еще теплые плоды очистите от кожицы, нарежьте кубиками, смешайте с измельченным корнем хрена, семенами укропа и тмина (впрочем, без тмина тоже можно обойтись) и уложите в банки.

В горячей воде растворите соль и сахар, доведите до кипения, добавьте уксус, покипятите еще 5 минут и залейте свеклу в банках. Стерилизуйте при 90 градусах полулитровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут.

СВЕКЛА ПО-АНГЛИЙСКИ

Возьмите мелкие, хорошо окрашенные корнеплоды, сварите их до мягкости и очистите.

Сложите в банки и залейте горячим маринадом: на 0,5 л воды 150-200 г столового уксуса, 20-40 г соли, 2 г семян укропа или тмина, 3-10 г хрена. Полулитровые банки стерилизуйте при температуре 90 градусов 15 минут, литровые - 20 минут. Если нет маленьких корнеплодов, то можно порезать крупную свеклу на кусочки по 30-50 г.

СВЕКЛА ПО-СТАРОПОЛЬСКИ

Свеклу испеките в духовке, очистите от корочки, нарежьте кружочками, пересыпая измельченным хреном, семенами укропа и сбрызгивая столовым уксусом. Держите в погребе, лучше в кадушке. Пропорции могут быть произвольными.

СВЕКЛА С ПРЯНОСТЯМИ

Вам потребуется 600 г свеклы, по 4-5 горошин горького и душистого перца, 6 бутонов гвоздики, 0,3 г корицы.

На дно банки уложите горький и душистый перец, корицу, гвоздику, затем предварительно сваренную и порезанную на кусочки свеклу. Наполненные банки залейте маринадом из 750 мл воды, 60 г сахара, 35 г соли, 150 мл 9-процентного уксуса. Полулитровые банки стерилизуйте при 90 градусах 15 минут, литровые - 20 минут.

Валентина РОГОЖНИКОВА.
с. Староалейское
Алтайского края.





Если бы тараканы смотрели телевизор, то реклама инсектицидов заменяла бы им фильмы ужасов. Но так ли уж страшны тараканы приманки для уса-той братии? Эксперты журнала "Спрос" решили это проверить, устроив эксперимент.

НУ, ТАРАКАН, БЕРЕГИСЬ!

Приманки (правильнее - приманочные станции) стоят дороже, чем ловушки для тараканов, но покупают их охотнее. И неудивительно: в отличие от ловушек приманка безопасна для животных.

По сути, приманочная станция - это своего рода кормушка. Внутри находится какое-нибудь тараканье "лакомство" (аттрактант), перемешанное с ядом (действующим веществом). В зависимости от яда приманочные станции делятся на две группы: кишечного и контактно-кишечного действия.

Кишечный яд действует как обычная отравка при приеме

Реклама уверяет, что каждый таракан, отведавший ядовитого вещества, может заразить до 50 своих сородичей, в результате чего все погибают. Такая вот губительная геометрическая прогрессия. На большинстве упаковок содержится та же информация. Однако специалисты считают, что это не более чем рекламная уловка. Тараканы действительно могут передавать ядовитые вещества друг другу. Например, перемазать собрата, потерявшись с ним усиками (они так общаются), либо отведав экскременты отравленных тараканов, а может даже проглотив сам труп (правда, только с голодухи). Но это происходит далеко не всегда, недаром подобный эффект и называют вторичным.

Еще одно заблуждение, которое опровергают специалисты. Вопреки распространенному мнению тараканы вовсе не привыкают к како-

"Свежий и жидкий мед бывает лишь в конце лета - начале осени, - говорит профессор Тамара Дёмина, старший научный сотрудник Всероссийского института питания. - При любом хранении, особенно зимой и в холоде, он быстро кристаллизуется, не теряя при этом своих свойств и полезности".

Уникальные питательные и полезные свойства меда находят все большее признание, особенно среди сторонников естественных и экологически чистых продуктов. Мед делает организм стойким к простудным заболеваниям, повышает тонус, укрепляет нервную систему, борется со стрессами, раздражительностью, выравнивает кровяное давление, повышает работоспособность, улучшает память. Более всего мед необходим детям и пожилым. Но надо быть начеку: с популярностью столь благодатного продукта одновременно растут цены и количество подделок. Как отличить настоящий мед от фальшивки?

Натуральный мед на вкус всегда терпкий, считает Михаил Цасман из Межрегиональной организации пчеловодов, "его сладость саднит горло, вызывает желание поскорее мед запить". Зрелый мед в сотах закрыт восковой крышечкой. Если ее нет, продукт таковым не является и быстро забродит и скиснет. Пчеловодам экономически выгодно использовать новые технологии получения меда, а при постоянно меняющихся стандартах и правилах любой полученный мед можно легко выдать за натуральный. Особенно критически специалисты советуют относиться к импортной продукции.

За рубежом натуральным называют экспрессный "лекарственно-витаминный" мед, который получают путем перера-

нуть йод - и мед посинеет, значит, это не мед, а скорее, сахарный сироп, в который добавили муку, крахмал или мел. Иногда в искусственный продукт для придания ему натуральности вводят розовое или иное косметическое масло и для верности бросают несколько мертвых пчел и кусочки сот.

"Что касается "меда" на чистом сахарном сиропе, то его распознать покупателю практически невозможно, - предупреждает Т. Дёмина. - Такой продукт внешне от нату-



СЛАДОК МЕД - ДА НЕ ТОТ...

По данным специалистов торговой инспекции, поддельного, ненатурального меда стало больше. Сегодня из каждых 10 килограммов продающегося меда 8 килограммов - в той или иной степени поддельные. Почти весь мед, продающийся на рынках, в лучшем случае искусственный. Он жидкий и прозрачный, что, кстати, позволяет продавцам выдавать его за свежий круглый год.

рального не отличишь. Не выручает и химический карандаш, который якобы только на фальшивом меде оставляет чернильный след. Это распространенное заблуждение. След останется и на настоящем продукте, поскольку, говоря

он почти 400 рублей за килограмм, а не 60-70, как его продают".

Наиболее часто фальшивый мед встречается в упаковках, даже если они самые экзотические - вроде бочонка или

обычная отравка при приеме

да, только с голодухи). Но это происходит далеко не всегда, недаром подобный эффект и называют вторичным. Еще одно заблуждение, которое опровергают специалисты. Вопреки распространенному мнению тараканы вовсе не привыкают к како-

внутри. Отведав его, тараканы умирают в течение пяти-семи дней. Контактно-кишечный яд опасен вдвойне: насекомые гибнут от одного лишь соприкосновения с ядовитым веществом, причем сразу.

Из восьми разных образцов приманочных станций, закупленных для теста, две - **Raid megakill** и **Combat super-Bait** - содержали инсектициды кишечного действия, остальные - контактно-кишечного.

Эксперимент проводился по той же методике, по которой проходят сертификационные испытания приманочных станций. Подопытных тараканов - 10 самок и 10 самцов - запускали в глубокую металлическую ванну (так называемый полигон), в которой находилась приманочная станция. Туда же помещали альтернативный корм (кусочек хлеба) и плошку с водой. И ежедневно вели учет погибших тараканов.

Результаты порадовали: куску хлеба тараканы предпочитали спрятанное в приманке лакомство и дружно погибали в предусмотренные нормами сроки. А сроки эти таковы: приманочные станции с ядом контактно-кишечного действия должны вызывать гибель всех тараканов через 28 часов, кишечного действия - на пятые сутки.

му-то инсектицидному средству. Просто у разных видов изначально возможна устойчивость к некоторым препаратам.

Каковы же выводы?

* Все испытанные приманки соответствуют нормативным требованиям. Большинство из них показали прекрасный результат.

* Приманочные станции российского производства по эффективности не хуже импортных. Но при этом стоят они в два, а то и в три раза дешевле.

* Приманка **МорТейн** - ловушка для тараканов по своему действию оказалась несколько слабее других, хотя и соответствующей нормативу.

* При покупке приманок обязательно обращайте внимание на срок годности. Если он близится к концу, лучше поискать более свежее средство, иначе действие препарата может оказаться слабее.

* Не забывайте периодически заменять старые приманки, даже если срок их годности не истек. Помните, что контактно-кишечные инсектициды действуют только один месяц, а кишечные - около трех.

и скиснет. Пчеловодам экономически выгодно использовать новые технологии получения меда, а при постоянно меняющихся стандартах и правилах любой полученный мед можно легко выдать за натуральный. Особенно критически специалисты советуют относиться к импортной продукции.

За рубежом натуральным называют экспрессный "лекарственно-витаминный" мед, который получают путем переработки пчелами сахарного сиропа, смешанного с экстрактами трав, фруктовых соков, медикаментов. Такой промышленный мед производить очень выгодно: пчелы, никуда не летая, из килограмма сахара быстро приготавливают такое же количество "меда". А подмешанные компоненты дают заданный букет. Отсюда и возникают тыквенный, морковный, антибиотический или женьшеневый мед, которые в природе не существуют.

Сахар все больше подсовывают пчелам и у нас. А вместе с ним добавляют обычные древесные опилки, муку, крахмал, мел, картон, песок, отруби, крупу, патоку и даже известку - для веса и цвета. Чтобы обнаружить подделку, Тамара Дёмина советует растворить ложку меда в дистиллированной воде. Посторонние примеси выпадут в осадок или всплывут. А если кап-

килограммов - в той или иной степени поддельные. Почти весь мед, продающийся на рынках, в лучшем случае искусственный. Он жидкий и прозрачный, что, кстати, позволяет продавцам выдавать его за свежий круглый год.

рального не отличишь. Не выручает и химический карандаш, который якобы только на фальшивом меде оставляет чернильный след. Это распространеное заблуждение. След остается и на настоящем продукте, поскольку говорит лишь о том, что у данного меда требуемая влажность (18 процентов) и что он зрелый. Выдать подделку может лишь тщательный анализ в специальных лабораториях, например, в Институте питания, НПО "Биотокс" или в павильоне "Пчеловодство" на ВВЦ. Поскольку экспертиза стоит 50-70 долларов, то лучше сберечь эти деньги и не покупать мед где попало - у разносчиков или у случайных торговцев на рынке, а только в фирменных магазинах, в том же павильоне "Пчеловодство", где мед продается в большом ассортименте и с гарантированным качеством.

Практически на всех рынках Москвы в большом количестве преобладает почему-то башкирский мед. "У него высокая репутация, - объясняет гендиректор компании "Башкирский мед" Риф Варакин, - но в действительности нашего меда просто не может быть столько. И стоит

он почти 400 рублей за килограмм, а не 60-70, как его продают".

Наиболее часто фальшивый мед встречается в упаковках, даже если они самые экзотические - вроде бочонка или туюска. В то же время не всякий упакованный жидкий мед непременно поддельный. "Жидким он остается потому, что мед пропускают через фильтры, чтобы придать ему товарный вид и предотвратить засахаривание", - говорит эксперт Торгового дома "Пчелка" Ольга Рузайкина. Поэтому нужно обращать внимание на наличие на упаковке внятного товарного знака производителя или предприятия-фасовщика, его точного адреса, а также на то, указаны ли год сбора, дата фасовки и с каких растений мед собран, обозначен ли стандарт. У настоящего меда не бывает осадка.

Мед хранят при температуре не выше 10 градусов в сухом темном месте в чистой таре из стекла, алюминия или дерева. Медная и пластиковая посуда может вызвать отравления.

Алексей МЯСНИКОВ.

ЗАБОР - НА СТАРОЕ МЕСТО

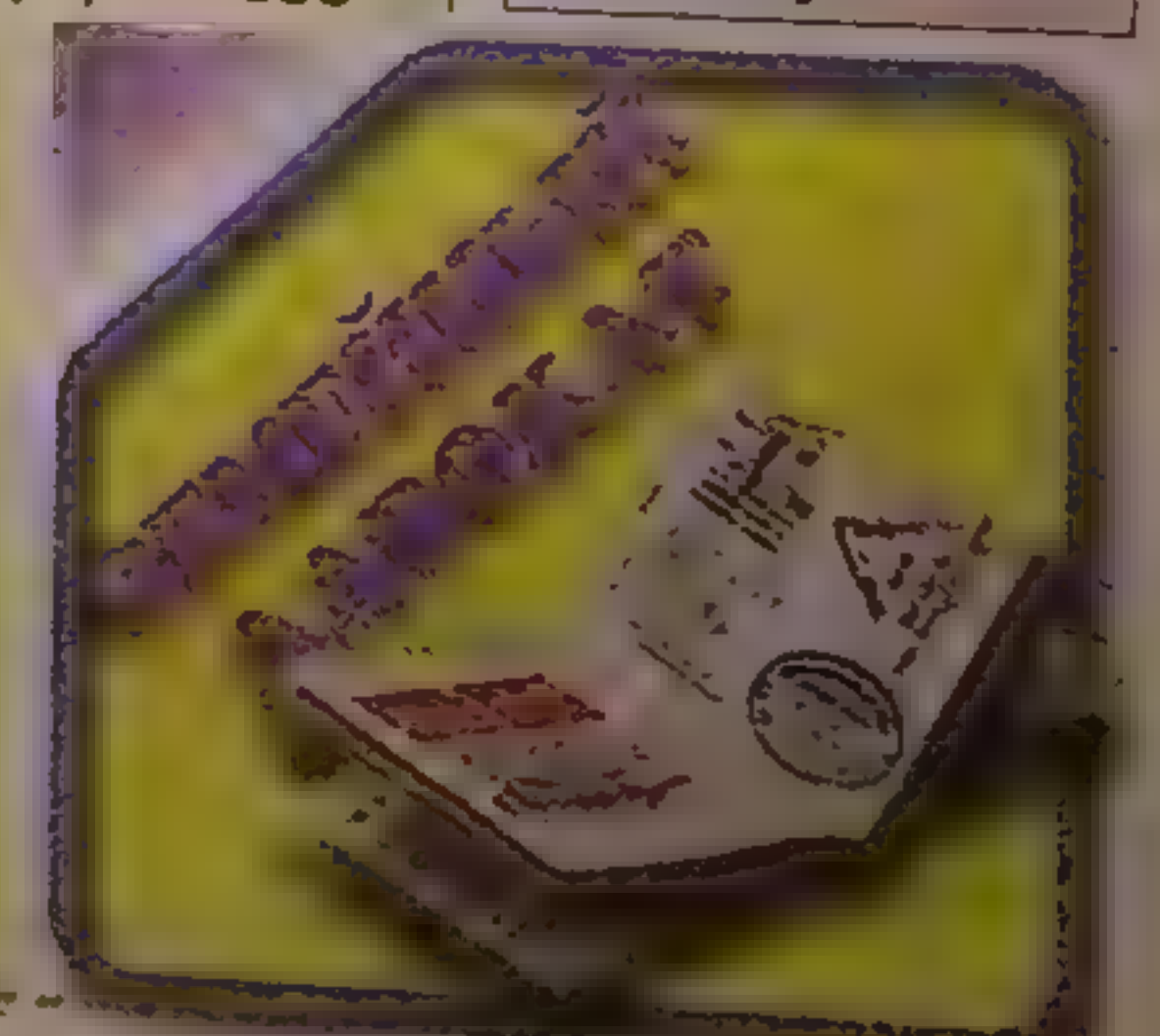
Сосед на даче ставил новый забор между нашими участками и самовольно перенес его на 30 см в нашу сторону. Когда мы возмутились, он засмеялся и сказал, что перестраивать забор не будет. Как нам быть?

Светлана МИРОШНИКОВА.
г. Пушкино Московской области.

но "прирезал" себе землю, с официальным заключением землемера обращайтесь в суд. Его либо обяжут выплатить материальную компенсацию, либо перенести забор на старое место. При неисполнении решения судебных органов к соседу могут быть применены санкции в виде штрафов либо удержание части зарплаты в вашу пользу.

Дарья МОРОЗОВА, адвокат.

Полоса
подготовлена
при участии
экспертов
журнала
"Спрос"





Понятно, что рекомендация эта не для тех, кто едва сводит концы с концами. Хотя и им полезно задуматься, а почему же семейный (или личный) бюджет то и дело трещит по швам. И здесь без серьезного анализа не обойтись. Продумайте свои приоритеты: на чем вы можете экономить, а какие траты являются первоочередными и сокращению не подлежат. Модная сумка за тысячу рублей или новые сапоги на смену тем, чьи подошвы начали промокать? Компьютер для детей или поездка к морю? Альтернатива как и решение, у каждого своя - важно ее осознать и сделать выбор.

Еще один метод анализа бюджета - педантичный и полный учет (достаточно в течение месяца) расходов на вещи дорогие и не самые необходи-

мые: брелоки, фонарики и прочие товары, приобретенные в электричке, в табачном или газетном ларьке. Итоговая сумма подскажет вам хоть и не очень внушительный, но верный путь экономии.

Избежать вынужденных и потому нерасчетливых покупок продуктов в дорогих круглосточных магазинах (пришли с работы поздно, а к ужину в доме - ни крошки!) вам помогут заблаговременно сделанные запасы круп, сахара, консервов и так далее по вашему вкусу. Однако особый размах может съесть лишние деньги и оказаться бесполезным. У консервов закончится срок годности, сардельки или сосиски высохнут, завалы крупы станут лакомой приманкой для жучков... Компактный же, рационально составленный "НЗ" - хорошее подспорье и в будни, и в неожиданный праздник, если он "случится" накануне полочки.

Вообще деньги на питание знающие люди советуют раскладывать по неделям. Не уложился в отведенную сумму - выкручивайся, готовь из того, что есть в доме. Опять же, загляни в "НЗ"!

Настойчиво и методично изучайте близлежащие магазины, ларьки, торговые комплексы,

ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ...

У каждой хозяйки свои секреты экономии. И все же порой не мешает присмотреться к чужому опыту, послушать советы знающих людей. Хотя бы американских миллионеров. А они, в частности, советуют тратить меньше, чем вы зарабатываете.

рынки, места распродаж и так далее - мало того что везде есть своя "изюминка" (здесь - разнообразие молочных продуктов, там - отличная выпечка и так далее), но еще вы обязательно найдете и такие точки, где товары и продукты дешевле.

Не гнушайтесь рекламой, старайтесь иметь представление о новых товарах и услугах. Быть может, вам выгоднее и удобнее не покупать стиральную машину и вообще не стирать белье дома, а сдавать в ближайшую прачечную? Сделайте простейшие расчеты, учитывая и расходы на моющие средства, крем для рук, лекарства для больных суставов и так далее.

Здоровый интерес к предлагаемым разными организациями услугам поможет вам решить и такой вечный вопрос, как "деньги на похороны". Эта забота заставляет нас порой отказывать себе во всем, жить буквально впроголодь, чтобы через какое-то время убедиться, что накопленной суммы все равно не хватит. А избавиться от этой постоянной гонки поможет страхование на случай смерти, которое давно уже предлагают страховые компании. И это не единственный пример того, как информация может изменить ваш взгляд на мир.

"Личный маркетолог" остережет вас и от увлечения дешевой. Иногда достаточно правильно сформулировать вопрос:

дешевая мужская рубашка, которая потеряет вид после второй стирки, или...

А теперь вернемся к тому, с чего начали, - к совету американских миллионеров тратить меньше, чем вы зарабатываете. Они, эти акулы империализма, советуют еще экономленные средства вкладывать в хорошее дело - в бизнес, фонд и другое, не очень-то легко переводимое на язык российской действительности. Но как бы то ни было, они правы в главном: экономия должна иметь цель, иначе она теряет всякий смысл. Экономить на одежде, чтобы отремонтировать и сделать комфортной квартиру, или купить остро необходимую бытовую технику, или съездить в круиз... Подтянуть пояс, чтобы сын закончил платные курсы иностранного языка или программирования, чтобы бабушка прошла курс лечения в платной клинике... Но бывают и примеры из другого ряда: экономить на еде в ущерб здоровью, чтобы купить еще одно кольцо, такие же сапоги, как у секретарши начальника, престижную мебель... Стоит ли? Впрочем, какова цель - таков и образ жизни...

Юлия СМЕРНОВА.

НА РАБОТУ - КАК НА ПРАЗДНИК!

Или как на каторгу?

Согласитесь, успех в любом деле, чувство комфортности или неудобства, настроение, с которым ты идешь утром на работу, - все это в большой степени зависит от того, как к тебе относятся коллеги. Любят ли вас в коллективе или только терпят? А вдруг - терпеть не могут, так же, как вы их? Надеемся, предлагаемый тест поможет вам это определить и, может быть, соответ-



вы всем антипатичны и, следовательно, живете в обстановке изоляции, и еще неизвестно, сможете ли добиться успеха.

Чтобы сделать карьеру, нужно также уметь работать в коллективе, а это то, чего вам всегда недостает.

Преобладает ответ В (симпатичный и расположенный к людям).

Вы идеальный сотрудник: всегда готовы помочь и посоветовать. Если у кого-то возникает проблема, он знает, что может к вам обратиться. Кроме того, имея общительный характер, вы умеете разрядить любую негативную ситуацию и найти нужную фразу, чтобы...

НА РАБОТУ - КАК НА ПРАЗДНИК!

Или как на каторгу?

Согласитесь, успех в любом деле, чувство комфорта или неудобства, настроение, с которым ты идешь утром на работу, - все это в большой степени зависит от того, как к тебе относятся коллеги. Любят ли вас в коллективе или только терпят? А вдруг - терпеть не могут, также, как вы их? Надеемся, предлагаемый тест поможет вам это определить и, может быть, соответственно изменить свое поведение.

1. Начальник говорит, что нужно задержаться и выполнить дополнительную работу без какого-либо вознаграждения. Как вы поступите?

А) Если вы думаете, что это может улучшить его расположение к вам, то согласитесь.

Б) Говорите, что у вас важные личные дела, а поэтому вы задержаться не сможете.

В) Вы просто, не раздумывая, соглашаетесь (надо - так надо) и без всяких проблем выполняете необходимую работу.

2. Что вы на самом деле думаете о своих коллегах?

А) Вы о них вообще никак не думаете, они вам совсем неинтересны.

Б) Они просто невыносимы и насквозь фальшивы, никогда ничего не скажут искренне.

В) Это довольно симпатичные и интересные люди, на некоторых из них я сам (сама) хотел бы походить.

3. Если у кого-то возникнет проблема на работе, он обратится к вам или постарается найти кого-то другого?

А) Маловероятно, я всегда занят(а) или слушаю коллегу невнимательно, с недовольным видом.

Б) Нет, так как знает, что мне это все "до лампочки".

В) Да, конечно, поскольку он уверен, что я его внимательно выслушаю и помогу, чем смогу.

4. Как вы обычно проводите обеденный перерыв?

А) Ем бутерброд и продолжаю работать.

Б) Обычно бегаю по своим делам или вволю болтаю по телефону.

В) Перекусываю вместе с коллегами и пользуюсь моментом, чтобы поболтать с ними.

5. Вам приходилось опаздывать на работу?

А) Нет, наоборот, обычно прихожу одним (одной) из первых.

Б) Да, если были действительно неотложные дела.

В) Иногда, но вы обязательно предупреждаете своего начальника и коллег по телефону.

6. Обычно вы слушаете советы своих коллег?

А) Нет, конечно, потому что убежден (убеждена), что лучше всего всегда полагаться на собственную голову.

Б) Да, если это может сэкономить собственное время.

В) Да, если их дают люди, которым я полностью доверяю.

7. Вам никогда не казалось, что кто-то нагрузил вас работой, которая не входит в ваши непосредственные обязанности?

А) Да, но я ее не стал(а) выполнять.

Б) Нет, обычно вы стараетесь передать ее другим, тем, кто не откажется.

В) Да, к сожалению, это случалось не раз.

8. Нравится ли вам работать в группе?

А) Да, так как можно работать меньше.

Б) Нет, вы предпочитаете работать один (одна), чтобы ваш труд был замечен и другие бы не "сачковали" за ваш счет.



В) Да, так как кажется, что время бежит незаметнее.

9. Какое место занимает работа в вашей жизни?

А) Первое.

Б) Последнее.

В) Одно из пяти самых важных...

10. За что обычно вы получаете замечания от начальника?

А) За то, что вы всегда стараетесь работать в одиночку.

Б) За то, что мало прилагаете стараний.

В) За то, что теряете много времени, слушая других.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Преобладает ответ А (безропотный и нерадивый).

Вам не нравится ваша работа, вы не переносите своих коллег, и у вас отвратительные отношения с начальником. Для вас идти в офис или на предприятие каждое утро - это кошмар, и вы только и думаете: поскорее бы вернуться домой.

Соответственно вы не только работаете без малейшего энтузиазма, но стараетесь делать только самое необходимое, и, если есть дополнительная работа, вы никогда и не подумаете задержаться, чтобы

ее выполнить. Но - под благовидным предлогом.

Совет. Естественно, вы не вызываете симпатий своих коллег и еще меньше - уважения шефа. Если для вас так нетерпима эта обстановка, почему бы не поменять работу? Или же попытаться найти положительные аспекты, которые эта работа вам дает.

Вы увидите, что таким образом не только улучшите качество рабочей жизни, но и ваша жизнь вне работы станет легче, вы не будете так нервничать.

Преобладает ответ Б (тщеславный и честолюбивый).

Вы очень претенциозны и знаете это. Вам интересно только одно: сделать карьеру, выделиться, быть замеченным начальством. А поэтому вы уверенно продвигаетесь к намеченной цели. Вы не хотите "топтать" и "топить" своих коллег и представлять в плохом свете перед начальником. Вы считаете, что если они неспособные и неумелые, то это правильно, что они никогда и ничего не добьются.

Совет. Наверняка вы знаете, что делаете, но уверены ли вы, что это верный путь для хорошей карьеры? Кроме того,

вы всем антипатичны и, следовательно, живете в обстановке изоляции, и еще неизвестно, сможете ли добиться успеха.

Чтобы сделать карьеру, нужно также уметь работать в коллективе, а это то, чего вам всегда недостает.

Преобладает ответ В (симпатичный и расположенный к людям).

Вы идеальный сотрудник: всегда готовы помочь и посоветовать. Если у кого-то возникает проблема, он знает, что может к вам обратиться. Кроме того, имея общительный характер, вы умеете разрядить любую негативную ситуацию и найти нужную фразу, чтобы обернуть в шутку любой сложный момент.

Совет. Будьте осторожны, иначе кто-нибудь может воспользоваться тем, что вы всегда так услужливы, и загрузить вас чрезмерной работой или же без конца жаловаться на все свои беды. Вы должны положить этому конец, иначе вам не хватит сил и времени на собственные дела и работу.

Как быть, чтобы чувствовать себя хорошо и комфортно на работе?

Существуют некоторые небольшие "уловки", которые могут существенно улучшить качество вашего пребывания на предприятии или в офисе. Вот они:

1. Никакого проявления пессимизма: если вы не можете выполнить работу, попросите совета у коллеги, которому вы доверяете, или обратитесь к начальнику.

2. Отбросьте любую неуверенность и страхи; иногда и на работе нужно немного рисковать.

3. Научитесь извиняться: если вы ошиблись в чем-то, не бойтесь об этом прямо заявить.

4. Если вы человек, слишком уверенный в себе и своих идеях, попытайтесь притормозить этот синдром школьного выскочки, иначе вы вызовете к себе общую антипатию.

Помните, что доброе и открытое отношение настроит и ваших коллег поступать так же.

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.



БЕРЕГИ ГЛАЗА СМОЛОДУ

У меня начало ни с того ни с сего ухудшаться зрение. Отчего? И что делать, чтобы это исправить?

Юля ЛУНЕВА, 14 лет.
Москва.

Человек рождается даль-нозорким. Лишь к семи годам зрение становится нормальным. То есть одинаково хорошо он видит и вблизи, и вдали. Но при сильных зрительных нагрузках - раннее обучение чтению, вышиванию, злоупотребление компьютером - может активизироваться рост глаза. А в подростковом возрасте, когда идет наиболее активный рост и перестройка всего организма, этот процесс может проявиться скачкообразно. То есть достаточно быстро развивается близорукость (миопия). Но

следует различать истинную близорукость, связанную с ростом глаза, и близорукость ложную, которая бывает вызвана перенапряжением глазной мышцы, отвечающей за зрение на близком расстоянии (спазм аккомодации). Ложная близорукость как раз и характерна для подростков. С ней можно и нужно бороться. Если этого не делать, то глаз начинает расти в длину, и развивается истинная близорукость.

Профилактикой спазма аккомодации является следующее упражнение, которое чрезвычайно простое, не требует никакого специального оборудования. На оконное стекло на уровне глаз наклеивается черный кружочек диаметром 3-5 мм. Отходите от окна на 30-35 см и каждым глазом в отдельности смотрите на метку на стекле, затем фокусируете взгляд на отдаленных предметах за окном. И так 10-15 раз каждым глазом по 2 раза в день, особенно после нагрузки на глаза (чтение, работа за компьютером). Делать это, естественно, надо в светлое время суток. И разумеется, соблюдайте режим чередования труда и отдыха.

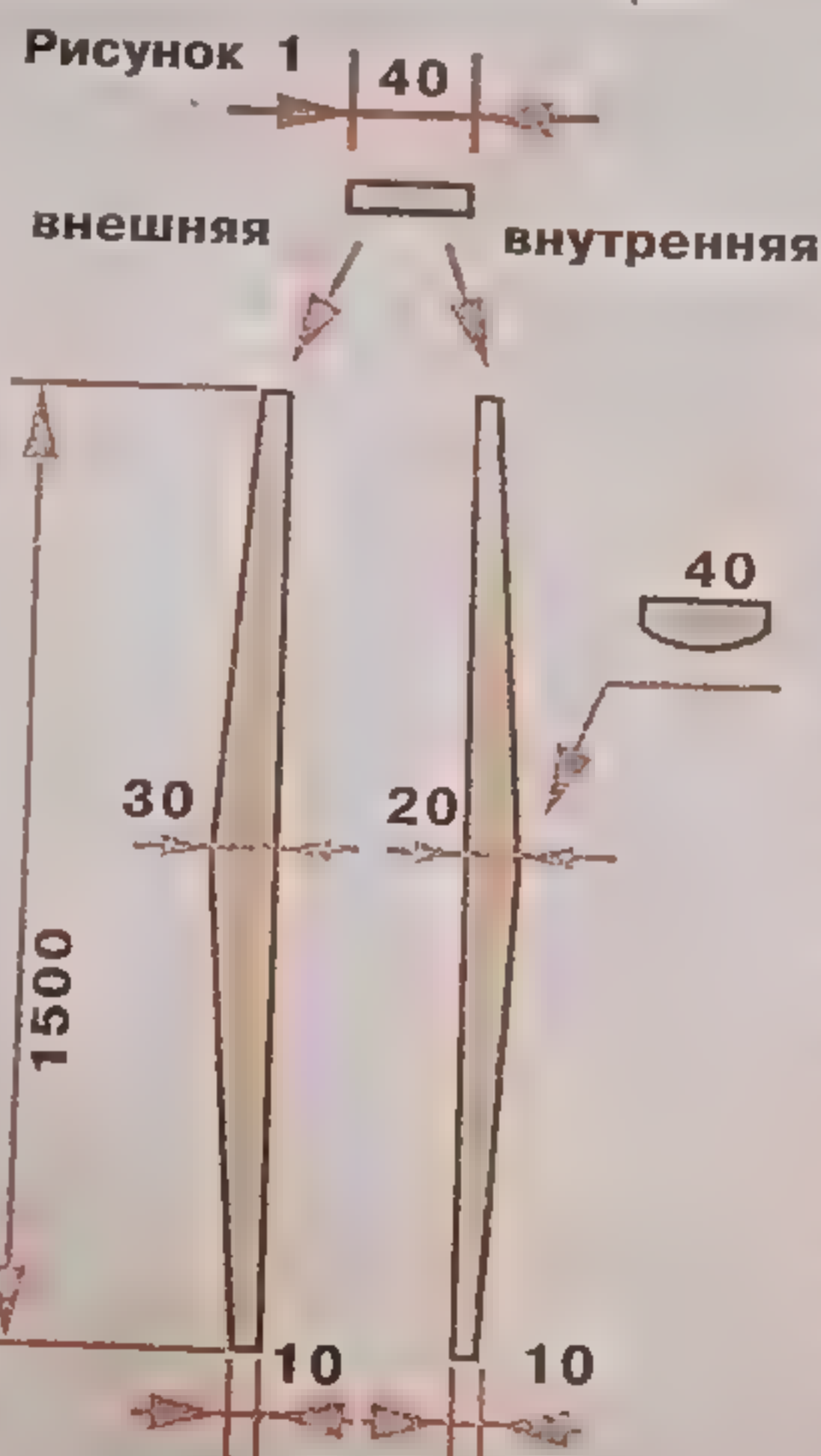
Но если уж ложная близорукость зашла далеко и упражнения не помогают, следует обратиться к офтальмологу. Чаще всего назначается курс атропинизации, то есть закапывание в глаз препарата, расслабляющего глазную мышцу. Лечение простое и эффективное, препараты недорогие, курс длится 7-10 дней. Но есть

не очень приятный побочный эффект: за счет расширения зрачка значительно ухудшается зрение вблизи, так что не-

КАК У РОБИН ГУДА

Настоящий "боевой" лук - сложная, состоящая из нескольких частей и разных материалов конструкция. В домашних условиях можно попытаться сделать относительно простой двух- или трехслойный лук.

Самый доступный и относительно неплохой материал -



Для трехслойного лука выстругивается и средняя часть - березовая планка 5 мм толщиной. Тогда толщина внешней и внутренней частей лука соответственно уменьшается.

береза. Она легко обрабатывается, прочна и достаточно упруга. Так что первым делом

Очень хочу сделать себе лук. Не палку с веревкой, а "фирменный". Расскажите, как и из какого дерева?

Антон ОЛЕЙНИК,
15 лет. Вологда.

Далее самый сложный процесс - выгиб и сушка. Гнуть части лука надо, пока дерево еще сырое. Из толстой доски выпиливаете шаблон с требуемым радиусом кривизны. Сильно сгибать не надо. Принцип работы и размер - на рисунке 2. Части лука притягиваете к оправкам туго-натуго и оставляете сохнуть. Чем дольше, тем лучше, не менее трех-четырех месяцев. Высохнув, части лука приобретут требуемую кривизну. Иногда в один прием согнуть не удастся. В этом случае либо делаете дополнительные оправки с большим радиусом кривизны, либо притягиваете крылья будущего лука не вплотную. После того как дерево высохнет и приобретет изгиб, его размачивают и гнут до нужной кривизны.

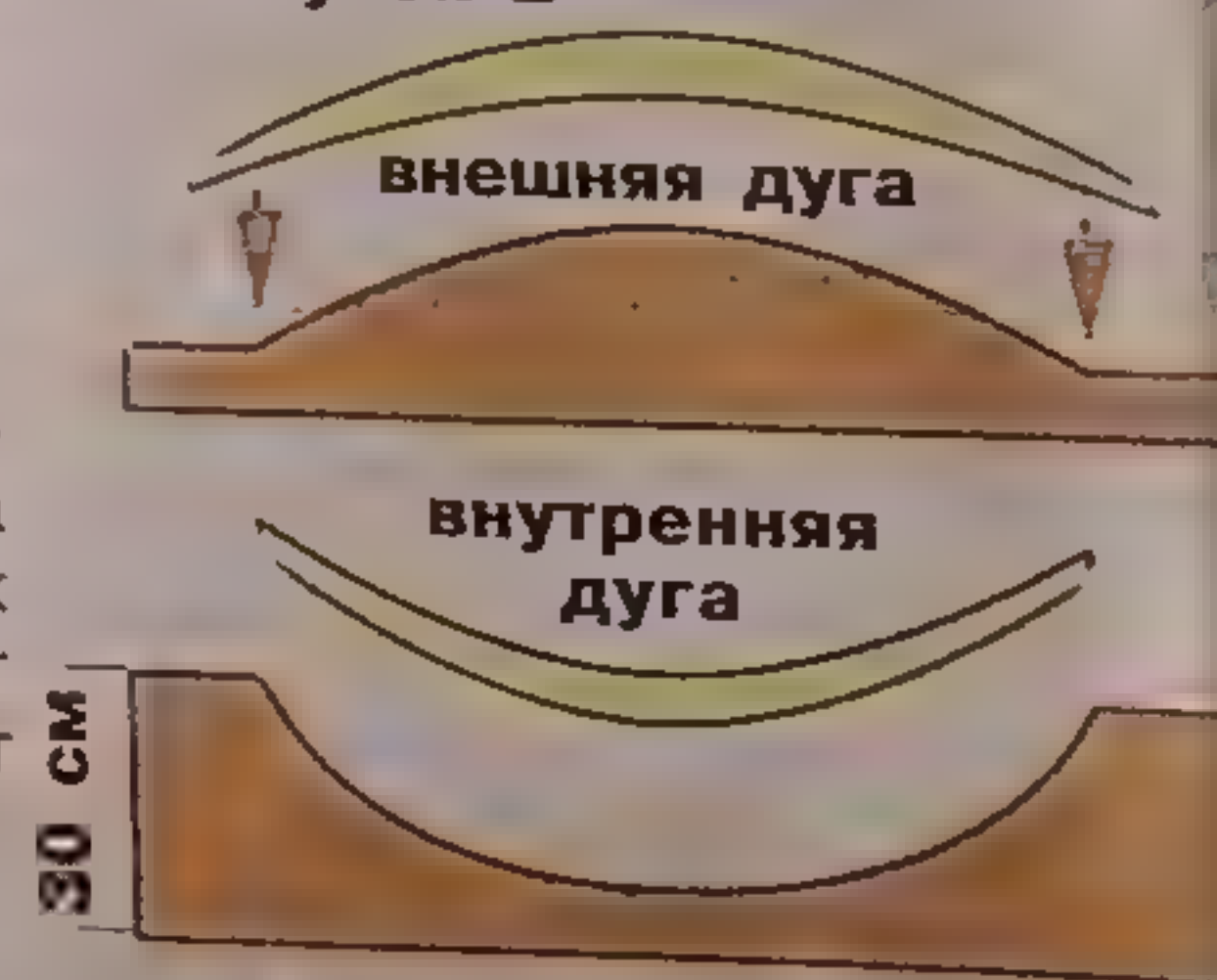
Собирать лук надо на клею. Лучше всего для этого подойдет какой-нибудь растительный клей, например вишневый. Но лук необходимо помимо клея скрепить механически. Наложите на крылья бандаж из капроновой нити или, если удастся, купите или достаньте длинные кожаные ремешки, которые шорники называют "сшивкой". Сшивкой обматываете лук, предва-



сопротивление, предел прочности, зная, насколько его можно натягивать. Короче, подбирайте по руке.

Стрелы проще всего делать с помощью калибра. Вы-

Рисунок 2



стругиваете палочку "на черн" и прогоняете ее через оснастку-калибр

- стальную пластину с отверстием требуемого диаметра, обязательно подкаленную. Конец утяжеляете, намотав несколько витков медной или алюминиевой

прорезь под тетиву

Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Марина. Мне 13 лет. По гороскопу - Змея, по знаку Зодиака - Телец. Я люблю заниматься спортом, особенно играть в волейбол.

ее рост глаза. А в подростковом возрасте, когда идет наиболее активный рост и перестройка всего организма, этот процесс может проявиться скачкообразно. То есть достаточно быстро развивается близорукость (миопия). Но

неблизорукость не помогают, следует обратиться к офтальмологу. Чаще всего назначается курс атропинизации, то есть закапывание в глаз препарата, расслабляющего глазную мышцу. Лечение простое и эффективное, препараты недорогие, курс длится 7-10 дней. Но есть

Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Марина. Мне 13 лет. По гороскопу - Змея, по знаку Зодиака - Телец. Я люблю заниматься спортом, особенно играть в волейбол. Очень люблю переписываться. Пишите, девочки и мальчишки любого возраста. Отвечу всем! Присылайте свои фотографии.

Мой адрес:
188350, г. Гатчина Ленинградской области, ул. Чкалова, д. 19, кв. 79.
ХВОЙНИЦКОЙ Марине.



не очень приятный побочный эффект: за счет расширения зрачка значительно ухудшается зрение вблизи, так что невозможно ни читать, ни писать. Конечно, все это быстро проходит, но помнить об этом стоит и курс атропинизации проводить во время отдыха, на каникулах.

Наталья СЕМЕНОВА,
офтальмолог,
кандидат
медицинских наук.



Для трехслойного лука выстругивается и средняя часть - березовая планка 5 мм толщиной. Тогда толщина внешней и внутренней частей лука соответственно уменьшается.

береза. Она легко обрабатывается, прочна и достаточно упруга. Так что первым делом надо заготовить два-три березовых "стяжка" (палочки) метра по полтора длиной и толщиной сантиметров по пять. Палочки должны быть прямые, без сучков. Обдираете кору и выстругиваете две части лука - внешнюю и внутреннюю. Особое внимание - на полную симметричность крыльев лука. Если одно из них будет длиннее или толще, стрелу будет "уводить". Форма частей и приблизительные размеры - на рисунке 1.

для этого подойдет какой-нибудь растительный клей, например вишневый. Но лук необходимо помимо клея скрепить механически. Наложите на крылья бандаж из капроновой нити или, если удастся, купите или достаньте длинные кожаные ремешки, которые шорники называют "сшивкой". Сшивкой обматываете лук, предварительно размочив ее, и выставляете на солнце. Кожа "сядет" и прочно стянет части лука.

Тетива - косичка из тех же капроновых нитей. Разумеется, она должна быть съемной - лук хранится со спущенной тетивой. На крыльях лука делаете вырезы, а на концах тетивы - петли. При необходимости тетиву надеваете. Сильно перетягивать тетиву не надо: или не сможете натянуть, или сломаете крылья лука. Вообще, вы должны, как говорят спортсмены-лучники, чувствовать оружие: его



Рисунок 3

пропил и вставляете перо - стабилизатор (рисунки 3). На стабилизатор пойдет любое хвостовое птичье перо, обрезанное по форме и размеру. Крепление - тот же клей и бандаж из капроновой нити.

Грозное оружие готово! Именно оружие - поэтому будьте с луком осторожны.

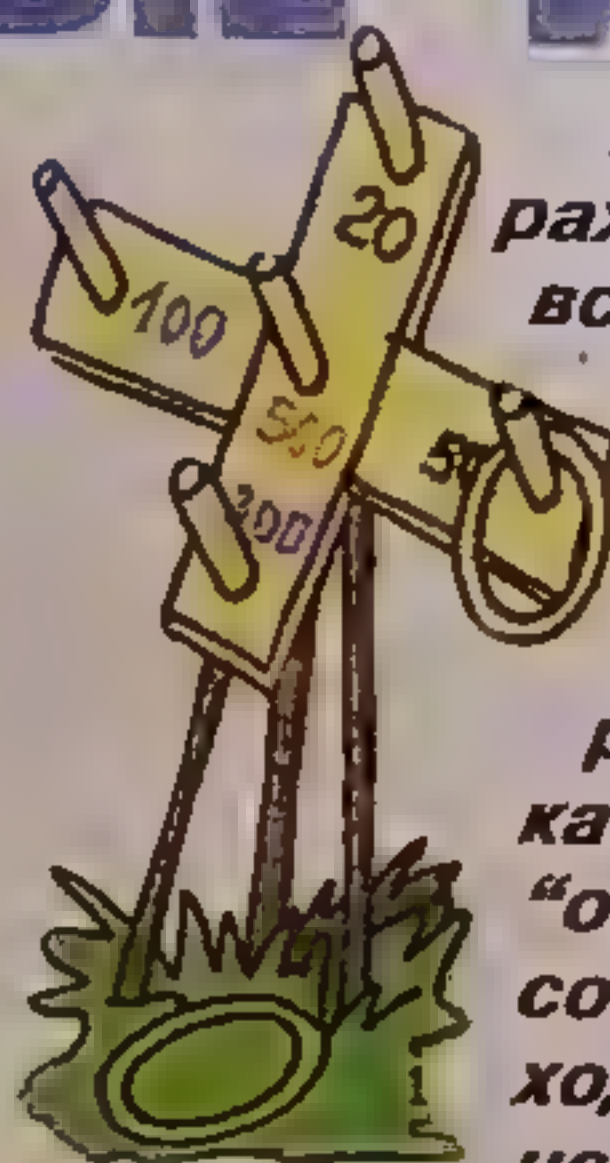
Алексей ТУМАНОВ

ЗАБЫТЫЕ ИГРЫ

Рисунок 1



5-10 м



Хочу рассказать об играх, в которые мы играли все лето. Сейчас многие пацаны и девочки или просто тусуются, или сидят у телевизоров. Скучно же! А нам про эти игры рассказала моя бабушка. Мы их сделали и все лето "отрывались". К нам даже из соседних дворов пацаны приходили играть, мы устраивали настоящие состязания.

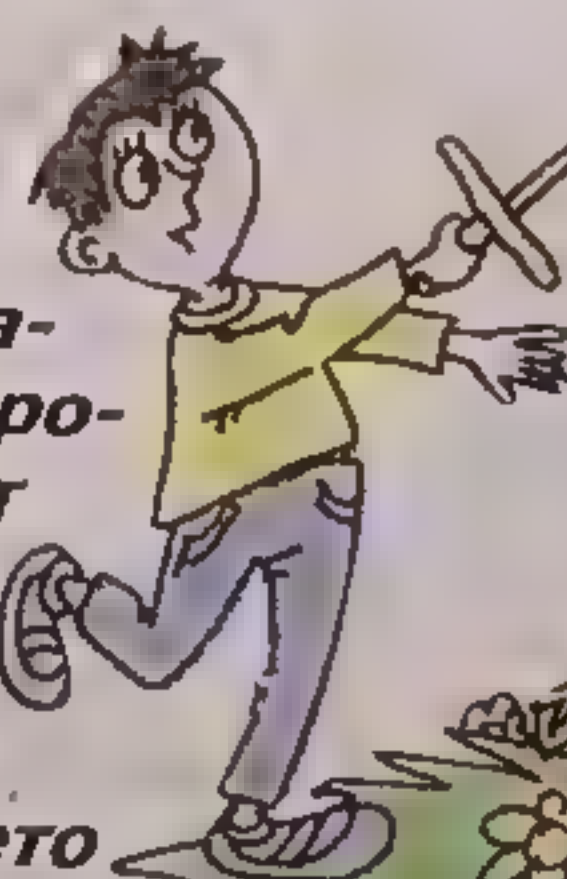
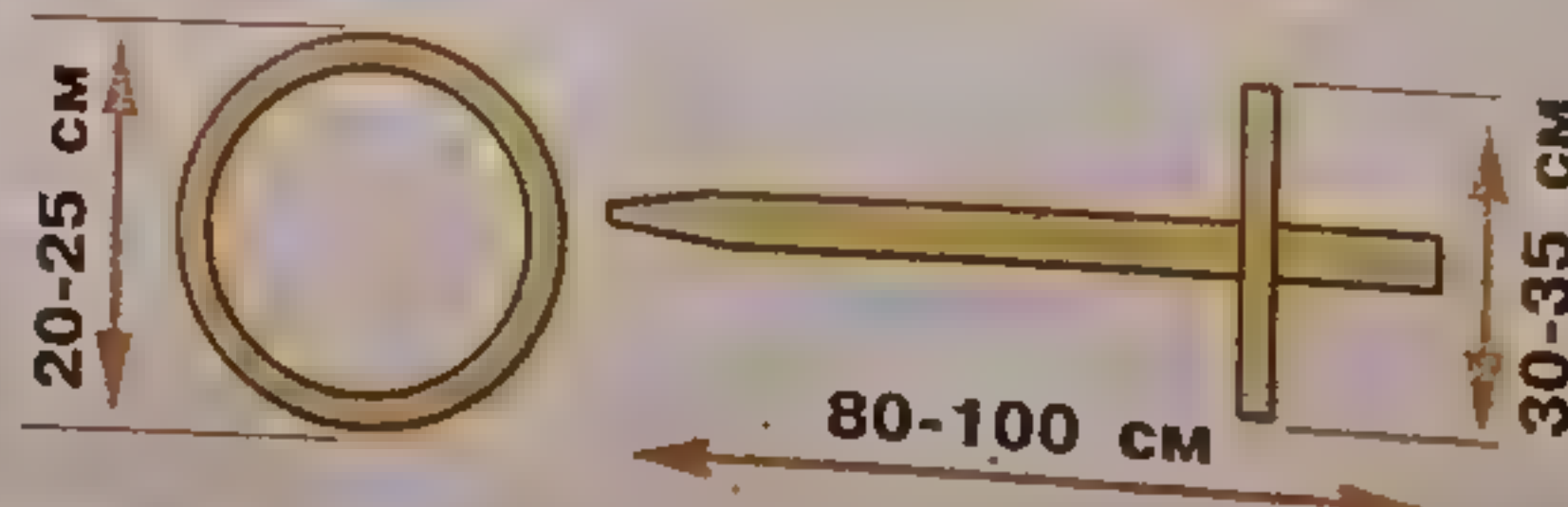


Рисунок 2

10-20 м



Первая игра - кольцеброс. Из двух толстых досок по 1,5 м длиной делается крест. В середине и в краях сверлятся отверстия, в них вставляются штыри. Под каждым штырем пишется цифра - очки. Выпиливайте кольца из фанеры толщиной 10 мм и с

какого-то оговоренного расстояния стараетесь набросить кольца на штыри (рисунки 1).

Вторая игра - серсо. Делаете из реек два "меча" с крестообразными перекладинами у рукоятки. Играющие кидают друг другу кольца, ста-

раясь поймать их на "меч" (рисунки 2). Главное - перекладины должны быть больше диаметра кольца, а то по руке можно кольцом "схлопотать" очень больно! Буду рад, если пацаны и девочки

из других городов будут играть в наши игры.

Сергей ЮГОРОВ,
13 лет. Владимир.

Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Ира. Мне 12 лет. Учусь в 6-м классе. Дата рождения - 1 марта 1990 года. Люблю слушать музыку. Хобби - чтение. Хорошо рисую. Любимые группы: "Тату", "Руки вверх", "Hi-Fi" и многие другие. Кумиры: Наталия Орейро и Бритни Спирс. Хочу переписываться с девочками и мальчишками любого возраста. Желательно фото. Если надо верну.

Мои координаты:
391451, Рязанская область, Сомовский р-н, село Вялы. ПЛИСОВОЙ Ирине.



НЕПРИХОТЛИВЫЕ ОЧИТКИ

Если у вас возникли проблемы с оформлением сухих хорошо освещенных участков, будь то в саду или на кладбище, то вам просто необходимо посадить очитки. Их разнообразие просто огромно: в природе насчитывается более 500 видов. В садоводстве умеренной зоны используют два-три десятка. Устойчивость к неблагоприятным условиям связана с тем, что большинство из них родом из горных районов, где они произрастают на бедных малопитательных грунтах, а то и прямо на камнях.



Очитки могут накапливать в своих толстых мясистых листьях большое количество влаги, благодаря чему способны без вреда для себя пережить длительные периоды засухи. Устойчивость к низким температурам, болезням и вредителям, а также способность долго расти на одном месте без пересадки делают их практически незаменимыми в рокариях, альпийских горках, миксбордерах в качестве ковровых или бордюрных растений. Иногда случается выпревание очитков под большим слоем снега, но и в этом случае они не погибают и быстро восстанавливаются.

Почвы очитки предпочитают песчаные или легкие садовые, с хорошим дренажем.

Размножить очитки можно делением кустиков, зелеными

черенками и семенами. Осенью и весной вы можете поделить разросшиеся 4-5-летние кустики на 3-4 части. Легче всего очиток начеренковать. Для этого нарежьте зеленые черенки и разложите на подготовленный участок. Затем присыпьте их небольшим количеством почвы и регулярно поливайте. Укоренить можно даже отдельные листья. Высаженные в цветочные горшки с легкой почвой и накрытые полиэтиленовыми пакетами, они быстро укореняются, и вскоре их можно пересаживать в открытый грунт на постоянное место. Наиболее благоприятное время для черенкования с июня по сентябрь.

Анна ЯНИНА,
фитодизайнер.

К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот
в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,
5 Донской пр-д, 216,
проходная ЭНИМС
Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

Народ интересуется...

Весной посеяла семена декоративного паслена. Сейчас растения стали большими, они обильно цветут, но плодов образуют очень мало. Может, цветы нужно опылять?

Елена ГОНЧАРОВА.
Новосибирск.

Декоративный паслен относится к самоопыляемым растениям. Пыльца самостоятельно попадает на рыльца пестиков, для этого нужно лишь легкое дуновение ветерка. Правда, в доме ветра обычно не бывает, поэтому очень часто, несмотря на обильное цветение, полноценного опыления не происходит. В данном случае решить проблему достаточно просто: время от времени слегка постукивайте по цветущим веточкам. Это будет своеобразной имитацией порывов ветра.

В жаркую погоду розеточные листья капусты начинают поникать, и это при том, что влаги в почве вполне достаточно. Почему так происходит?

Александр ПЕРЕВОЗОВ
Тверь.

В данном случае по...

Народ интересуется...

У меня дома растет очень красивый цветок колеус. Расскажите о нем подробнее.

Татьяна СОЛОДИМИНА.
г. Орск
Оренбургской области.

Различные сорта колеуса могут иметь самую разную окраску листьев. Как правило, это сочетания зеленых, желтых и красных пятен. Вне зависимости от способа размножения колеус достаточно быстро зацветает. Однако это, скорее, отрицательное качество, потому что соцветия колеуса не отличаются особой декоративностью. Обычно их удаляют в самом начале развития.

Само растение недолговечно, зимой оно теряет часть нижних листьев, поэтому весной у колеуса рекомендуется срезать и укоренить верхушку.

Меня увлекла идея оформления садового участка дикорастущими растениями. Вдоль забора я хотела бы посадить борщевик. Мне он очень нравится - мощный, красивый, графичный. Но соседи категорически против, говорят, что растение это очень вредное. Так ли это на самом деле?

Мария ЛУТОВИНОВА.
Москва.

ТАКОГО В САД ПУСКАТЬ НЕ НАДО



Даже опытные цветоводы по внешнему виду не сразу узнают семена садовой ромашки диморфотеки. А все потому, что в одном соплодии у этого растения созревают семена двух видов - удлиненные и округлые. Отсюда, кстати, и название растения. "Диморфотека" можно перевести как "двухвидовая". Но, как ни

У меня дома растет очень красивый цветок колеус. Расскажите о нем подробнее.

Татьяна СОЛОДИМИНА.
г. Орск
Оренбургской области.

Различные сорта колеуса могут иметь самую разную окраску листьев. Как правило, это сочетания зеленых, желтых и красных пятен. Вне зависимости от способа размножения колеус достаточно быстро зацветает. Однако это, скорее, отрицательное качество, потому что соцветия колеуса не отличаются особой декоративностью. Обычно их удаляют в самом начале развития.

Само растение недолговечно, зимой оно теряет часть нижних листьев, поэтому весной у колеуса рекомендуется срезать и укоренить верхушку.

Даже опытные цветоводы по внешнему виду не сразу узнают семена садовой ромашки диморфотеки. А все потому, что в одном соплодии у этого растения созревают семена двух видов - удлиненные и округлые. Отсюда, кстати, и название растения. "Диморфотека" можно перевести как "двухвидовая". Но, как ни странно, из различных по форме семян вырастают совершенно одинаковые растения.

РОМАШКА С СЕКРЕТОМ

Цветы диморфотеки похожи на обыкновенные ромашки. Необычность им придает темно-синее или фиолетовое кольцо, которое образуют окрашенные основания лепестков. Это однолетнее растение как нельзя лучше приспособлено для выращивания на балконах и альпийских горках. Диморфотека редко вырастает выше 23-30 см, она нетребовательна к плодородию почвы, засухо- и холодоустойчива.

Сеют диморфотеку в мае. В этом случае растение зацветает через 30-40 дней. Выращивание рассадным способом значительно ускоряет развитие бутонов. Поэтому если посев проведен в марте, то к майским праздникам уже можно ожидать распускания первых цветов.

При своевременном удалении увядших цветов и периодических подкормках диморфотека будет обильно цвести до самых заморозков.

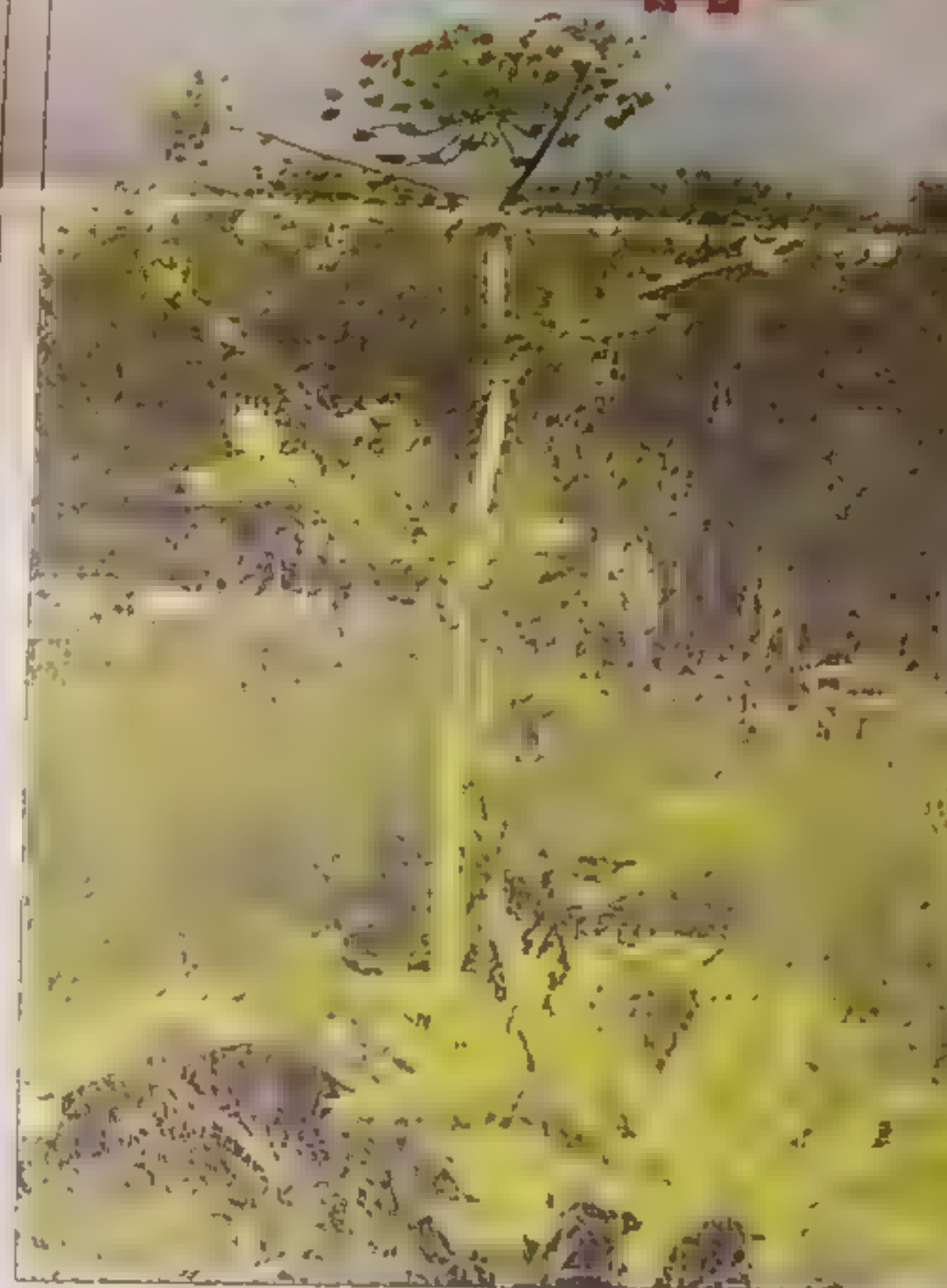
Меня увлекла идея оформления садового участка дикорастущими растениями. Вдоль забора я хотела бы посадить борщевик. Мне он очень нравится - мощный, красивый, графичный. Но соседи категорически против, говорят, что растение это очень вредное. Так ли это на самом деле?

Мария ЛУТОВИНОВА.
Москва.

Ваши соседи совершенно правы. Борщевик в сад переносить не следует. И вот по какой причине. Во-первых, это растение очень интенсивно размножается - как вегетативно, так и семенами. А поскольку этот "цветочек" имеет довольно внушительные размеры (2,5-3 метра), то пропалывать его весьма проблематично. Но это лишь полбеда. Несмотря на вполне съедобное название, борщевик может быть даже опасным для человека. Дело в том, что в стеблях и листьях этого растения содержатся особые вещества - фуранокумарины. Они способствуют резкому повышению чувствительности кожи к ультрафиолетовому излучению. В результате после контакта с растением на теле появляются солнечные ожоги. Причем поражение фуранокумарином может осуществляться даже через тонкую одежду.

Случайно занести борщевик в сад невозможно - уж очень заметное это растение. По внешнему виду оно очень похоже на гигантский укроп. Соцветия-зонтики окрашены в белый цвет, пустотелые стебли достигают толщины руки, а диаметр листьев - около метра.

ТАКОГО В САД ПУСКАТЬ НЕ НАДО



Родина борщевика - Северный Кавказ. В среднюю полосу России он был завезен в начале 50-х годов для выращивания в качестве кормового растения. Однако вскоре выяснилось, что для животных растение не столько полезно, сколько вредно. Но полностью удалить с полей надоедливый гость оказалось невозможным. Так и кочует он с одной обочины на другую. Ну а если поля долгое время не обрабатываются, то борщевик активно занимает новые площади.

Даже если борщевик самостоятельно вырос в непосредственной близости от вашего сада, то для избежания неприятных последствий рекомендуем вам полностью его уничтожить. Лучше это провести ранней весной или летом в пасмурную дождливую погоду. В жару к борщевнику лучше не приближаться.

сто, несмотря на обильное цветение, полноценного опыления не происходит. В данном случае решить проблему достаточно просто: время от времени слегка постукивайте по цветущим веточкам. Это будет своеобразной имитацией порывов ветра.

В жаркую погоду розеточные листья капусты начинают поникать, и это при том, что влаги в почве вполне достаточно. Почему так происходит?

Александр ПЕРЕВОЗОВ.
Тверь.

В данном случае проблема заключается не в листьях и не во влажности почвы. Растения поражены опасным заболеванием - килой. Вызывается оно микроскопическими микроорганизмами. Специалисты называют их миксомицеты. Они проникают внутрь корней, где начинают активно размножаться. В результате на корнях образуются уродливые наросты. Если внедрение миксомицетов произошло в раннем возрасте, то корневая система у растения вообще может не образоваться. Вместо нее под землей формируется что-то вроде корнеплода. Он имеет неправильную бугристую форму и конечно же не может в полной мере обеспечивать растение питательными веществами и водой.

Победить миксомицетов достаточно сложно, потому что возбудители этой болезни живут в почве до 7 лет. Если вы перестали выращивать капусту, то они могут переселиться на другие виды крестоцветных растений, в том числе и на дикорастущие: сурепку, дикую редьку и др. Если вы уже занесли миксомицетов в свой сад, то в первую очередь соблюдайте севооборот. Далее произвесткуйте почву. Возбудителей это не убьет, но сильно затруднит их существование. Ну и конечно же постоянно удаляйте всевозможные крестоцветные сорняки.

ТЕПЛИЦЫ

ПОД СТЕКЛО
И ПОД ПЛЕНКУ
Автоматическая система
проветривания

465-64-51, 474-59-50
megatex.boom.ru



Раздел ведет
обозреватель
"Друга дома" -
агроном, цветовод
и фитодизайнер
Михаил ВОРОБЬЕВ



Главный продукт - тыква. Ее можно употреблять как в "живом" виде, так и в виде сока. В первом случае мякоть тыквы применяют по следующей схеме: 1-я неделя - 1 раз в день 20-30 г; 2-я неделя - 50 г 2 раза в день; 3-я неделя - 100 г 2 раза в день; 4-я неделя - 100 г 3 раза в день. Потом в течение еще 4 недель принимать по 150 г 3 раза в день. После этого сделать двухнедельный перерыв и

По статистике, около трети мужчин старше 30-35 лет в той или иной форме страдают нарушениями функционирования половой сферы. И у 100 процентов мужчин такие проблемы возникали хотя бы раз в жизни. Вот несколько простых народных рецептов, которые в большинстве случаев помогают вернуть утраченную "мужскую силу".

ВМЕСТО "ВИАГРЫ"



язвенной болезнью, и тем, у кого диабет в тяжелой форме.

Если человек "отягощен" подобными болезнями, то ему можно посоветовать другие рецепты. Например, отвар корня нарцисса. Столовая ложка сухого корня заливается 300-350 мл кипятка. Затем посуду с отваром плотно закройте и настаивайте на водяной бане полчаса. Охладите, процедите и в течение месяца-двух принимайте по 50 г 3 раза в день за полчаса до еды. Отлично помогают и семена подорожника. Поскольку растет он повсеместно, заготовить его можно самостоятельно. Собираете "хлыстики", счищаете с них семена, сушите в тени. Столовую ложку семян заливаете стаканом кипятка и варите на слабом огне минут пять, не больше. Остудить, процедить и пить по 2 столовых ложки 4 раза в день. Можно и не сушить семе-

повторить курс, также начиная с 20-30 г 1 раз в день. Тыква принимается за 20 минут до еды. Курс лечения соком такой. Свежеотжатый сок пьют по полстакана 1 раз в день в 1-ю неделю и 2 раза в день во 2-ю неделю; 3-я неделя - по стакану дважды в день, четвертая - три стакана сока в день. Затем еще в течение 4 недель по три стакана ежедневно. Через две недели курс повторяется. Средство отличное, но есть "пара ложек дегтя": во-первых, тыквенный сок иногда вызывает индивидуальную непереносимость (идиосинкразию), а во-вторых, тыква в сыром виде противопоказана "желудочникам", то есть страдающим гастритом,

на, а заваривать их свежими. Курс лечения семенами подорожника - 4-6 месяцев.

А для любителей принять рюмочку "для аппетита" можно порекомендовать такой рецепт. Возьмите 200 г коньяка, выжмите туда три лимона, добавьте 200 г меда и три желтка свежих куриных яиц. Все это тщательно перемешайте и принимайте по столовой ложке минут за 20 до еды 3 раза в день. Или, если вам удастся достать корешок женьшеня, опустите его в бутылку, залейте спиртом или водкой и в течение 2-3 месяцев настаивайте в темном месте. Принимаете 1-2 чайные ложки утром натощак. По мере убывания "эликсира" водку (спирт) надо доливать.

И напоследок пара советов. Вошедшие в моду несколько лет назад короткие куртки не зря именуют "простатитками": застудить в такой курточке предстательную железу - как нечего делать. Поэтому лучше не фасонить, а подбирать на осенне-зимний период такую одежду, чтобы ягодичные мышцы были прикрыты полностью. Обязательно вводите в рацион бобовые (фасоль, бобы) и орехи. И выполняйте простенькое упражнение. Утром, как проснетесь, сядьте на кровати, подтяните ноги, соедините ступни, разведите колени и положите руки на голени. Обхватив щиколотки, наклонитесь вперед, локтями нажимая на колени и растягивая ноги как можно шире. Это упражнение улучшает работу тазобедренных суставов и способствует улучшению кровотока в органах малого таза.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.



СВАРКА НЕ ПОНАДОБИТСЯ

У нас в системе отопления дачного дома отлетел верхний бачок. Он был приварен. Можно ли его отремонтировать своими силами?

Тамара СВЕТЛОВА,
г. Мытищи
Московской области.

Конечно, можно. Но понадобится кое-какая арматура и автомобильный герметик. Первым делом зачищаете трубу в месте разлома. Затем нарежете резьбу. После этого при необходимости рассверливаете отверстие в бачке, чтобы он более или менее свободно надевался на торец трубы. На резьбу на трубе наворачиваете гайку, на гайку кладете широкую шайбу, на шайбу - прокладку из резины. Потом надеваете на трубу бачок и - в обратной последовательности: резиновую прокладку, широкую шайбу, затем туго-туго закручиваете гайку. Все гайки и шайбы обильно мажете автомобильным герметиком. После того как бак будет установлен, узел крепления изнутри и снаружи тоже смажете герметиком. Выждите сутки, герметик "выстал", после чего смело заливаете воду в систему отопления. Вся арматура - гайки, шайбы, прокладки - про-

КОНСЕРВЫ ИЗ САПОГ

Всякие дачные сапоги-ботинки за зиму ссыхаются. Но не везти же их в город! Поэтому перед отъездом я вот что делаю. Развожу в целлофановом пакете алебастр и заталкиваю в ботинок. Алебастр схватывается, и как бы ботинок ни усыхал, он сохраняет форму. Такие алебастровые колодки я делаю для всей сезонной обуви. А весной, приехав, промазываю обувь каким-нибудь маслом (касторкой, рыбьим жиром), а лучше, если запах не испугает, дегтем. Потом стукнешь пару раз - алебастр трескается и высыпается из ботинка.

Алексей БОЛОТОВ.
Москва.

Хороший материал

Можно ли строить жилые помещения из шлакоблоков?

Ольга ЯГОДА. с. Городки
Оренбургской области.

Конечно, можно. Шлакоблоки - чрезвычайно хороший стройматериал: они легкие, постройки из них отлично держат тепло, к тому же дешево стоят. Изнутри постройки из шлакоблоков штукатурят, а снаружи их можно "красить" жидким цементным раствором. Разводите цемент пожиже и наносите на шлакоблоки кистью - это повысит срок службы строения.

В любой цвет

Хотим обить дом снаружи плоским шифером. Как и чем его красить?

Елена ПАНОВА.
пос. Пушкино
Алтайского края.

Скорее всего, говоря о "плоском шифере", вы имеете в виду асбоцементный лист. Его действительно стоит покрасить: и наряднее будет смотреться, и дом дольше простоят. Красить надо обязательно с двух сторон. Сперва листы надо загрунтовать. Самое простое - железный сурик. Он хорошо ложится на любую поверхность,

повсеместно, приготовить его можно самостоятельно. Собираете "хлыстики", счищаете с них семена, сушите в тени. Столовую ложку семян заливаете стаканом кипятка и варите на слабом огне минут пять, не больше. Остудить, процедить и пить по 2 столовых ложки 4 раза в день. Можно и не сушить семе-

стоит недорого, его адгезивные свойства (удерживаемость на окрашиваемой поверхности) весьма высоки. Когда сурик высохнет, выбираете краску. Либо проконсультируйтесь с продавцом на рынке, либо внимательно читайте этикетки на банках. Оптимальный вариант - кровельная краска. На этикетке обязательно должно быть написано "для наружных работ" и указан температурный диапазон, при котором краска "живет". Пользоваться лучше не кистью, а валиком, краску наносить в два слоя. Раз в три-пять лет покрытие надо обновлять.

Щели между листами можно залепить специальным строительным бинтом (бинт кладут на сухую строительную смесь, на цементный раствор, на специальный клей). Технология такая. Сперва грунтуете и красите "заднюю" поверхность листов, нашиваете их на дом, заделываете швы, грунтуете и красите листы снаружи.

Не отвалятся

У нас ремонт. Стены голые. Поклеила обои, а они отошли. Сколько ни подклеивай - не держатся.

Е. АНУРИНА. Калуга.

Думаю, придется вам обдирать обои и наклеивать их по новой. Вы, очевидно, нарушили "технологический процесс". Стены, ничем не покрытые, сначала надо промазать специальным обойным клеем - он выполняет роль грунта. Когда клей под-

ки, наклонитесь вперед, локтями нажимая на колени и растягивая ноги как можно шире. Это упражнение улучшает работу тазобедренных суставов и способствует улучшению кровотока в органах малого таза.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,
врач.

сохнет, стену оклеивают газетами - это вторая грунтовка. Дождитесь, когда газеты высохнут, и только после этого клеите обои. Сушить и газеты на стенах, и обои надо при закрытых дверях и окнах, без малейшего сквозняка, иначе высохнуть они будут неравномерно, возникнут морщины, где-то обои "оттянет" от стены.

Другой вариант - покрасьте ваши "голые" стены водно-эмульсионной краской. На штукатурке она держится отлично, и обои можно клеить прямо на нее. Причем если обои толстые, то оклеивать стену газетами не обязательно. А вот если стены у вас были беленые, то побелку надо снимать до основания: на ней ничего не удержится.

Федор ЗАЙЦЕВ,
строитель.

СВЕРЛИМ СТЕКЛО

Отверстие в стекле можно сделать разными способами - например, просверлить трехгранным клиновым сверлом. Его изготавливают из отрезка трехгранного или круглого напильника, один конец которого обтачивают так, чтобы было удобно зажать его в патрон, а второй затачивают в виде трехгранного клина с углом при вершине 70-75 градусов (при меньшем угле сверло расколется стекло, особенно тонкое). Если нужно, рабочий конец сверла закалывают, чтобы он был тверже стекла. Частота вращения - 120-150 оборотов в минуту.

Удобнее всего использовать для сверления столярный коловорот, которым можно регулировать силу давления, чтобы не расколось стекло. Место сверления нужно все время смачивать водой, скипидаром или смесью, приготовленной по такому рецепту: камфора - 8 частей; скипидар - 12, эфир - 3 части.

Виктор КРЫЛОВ.
г. Сосновый Бор Ленинградской области.

кую шайбу, затем туго-туго закручиваете гайку. Все гайки и шайбы обильно мажете автомобильным герметиком. После того как бак будет установлен, узел крепления изнутри и снаружи тоже смажьте герметиком. Выждите сутки, чтобы герметик "встал", после чего смело заливайте воду в систему отопления. Вся арматура - гайки, шайбы, прокладки - продается на хозяйственных "развалах" на рынках и стоит копейки.

ОГОНЬ НЕ СТРАШЕН

У меня треснула дверца печки. Чем можно заделать трещину? Глина не держится, отлетает.

Вера РАЗУМОВСКАЯ.
г. Камышин
Волгоградской области.

Вам надо приготовить специальную жаростойкую замазку. Смешайте 1 кг железных опилок, 20 г нашатырного спирта, 100 г гашеной извести и 100 г силикатного клея ("жидкого стекла") и этой массой замажьте трещину в печной дверце.

Алексей ТУМАНОВ.



КРОЛИК С ЧЕРНОСЛИВОМ

Тушку кролика разрубите на куски, залейте маринадом. Для его приготовления стакан красного сухого вина вскипятите, добавив лавровый лист, 4 гвоздики, маленький кусочек корицы, 5-6 горошин душистого перца, мелко нарезанную морковь. Вскипятите и остудите. Оставьте мясо мариноваться всю ночь при

Мясо кролика считается одним из самых диетических продуктов, к тому же правильно приготовленный кролик может стать настоящим деликатесом. Поэтому сегодня, отвечая на вопрос Виктора КРЫЛОВА из г. Сосновый Бор Ленинградской области в Клубе взаимопомощи о приготовлении блюд из крольчатины, наши читатели поделились своими рецептами.

КРОЛИК И ЕГО ШКУРКА

КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

Тушку кролика разрубите на кусочки. Посолите и обжарьте на смальце. На дно сотейника тонким слоем положите свиное сало, на него - кусочки крольчатины и немного посолите. Добавьте лавровый лист и перец горошком. Залейте горячим молоком так, чтобы оно покрывало мясо. Тушите под крышкой 20-30 минут.

Поделилась своими рецептами **Люция СЛАЩЕВА** из г. Таймазы, Башкирия.

Для того чтобы блюдо получилось более удачным, нужно соблюдать несколько правил. Во-первых, кролика лучше готовить через 1-2 дня после убоя - тогда мясо будет вкуснее. После этого его нужно 1-2 дня вымачивать в холодной воде или несколько часов мариновать либо в литре воды с добавлением стакана уксуса и по чайной ложке соли и сахара, либо в специальном маринаде, оговоренном в рецепте.

лейте небольшим количеством воды и варите на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Перед тем как снять с огня, посолите.

Замоченную в молоке печень варите с мясом 10 минут, сало - 20 минут. Мясо, печень, морковь, петрушку, лук, грибы, замоченный в бульоне хлеб, картофель пропустите трижды через мясорубку, добавьте сырые яйца, посолите, поперчите и перемешайте до образования однородной массы. Кастрюлю с толстым дном смажьте жиром, дно выложите полосками сала, заполните на три четверти высоты паштетной массой и запекайте в духовке 30 минут. Остудите и осторожно извлеките из кастрюли.

РАГУ ИЗ КРОЛИКА

Мясо порежьте на кусочки вместе с косточками, посолите, обжарьте в масле до румяной корочки. Посыпьте мукой и дайте постоять на огне минут 5. Отдельно потушите на сковороде лук, морковь, добавьте ложку томата, поперчите. Мясо сложите в кастрюлю, залейте водой или бульоном и потушите на небольшом огне до готовности.

КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ

На одного кролика возьмите по две морковки и луковицы, два корня петрушки.

Тушку разрубите на части, положите в кастрюлю и залейте горячей водой так, чтобы она покрыла мясо. Когда вода закипит, снимите накипь, посолите и положите морковь, лук, петрушку, перец, лавровый лист и варите 40-60 минут при слабом кипении. Готового кролика выложите на блюдо и полейте белым соусом, приготовленным на бульоне, в котором тушилось мясо.

Для приготовления соуса муку поджарьте на масле, разведите процеженным бульоном и варите 5-10 минут. Отдельно в стакане добейте лимонный желток с ма-

ЛИМОН ПРОТИВ СОЛН

Как избавиться от запаха "соленостей" у полиэтиленовых крышек?

Мария ЧЕРНОВА.
Челябинск.

Самое простое - протрите крышки кожей (цедрой) лимона. А если запах сильный, застарелый, поддержите их час-другой в лимонном соке.

Алексей ТУМАНОВ.

Второй способ

Шкурку со стороны мездры натирайте настоем дубовой или сосновой коры до тех пор, пока она не перестанет впитывать настой. Затем высушите в растянутом виде. Настой нужно втирать 5-раз через 1-2 часа. Потом натирайте шкурку мелкой поваренной солью в течение 2-3 дней по 2 раза в день. Перед натиранием шкурку нужно смочить водой.

Третий способ

Шкурку смажьте "тестом" из 20 частей овсяной муки, 1 части пшеничной муки, 5 частей поваренной соли и 300 частей горячей воды. Эту смесь охладите и прибавьте 10-15 частей квасной гущи. Этим "тестом" смажьте шкурку, сложите пополам мехом вверх и оставьте на двое суток в теплом месте, затем высушите вблизи нагретой печи или батареи. После сушки "тесто" удалите, спрысните шкурку со стороны мездры соленой водой и пропитайте настоем дубовой или ивовой коры.

После дубления шкурку пропитайте каким-либо жиром - салом, рыбьим жиром. Жир нагрейте и намажьте шкурку с мездренной стороны, помните ее в руках, снова смажьте и трите о натянутую веревку, пока шкурка не станет мягкой. После этого смочите ее водой, сверните в трубочку, заверните в тряпку и оставьте на 10-12 часов. Затем высушите шкурку в растянутом виде и, если требуется, покрасьте специальными красителями для меха.

Предложила свой способ обработки шкурок и **Хадижат ИБРАГИМОВА** из с. Спирино, Новосибирской области.





Вот чем потчует своих домочадцев **Елена ПЕТРОВА** из г. Новочеркасск Ростовской области.

ФАРШИРОВАННЫЙ КРОЛИК

Печень, сердце и легкие кролика обжарьте в масле вместе с луком. Затем измельчите на мясорубке, добавьте стакан рассыпчатого отварного риса, два сваренных вкрутую мелко порубленных яйца, соль, перец и столовую ложку растительного масла. Перемешайте. Тушку кролика посолите и оставьте на 30 минут. Затем наполните фаршем и зашейте брюшко. Выложите на противень, смазанный растительным маслом, и запекайте в духовке 40 минут, подлив полстакана воды.

При запекании все время поливайте выделившимся соком. У готового кролика выньте нитки.

закрытой крышке. Утром обсушите и обжарьте в сковороде на смальце. Когда мясо подрумянится, добавьте отдельно обжаренный лук, подлейте процеженный маринад, накройте крышкой и тушите еще 10 минут. Затем посолите, поперчите, добавьте 10-12 штук хорошо промытого чернослива, снова закройте крышкой и тушите 30 минут.

КРОЛИК В ФОЛЬГЕ

Тушку нарежьте кусками и оставьте на ночь в растворе столовой ложки уксуса на 1,5 л воды. Каждый кусок положите на фольгу, посыпьте тертым мускатным орехом, солью, перцем. Сверху положите рубленый лук и корень петрушки, кусочек сливочного масла, пол чайной ложки томатной пасты и чайную ложку майонеза. Заверните в фольгу, выложите конвертики на противень и запекайте 40 минут в разогретой духовке.

ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА С ГРИБАМИ

Вам потребуется 300-500 г грибов, 100-150 г шпика, примерно 300 г кроличьего мяса, 1-2 зубчика чеснока, 2 рубленых луковицы, 9-10 мелких луковиц, 3-4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томат-пюре, пучок петрушки, стакан кипятка, 0,4-0,5 стакана вина, соль, молотый черный перец.

Кусочки кроличьего мяса, нарезанные кубиками, и шпик обжарьте в растопленном масле, добавьте целые мелкие луковицы, мелко порубленный чеснок, петрушку, лук, перемешайте, влейте горячую воду, белое вино, тушите в течение часа. Затем добавьте томат-пюре, мелко нарезанные грибы (лучше шампиньоны) и тушите до готовности.

ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА

Для его приготовления возьмите 1-1,5 кг кролика с печенью, 300 г жирной свинины, 100 г сала, морковь, корень петрушки, луковицу, 100 г белого хлеба, 2 отварные картофелины, 3 яйца, немного сушеных грибов, столовую ложку свиного жира, лавровый лист, 2-3 горошины черного перца, молотый перец, соль.

Для соуса потребуется банка майонеза (250 г), сваренное вкрутую яйцо, столовая ложка тертого хрена.

Мясо, морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец за-

КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ

На одного кролика возьмите по две морковки и луковицы, два корня петрушки.

Тушку разрубите на части, положите в кастрюлю и залейте горячей водой так, чтобы она покрыла мясо. Когда вода закипит, снимите накипь, посолите и положите морковь, лук, петрушку, перец, лавровый лист и варите 40-60 минут при слабом кипении. Готового кролика выложите на блюдо и полейте белым соусом, приготовленным на бульоне, в котором тушилось мясо.

Для приготовления соуса муку поджарьте на масле, разведите процеженным бульоном и варите 5-10 минут. Отдельно в стакане взбейте яичный желток с небольшим количеством бульона, добавьте соль, масло, влейте в посуду с соусом и перемешайте.

Но помимо диетического мяса у кролика есть еще и неплохой мех, который тоже можно использовать в хозяйстве. О том, как обрабатывать кроличьи шкурки, по просьбе Марины АХМЕТАЛЕЕВОЙ из г. Могоча Читинской области рассказали наши читатели. Вот какие способы предложила Нина МУРАШОВА из г. Егорьевск Московской области.

Прежде всего шкурку нужно погрузить в воду, добавив немного нашатырного спирта и поваренной соли (примерно 30 г на литр воды). Держите в воде несколько часов до полного размягчения. Если шкурка не очень пересохла, то ее только опрыскивают со стороны мездры и оставляют на несколько часов. После размягчения тупым ножом соскоблите жировой слой, и после этого шкурка готова для дубления. Делать это можно разными способами.

Первый способ

Растянутую и прибитую к доске шкурку смажьте со стороны мездры теплым раствором алюминиевых квасцов с поваренной солью (квасцов в растворе должно быть 10, а соли - 5 процентов). Делать это нужно 3-4 дня по 2 раза в день. После этого шкурку сушат, не снимая с доски.

со стороны мездры соленой водой и пропитаите настоем дубовой или ивовой коры.

После дубления шкурку пропитайте каким-либо жиром - салом, рыбьим жиром. Жир нагрейте и намажьте шкурку с мездренной стороны, помните ее в руках, снова смажьте и трите о натянутую веревку, пока шкурка не станет мягкой. После этого смочите ее водой, сверните в трубочку, заверните в тряпку и оставьте на 10-12 часов. Затем высушите шкурку в растянутом виде и, если требуется, покрасьте специальными красителями для меха.

Предложила свой способ обработки шкурок и **Хадижат ИБРАГИМОВА** из с. Спирино Новосибирской области.

150 г соли растворите в 3 л чуть теплой воды и положите в этот раствор на сутки шкурку кролика. Затем вытащите, дайте воде стечь, снимите жир. Оставшийся соленый раствор нагрейте до 20 градусов и добавьте 50 г аккумуляторной жидкости. Положите в этот раствор шкурку и поддерживайте трое суток, помешивая раз в день, затем выньте и дайте стечь воде в течение 3 суток. После этого промойте в чуть теплой воде со столовой ложкой технической соды и двумя столовыми ложками стирального порошка и наденьте на сушильные рамки из проволоки или реек, выполненных по размеру шкурки.

Высохшие шкурки мните до мягкости мездры. Если шкурки пересохли, надо смазать мездру раствором из стакана глицерина с двумя стаканами воды и снова мять до мягкости.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ



Как обрабатывать кожаную обувь, чтобы она не скрипела?
Марина ДОБРОВОЛЬСКАЯ.
Чита.

Как правильно приготовить песочное тесто?
Тамара ХЛУДЕНЦОВА.
Архангельск.

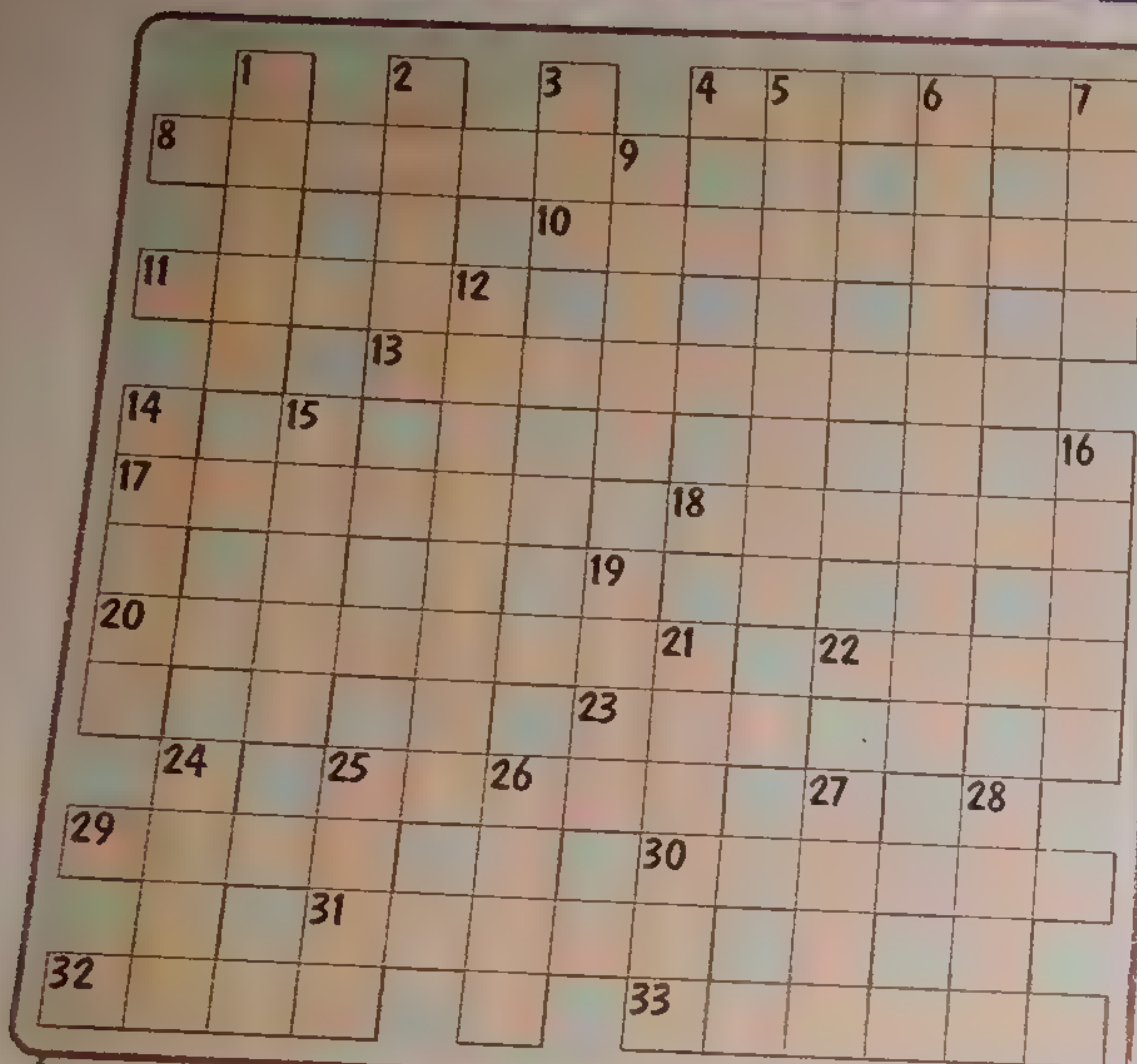
ОТТИРАТЬ НЕ ПРИДЕТСЯ

Хочу поделиться прекрасным способом, как отмыть эмалированную посуду. Раньше я каждый месяц отдраивала свои кастрюли "Пемолюксом", конечно, царапая эмаль. А потом мне подсказали один замечательный способ. Я его проверила и осталась очень довольна.

Берете по стакану кальцинированной соды и стирального порошка, тюбик канцелярского клея, все это разводите в ведре воды и кипятите посуду в этом растворе полчаса или больше. Результат блестящий - в прямом и переносном смысле. И тереть ничего не надо.

Ольга КУЛЬКОВА. г. Борисоглебск Воронежской области.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 4. Закат расцвета. 8. Молочная заправка салата. 10. Российская оперная певица (меццо-сопрано). 11. Осмысленный набор букв. 13. И ценная бумага, и кличка Маньки из известного сериала. 17. Предохранитель от злых духов. 18. Уму непостижимая страна. 20. Легкая полупрозрачная ткань из тонкой крученой пряжи. 22. Передача Макаревича в переднике. 23. Глянец для ногтей и паркета. 25. Горшок для подопечных богини Флоры. 29. И прозрачная ткань, и покров таинственности. 30. С ударением на первом слоге - поп-певица, с ударением на втором - вид ландшафта. 31. Выход балерины. 32. "Одо-

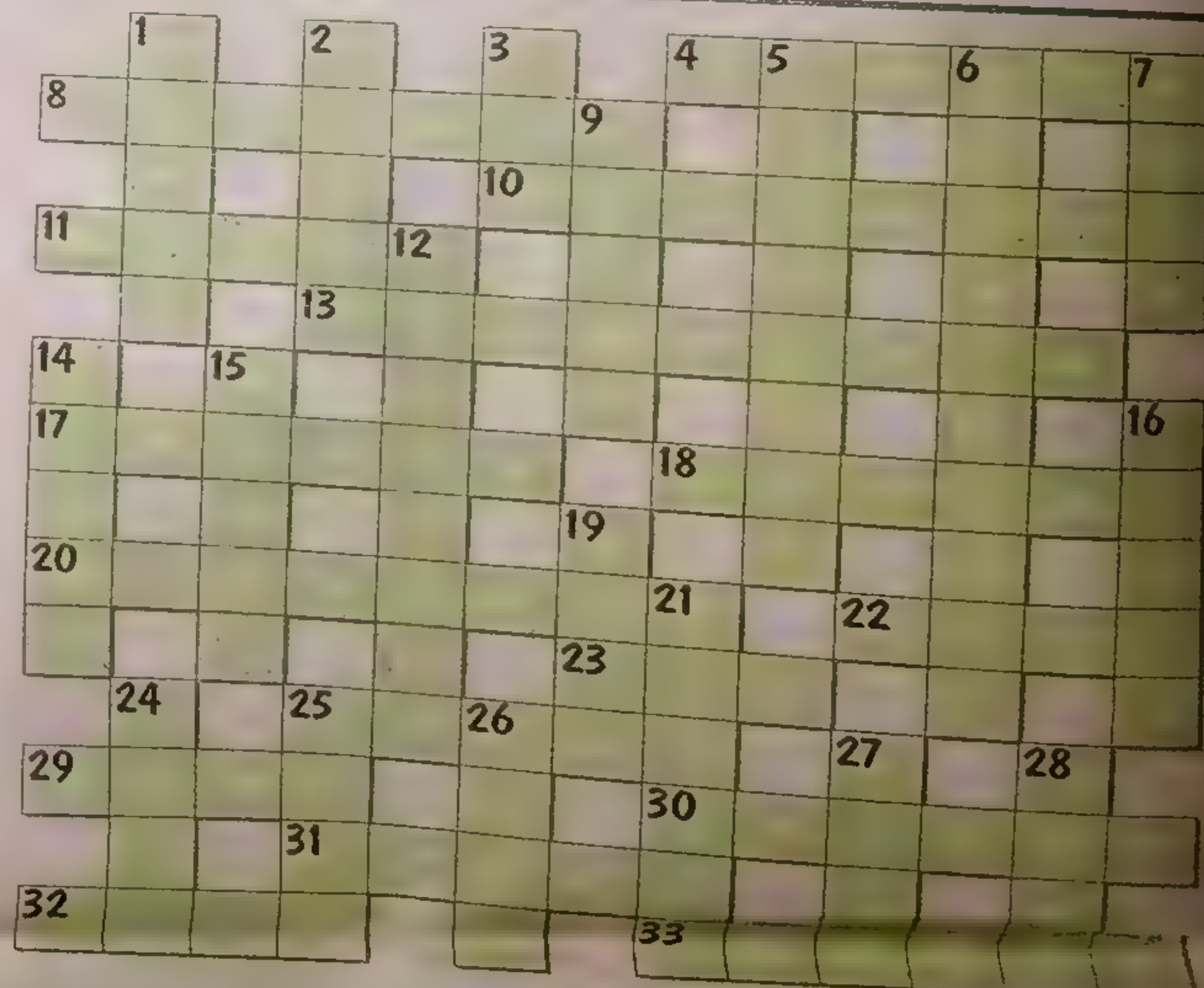
машенный" костер. 33. Кто платит, тот ее и заказывает.

По вертикали. 1. Янтарь до окаменения. 2. Книга ни уму, ни сердцу. 3. "Женское" местоимение. 5. Калым наоборот. 6. Духи от Диора. 7. Звезда французской эстрады. 9. "Делохранитель". 12. Ягода с целебным маслом. 14. Краска для волос. 15. Косметика для мозгов. 16. Часть тела, боящаяся щекотки. 19. Наименьшее из того, что женщина может дать мужчине, по мнению Романа Роллана. 21. Семейный велосипед. 24. Условный знак в начале нотного стана. 25. Ему лучше отдать свой ужин. 26. Тещин "сынок". 27. Половина "зеркала души". 28. И товарный, и вопросительный, и водяной.

33. Адский правитель бала.

По вертикали. 1. Стамбульский абориген. 2. Поза для нирваны. 3. Изобретатель электрической бритвы. 5. Послание, в котором автор скрывает имя, но показывает свое настоящее

лицо. 6. Работа до седьмого пота. 7. Богатырское войско. 9. Кабачок, где подают горилку. 12. Свойство рук, исключаящее мошенничество. 14. "Уповайте на Бога, но ... держите сухим" (О. Кромвель). 15. Денежный сундук царя-батюшки. 16. Российский грузовик-грянуля. 19. Роль Михаила Пуговкина в комедии "Иван Васильевич меняет профессию". 21. Союз стран по расчету. 24. Город, в котором происходит действие романа Булгакова "Белая гвардия". 25. Принадлежность шпиона-рыцаря с кинжалом. 26. Раз в жизни в него играет каждый. 27. Гоночная микролитражка. 28. Именно он выкопал клад капитана Флинта, если верить Роберту-Льюису Стивенсону.



ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 4. Клацающая деталь оружия. 8. Скороспелый богатей. 10. 1024 бита кучками по восемь. 11. Кость на обед Мухтару. 13. Исполнитель главной роли в фильме А. Тарковского "Андрей Рублев". 17. "Усушка" нового здания. 18. Бас, опустившийся ниже некуда. 20. "Обмундирование" судна. 22. Возглас такелажника. 23. И река, и частица. 25. Друзья Ивана, которые пьют "всегда в такую рань такую дрянь" (из Высоцкого). 29. Так зовут Гейтса, самого богатого нынче мужчину. 30. Кривая сабля янычара. 31. Ион с минусом. 32. Плод праведных трудов огородника.

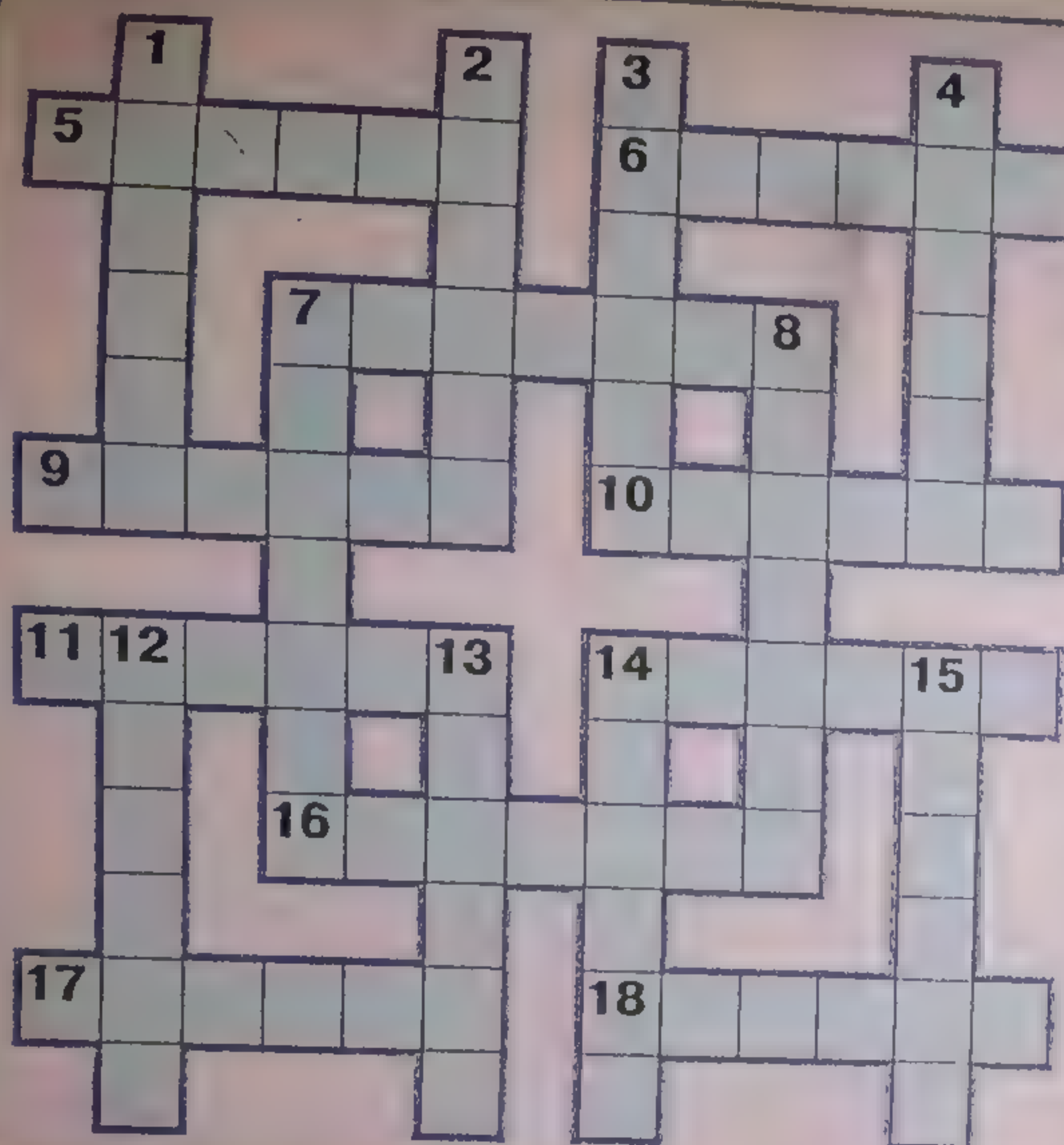
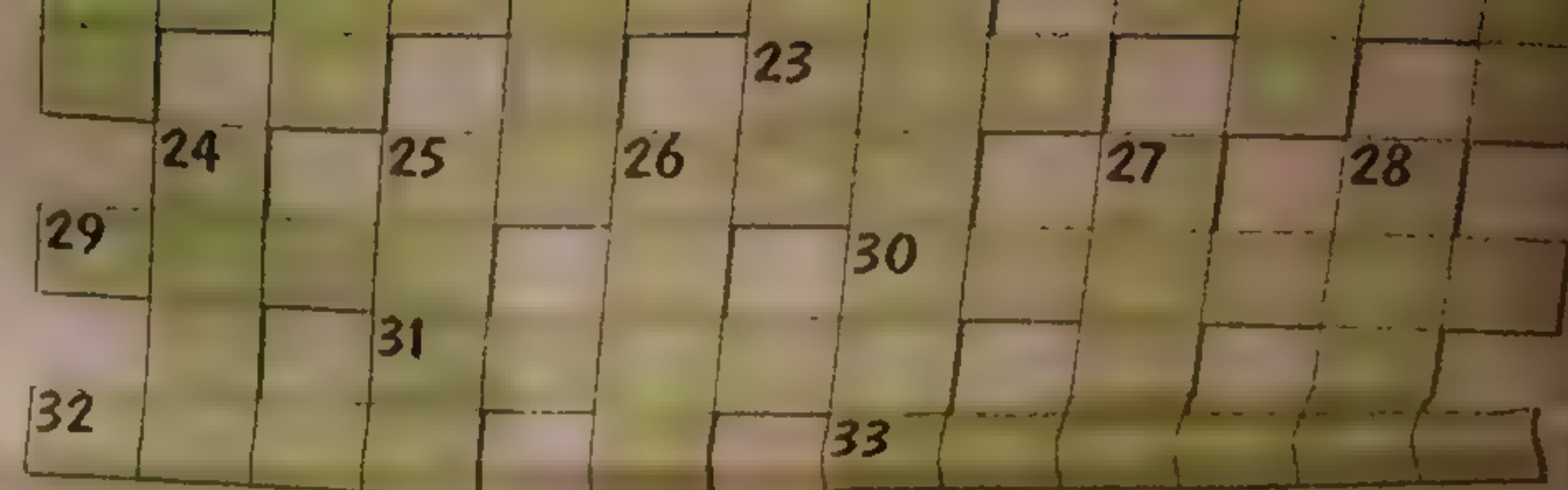
ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонта-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 33

стившийся ниже некуда. 20. Обмундирование судна. 22. Возглас такелажника. 23. И река, и частица. 25. Друзья Ивана, которые пьют "всегда в такую рань такую дрянь" (из Высоцкого). 29. Так зовут Гейтса, самого богатого нынче мужчину. 30. Кривая сабля янычара. 31. Ион с минусом. 32. Плод праведных трудов огородника.

Пуговкина в комедии "Иван Васильевич меняет профессию". 21. Союз стран по расчету. 24. Город, в котором происходит действие романа Булгакова "Белая гвардия". 25. Принадлежность шпиона-рыцаря с кинжалом. 26. Раз в жизни в него играет каждый. 27. Голочная микролитражка. 28. Именно он выкопал клад капитана Флинта, если верить Роберту Льюису Стивенсону.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Он в телевизоре сидит и четко, ясно говорит. 6. Ненасытный человек. 7. Домашний поглотитель соринки. 9. "Побочное" оружие морского офицера. 10. Подневольная дама. 11. Его надувают, чтобы лучше плавать в море. 14. Привлекательное свойство цветов. 16. Сумка из сетки. 17. Причина шипения мяча. 18. Ошибка, превращающая "короону" в "корову".

По вертикали.

1. Первая фигура при игре в городки. 2. Грызун среди друзей Винни-Пуха. 3. Спортсмен с увесистыми перчатками. 4. Разошедшийся не на шутку ветер. 7. Игральная карта. 8. День недели. 12. Несколько нот сразу. 13. "Ячейка" в колл-центре. 14. Хранитель семейного фотоархива. 15. Магазин целительных товаров.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 33

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Гардероб. 4. Повойник. 8. Мисс. 10. Ясак. 12. Грейпфрут. 15. Жених. 18. Танец. 19. Баккара. 20. Трепак. 21. Клапан. 25. Шахрияр. 26. Пышка. 27. Хинди. 30. Фундамент. 31. Сват. 33. Яшма. 35. Телефакс. 36. Пластрон.

По вертикали. 2. Рис. 3. Ретро. 5. Варум. 6. Нос. 7. Запонка. 9. Измена. 11. Аптека. 13. Пикировка. 14. Раскаяние. 16. Таракан. 17. Трельяж. 22. Крылов. 23. Кровать. 24. Подиум. 28. Сушка. 29. Анюта. 32. Аул. 34. Шар.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Сплетник. 4. Хозяюшка. 8. Небо. 10. Яшин. 12. Взятчик. 15. Стена. 18. Песец. 19. Бородач. 20. Ланита. 21. Сирота. 25. Армения. 26. Блеск. 27. Шайба. 30. Барабашка. 31. Понт. 33. Смех. 35. Вронский. 36. Киркоров.

По вертикали. 2. Лоб. 3. Наезд. 5. "Зенит". 6. Шиш. 7. "Тройной". 9. Еретик. 11. Индеец. 13. Анималист. 14. Денатурат. 16. Восторг. 17. Пацифик. 22. Колесо. 23.

Бейсбол. 24. Рубище. 28. Шарик. 29. Актер. 32. НЛО. 34. "Мир".

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Телефон. 3. Пылесос. 7. Красавица. 10. Бокс. 13. Пони. 14. Лунатик. 15. Вулкан. 16. Винтик. 20. Окрошка. 21. Блин. 22. Тире. 25. Донателло. 26. Вестерн. 27. Ракетка.

По вертикали. 1. Тройбан. 2. Фара. 4. Лицо. 5. Спасибо. 6. Бабаб. 8. Экскурсия. 9. Горчичник. 11. Русалка. 12. Визитка. 17. Рыболов. 18. Ворота. 19. Дремота. 23. Море. 24. Глюк.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095) 915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612) 35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,
Олега КИРЮШКИНА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Ани ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездкинский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184000 экз. Заказ № 34

Время подписания в печать по графику 28.08.2002 г. в 19.00.

Цена свободная.

Подписано в печать 28.08.2002 г. в 14.00.

ДРУГ ДОМА

№38/246

2002

Октябрь

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫПУСК
ПРОГРАММЫ
В МЯСЦЕ

БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ МАЛЕНЬКОГО ТЮБИКА

*Оказывается, чуть ли не
все женские тайны выда-
ет цвет губной помады.*

Так, кораллово-красный цвет помады говорит о незаурядной личности, обладающей сильным характером. Лиловый с металлическим отливом характерен для тех, кто обычно не любит шумихи вокруг себя и предпочитает узкий семейный круг. Огненно-красный свидетельствует об уравновешенной натуре, о том, что человек прекрасно чувствует себя в своей шкуре. Темно-красный - любимый цвет тех, кто прекрасно осознает свою власть над противоположным полом. Естественные бежевые губы говорят о том, что в их обладательнице скрываются два "я". Она никак не может решить - гримироваться ей или дать утвердиться своей естественной внешности. Розовато-бежевый цвет предпочитают энергичные, увлекающиеся спортом дамы.

А вооружившись косметическим набором, многие женщины часами вырисовывают на лице замысловатые линии и тени. Но иногда результат таких стараний совсем не тот, что задуман. Явные ошибки при ма-



Эффект "вспышки" очень... слишком вытянутый уголок гла-

НАГРАДА ЗА СЕКРЕТЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 37 приз за кулинарные достижения получает **Анна Ефимовна ПОНОМАРЕВА** из Пскова, приславшая в редакцию свои оригинальные рецепты. Приз получает также участница нашего Клуба взаимопомощи **Ирина Александровна ШУТЕМОВА** из Челябинска, поделившаяся своими секретами приготовления слоеного теста.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.



**Николай Николаевич
МОРОЗОВ с собакой
Лотой**



**Лидия МАРКЕЛОВА
с детьми: Леной,
Зиной и Анечкой**

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть...

любимый цвет тех, кто прекрасно осознает свою власть над противоположным полом. Естественные бежевые губы говорят о том, что в их обладательнице скрываются два "я". Она никак не может решить - гримироваться своей естественной внешности. Розовато-бежевый цвет предпочитают энергичные, увлекающиеся спортом дамы.

А вооружившись косметическим набором, многие женщины часами вырисовывают на лице замысловатые линии и тени. Но иногда результат таких стараний совсем не тот, что задуман. Явные ошибки при макияже делают глаза маленькими и невыразительными или заплаканными и усталыми. Ведь здесь тоже есть свои секреты.

Никогда не накладывайте сразу несколько ярких контрастных теней. Слишком трудно сделать между ними естественный переход. Лучше используйте цвета одной гаммы, причем желательно выбрать тени пастельных тонов.

Нет ничего хуже, чем слипшиеся ресницы. Комочки на их концах придают глазам неряшливый вид. Обязательно расчесывайте ресницы перед и после нанесения туши, чтобы убрать ее избыток.



Эффект "вспышки" очень хорош, если вы хотите выделить на всем лице только глаза. Но помните: розовые тени для этого не подходят. Лучше используйте тени цвета банана.

Вы любите синее, но у вас светлые глаза. Чтобы тени "не гасили" естественный цвет ваших глаз, попробуйте более спокойные цвета.

Избыток "холодных" теней, например белых и бледно-розовых, делает глаза старыми и усталыми. Используя эти цвета в макияже, наложите их легким штрихом под бровями.

Если вы хотите сделать глаза "под Клеопатру", помните:

слишком вытянутый уголок глаза будет смотреться ужасно, когда вы повернетесь к кому-нибудь в профиль. Ограничьтесь небольшой чертой, а также приподнимите бровь над внешним уголком глаза. Это будет куда более естественно.

Когда вы обводите только половину глаза, с таким макияжем глаза выглядят маленькими и невыразительными. Лучше наложите над глазами тени естественного цвета, а коричневым карандашом сделайте тонкий контур всего глаза.

Анатолий САФОНОВ.

ХОРОШИЙ СОВЕТ ОТ СТАРОГО ДРУГА

Дорогие читатели и почитатели газеты "Друг дома"!

Рады сообщить вам, что мы начали выпускать еженедельные тематические приложения к газете, где будут собраны материалы самых любимых и популярных рубрик. Это значит, что одновременно с основной газетой вы получите возможность приобретать одно из перечисленных ниже изданий:

- газету **"ХОРОШИЙ СОВЕТ"**, куда войдут советы по ведению домашнего хозяйства, обустройству и ремонту дома, много полезных хитростей для рачительных хозяев;

- газету **"ВОЛШЕБНАЯ НИТОЧКА"**, которая вышла одновременно с этим номером "Друга дома". Это сборник лучших советов по рукоделию: вязанию, макраме, лоскутному шитью, вышивке. Здесь вы найдете выкройки и модели одежды,

уроки по изготовлению различных поделок для занятий с детьми;

- газету **"ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ"**, которая предлагает рецепты здоровья и красоты, советы по профилактике болезней, секреты народной медицины и траволечения;

- газету **"НА КУХНЕ"** - сборник самых лучших проверенных кулинарных рецептов повседневных и праздничных блюд, секреты профессиональных поваров, а также маленькие хитрости, которые помогут сделать вашу еду вкусной и красивой.

Если вы хотите иметь полную коллекцию советов от "Друга дома", обращайтесь в свои отделения связи, к киоскерам и лоточникам - словом, туда, где вы обычно покупаете любимую газету, и твердо сообщайте о своем желании покупать или оформить подписку на эти приложения. Редакция ждет многочисленных заказов от распространителей. Помните: "Друг дома" плохого не посоветует!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома".

Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Николай Николаевич
МОРОЗОВ с собакой
Лотой

Лидия МАРКЕЛОВА
с детьми: Леной,
Зиной и Анечкой

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до **28 октября 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 40 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Антон Викулович АКУЛОВ** из г. Северск Томской области, **Светлана Николаевна ВИНЕНКО** из пос. Волго-

Каспийский Астраханской области, **Нина Викторовна ЗУБАКОВА** из г. Ростов Ярославской области, **Иван Михайлович КОМУХИН** из Екатеринбурга, **Татьяна Сергеевна ЛАВРУХИНА** из г. Воскресенск Московской области, **Ирина Николаевна ЛУКИНСКАЯ** из пос. Подпорожье, Карелия, **Инна Петровна МАЛЮКОВА** из г. Киселевск Кемеровской области, **Лидия Владимировна МАРКЕЛОВА** из г. Димитровград Ульяновской области, **Николай Николаевич МОРОЗОВ** из г. Сясьстрой Ленинградской области, **Ольга**

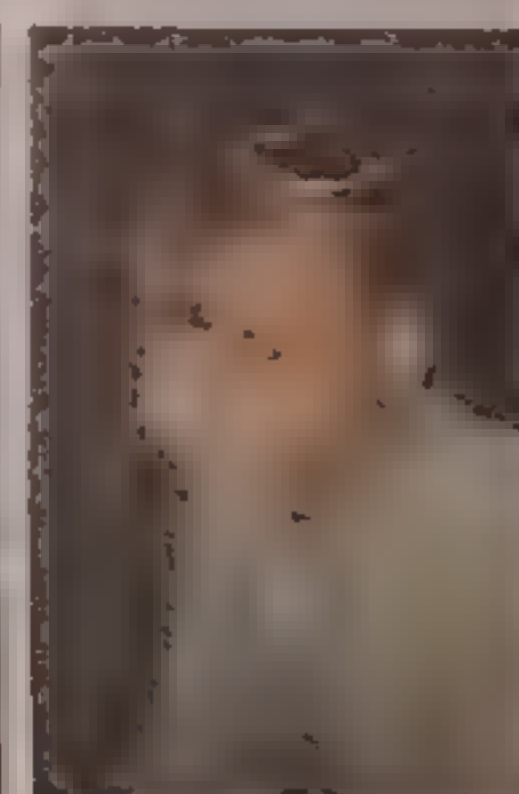
Анатолевна МУ-

ХИНА из г. Карabanово Владимирской области, **Таиса Владимировна СТЕПАНОВА** из г. Старица Тверской области и **Виталий Павлович ШИЛОНОСОВ** из г. Чердынь Пермской области.

Поздравляем
победителей!



Виталий
ШИЛОНОСОВ



Таиса
СТЕПАНОВА



Светлана
ВИНЕНКО

"Друг дома" № 38

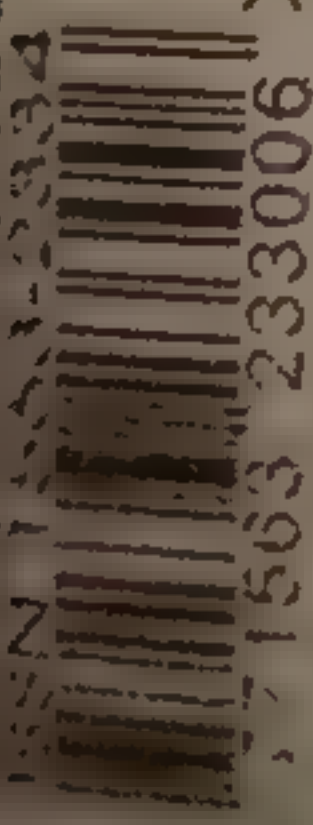
Фамилия, имя, отчество _____

Домашний адрес _____

Хочу спросить у "Друга дома" о... _____

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **28.10.2002 г.**



1563 233006



Выход должно подсказать ваше воображение. Ведь не зря же говорят, что один из способов обескуражить, например, сексуального маньяка - это начать приставать к нему самой. Попробуйте поменять ролями со своим преследователем и из жертвы превратиться в охотника. Вы ведь наверняка представляете себе его ахиллесову пяту - исполь-

УЙДИ, ПОСТЫЛЫЙ!

Что делать с назойливым поклонником?

Многих женщин волнует вопрос - как завоевать любимого? Но некоторым знакома и обратная ситуация, когда кого-нибудь "нехотя с ума свела", а поклонник становится совершенно неотвязным. Вы уже не знаете, куда от него деваться, а хорошее воспитание не позволяет сказать все, что о нем думаете. Или же, наоборот, вы неоднократно объясняли ему, как он надоед, но он уверен, что это просто женская уловка, своего рода завуалированное признание в любви. И что же тогда остается делать?

показаться ей на глаза во избежание упреков.

Другой приятельнице так же не давал прохода назойливый поклонник, рисуя радужные перспективы их совместной жизни после свадьбы. Зная, что он скуповат, она в свою очередь решила рассказать ему, как сама представляет себе совместную жизнь:

- Конечно, я тут же уйду с работы - мне так надоело каждый день вставать рано утром. Займусь наконец собой - парикмахерская, маникюр...

- Нет, ну зачем же тебе сразу бросать работу, - возражал поклонник, в чьи планы такой поворот событий явно не входил, - тебе же самой будет скучно сидеть дома.

- Ну, если станет скучно, всегда можно прогуляться по магазинам - развлечься, заод-

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Чего больше в вашем браке?

Каждый из нас мечтает о семейном счастье. К сожалению, единого для всех семей рецепта не существует - уж слишком мы разные и у каждого из нас свои потребности, свое представление о счастье. Но тем не менее существуют некие элементы, которые обычно повторяются в жизни супругов, вполне довольных семейной жизнью.

Во-первых, это умение относиться друг к другу с уважением, ценить положительные черты своего партнера и вспоминать о них, если случаются какие-то размолвки и недовольства. Эти положительные черты могут быть какие угодно - умение починить телевизор, быть хорошим отцом, аккуратность или, к примеру, умение радоваться жизни. Чем их больше - тем сильнее удовлетворенность браком.

- Иногда бывают моменты, когда Сергей просто выводит меня из себя, - рассказывает Светлана. - Раньше, в первое время после замужества, я злилась, кричала, ругалась, то есть всячески портила свою семейную жизнь. Бывало, что наши ссоры затягивались, мы не разговаривали друг с другом неделями! В это время я вспоминала все то плохое, что Сергей сделал мне, награждала его мысленно самыми нелестными эпитетами. От этих мыслей неприятный осадок оставался у меня в душе.

Второе, это умение поднимать мне настроение, с удовольствием помогает мне по хозяйству, да и вообще красавец мужчина. Перебирая в уме эти качества, я заметила, что мое настроение резко меняется, и мне страшно захотелось бежать домой, в объятия к этому умному и красивому. Именно так я и сделала. Теперь, когда возникают

гости каких-то друзей-приятелей, не поставив меня в известность. Меня ужасно злила его "забывчивость" - то я уборку затею, а они нагрянут целой толпой, то я бегаю по квартире в каком-то неприличном виде, и вдруг дверь открывается, а там... Или у меня на вечер какие-то свои планы, а я бываю вынуждена их менять из-за него. Поначалу я сильно злилась, пыталась отучить его приводить неожиданных гостей, ругалась, объясняла, ссорилась, но все было бесполезно. То он соседа во дворе встретил, то телефона под рукой не было, то просто забыл, что нужно предупредить. А потом я поняла, что бороться с ним бесполезно. По словам его матери, он всегда был таким, даже в детстве, вечно притаскивал каких-то школьных приятелей, которые радостно опустошали холодильник. И тогда я решила проблему по-другому - купила себе красивую домашнюю одежду (чтобы не быть застигнутой врасплох), выделила им специальную комнату (чтобы не мешали мне заниматься делами) и завела в холодильнике "гостевой фонд", который периодически пополняла. Я смирилась с его недостатком, и однажды услышала, как он говорил своему приятелю: "У меня не просто жена, у меня она человек".

Третьей чертой удачного брака является желание и стремление каждого из супругов понимать и использовать положительные черты брака.



зуйте свои знания. И если, чтобы завоевать мужчину, женщина стремится продемонстрировать слабые стороны, то нужно сделать наоборот и

но и купить что-нибудь новенькое!

Энтузиазм ее поклонника остывал на глазах и довольно быстро вовсе сошел на нет.

любимого? Но некоторым знаком и обратная ситуация, когда кого-нибудь "нехотя с ума свела", а поклонник становится совершенно неотвязным. Вы уже не знаете, куда от него деваться, а хорошее воспитание не позволяет сказать все, что о нем думаете. Или же, наоборот, вы неоднократно объясняли ему, как он надоел, но он уверен, что это просто женская уловка, своего рода завуалированное признание в любви. И что же тогда остается делать?

Используйте свои знания. И если, чтобы завоевать мужчину, женщина стремится продемонстрировать кладезь достоинств, вам нужно сделать наоборот и убедить его, что вашим недостаткам нет числа. Мужчины вовсе не безрассудны. Поэтому если они убедятся, что с этой женщиной хлопот не оберешься, скорее, сами предпочтут от нее отказаться.

Так, назойливый поклонник одной моей подруги долго склонял ее к совместной жизни, но при одном условии - что их брак будет гражданским. Дескать, у него уже есть печальный опыт жизни с предыдущей женой, которая лишила его жилплощади, так что второй раз обжигаться ему не хочется. Поэтому ей было не так уж сложно от него избавиться - она решительно заявила, что согласна на совместную жизнь только после похода в ЗАГС, и принялась все чаще как бы невзначай интересоваться его жилищными условиями. Довольно быстро он навсегда исчез из ее жизни по собственной воле, без скандалов и объяснений. Более того - потом он даже боялся

но и купить что-нибудь новенькое!

Энтузиазм ее поклонника остывал на глазах и довольно быстро вовсе сошел на нет.

Еще один эффективный способ - непрерывно рассказывать ему о своих болезнях, проблемах с родней, жаловаться на неудачи. А если для него важно мнение окружающих, то, бывая с ним на людях, ведите себя самым идиотским образом. Говорите глупости, публично закатывайте сцены ревности и так далее. Конечно, вы рискуете прослыть идиоткой в глазах его знакомых, но в конце концов это временное неудобство.

Иными словами, действуйте от противного. Хочет он детей - рассказывайте, что ненавидите их, что они осложняют жизнь; если он ярый домосед - таскайте его с собой всюду: от турпохода до вечера встречи одноклассников. Скажите, что ни стирать, ни готовить вы не будете, так как в вашей семье - это дело мужчин. Но если он согласится и на это... Может, и стоит за такого выйти замуж?

Светлана РАДЧЕНКО,
психолог.

важно, что наши ссоры затягивались, мы не разговаривали друг с другом неделями! В это время я вспоминала все то плохое, что Сергей сделал мне, награждала его мысленно самыми нелестными эпитетами. От этих мыслей неприятный осадок оставался у меня в душе очень на-



долго. А однажды был такой случай: я во время какой-то ссоры в порыве обиды схватила сумку и выбежала среди ночи из дома куда глаза глядят. Всю ночь проблуждала под дождем, лелея мысли о разводе. А под утро меня посетила вполне здравая мысль - а зачем я так распадаю себя? Почему я думаю о собственном супруге всегда только самое плохое? Ведь в конце концов именно я его выбирала, ведь есть в нем какие-то качества, которые мне нравились? И я, усевшись на лавочку, ради интереса начала искать в своем муже положительные качества. Оказалось, что он у меня очень умный и деловой, не зря же его так ценят на работе. С ним интересно разговаривать, он начитан, у него прекрасная память, он может дать ответ практически на любой вопрос! Он весе-

какие-то разногласия, а то и просто так вспоминаю о муже только хорошее. К тому же я постоянно стала подмечать в нем все новые и новые положительные черты и качества. Это оказалось ужасно приятным занятием! Наши отношения сильно улучшились, мы почти не ссоримся. И я как-то постепенно осознала: а ведь я вполне довольна своей семейной жизнью.

Еще один элемент удачного брака - умение быть терпимым, уметь прощать недостатки и несовершенства партнера. Понимать, что человек - это не машина, и он вполне имеет право на ошибки и какие-то черты характера, которые вам не нравятся.

- У моего мужа есть совершенно отвратительная привычка, - рассказывает Надежда, - он периодически приглашает в

нике "гостевой фонд", который периодически пополняла. Я смирилась с его недостатком, и однажды услышала, как он говорил своему приятелю: "У меня не просто жена, у меня она человек".

Третьей чертой удачного брака является желание и стремление каждого из супругов понимать и использовать положительные черты брака.

- Конечно, в моем браке, как и во всяком другом, есть отрицательные моменты, - говорит Людмила, - но я стараюсь акцентироваться на положительных сторонах, это очень здорово улучшает взаимоотношения с мужем. Я очень ценю свой брак за то, что он дает мне ощущение защищенности и стабильности. Например, совершенно не боюсь потерять работу, а если это и случится, то могу не спеша и сколько угодно времени искать то, что мне по душе. Ведь у меня есть муж, который вполне может содержать семью, и это приятно. А как-то я попала в больницу, и мой супруг приходил ко мне два раза в день - утром

и вечером, снабжая не только меня, но и всю палату продуктами и нужными лекарствами. Я постоянно чувствую его поддержку не только в физическом плане, но и в психологическом. Знаю, что всегда могу на него рассчитывать. Все эти положительные стороны всегда перевешивают, когда возникают какие-то неурядицы в доме, думаю о плюсах, и все отрицательное как-то вдруг исчезает, становится мелким и незначительным.

В семейных делах никто не застрахован от неудач и тяжелых ситуаций, но умение понимать и принимать свою вторую половину, видеть в ней и в своем браке позитивные стороны тем не менее сделает ваш союз прочным и счастливым.

Алла ПОВОЛЯЕВА,
психолог.

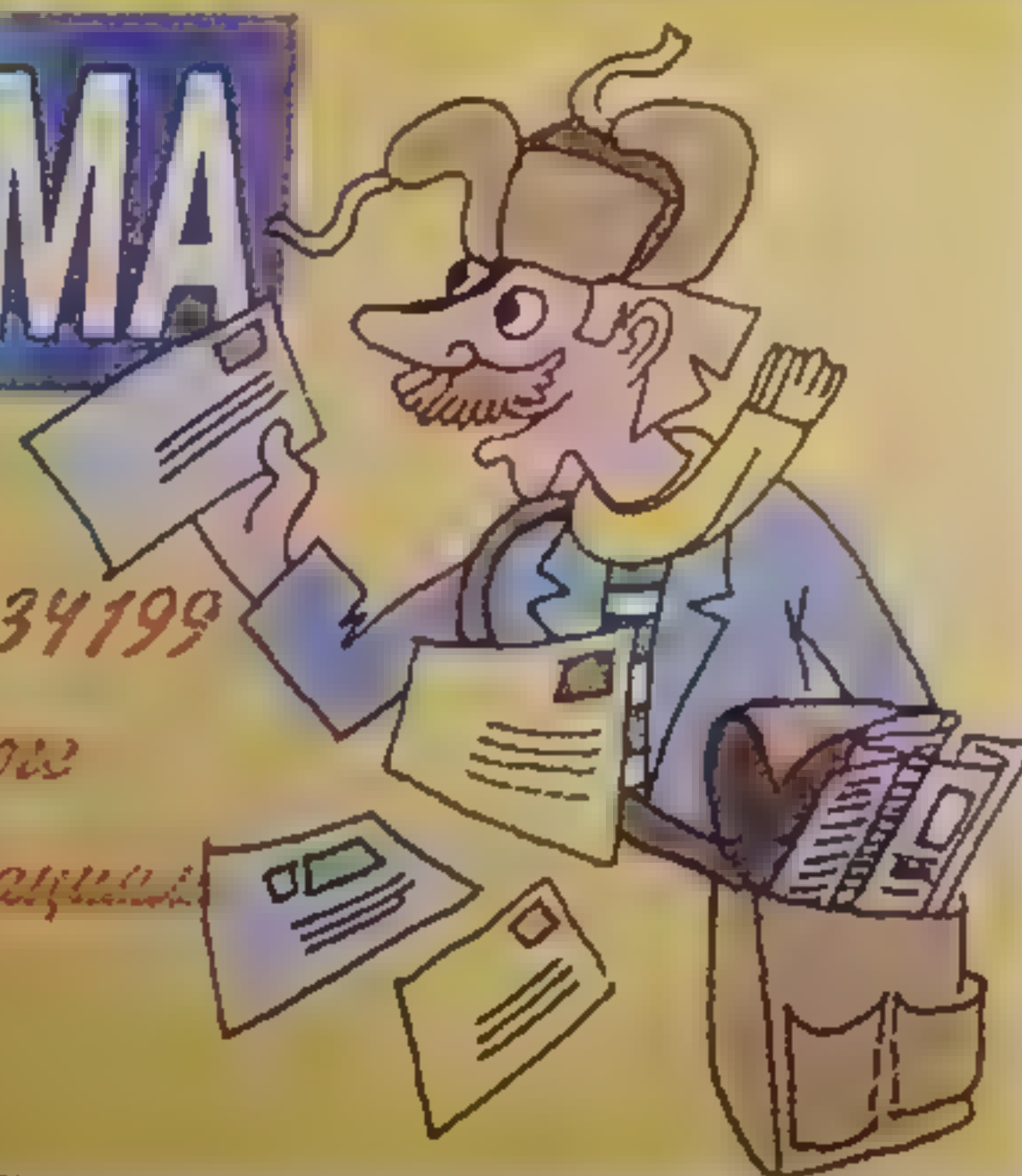
ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"



НЕ ЛЮБЛЮ, ПОТОМУ И КОРМЛЮ



**Юрий
ПРОКОПЕНКО,**
врач-
сексопатолог,
кандидат
медицинских
наук,
обозреватель
"Друга дома"

Проведя обширные исследования, американские врачи пришли к ошеломляющему выводу: чрезмерно толстые мужчины - чаще всего жертвы своих неудовлетворенных жен.

Конечно, тут не все так просто. Проведя настоящее детективное расследование, врачи установили следующую цепочку. Мужчина не удовлетворяет жену в постели. Женщина подсознательно решает мстить. Но как, если сознательно она стремится сохранить семью, иметь нормального мужа, отца детей и так далее? Подсознание, которое, как считают психоаналитики, по определению злобное и не желает считаться с социальными потребностями, разрабатывает коварный план. Просто отказывать мужу в близости из-за собственной неудовлетворенности - раз. Сглаживать и маскировать это поведение другими путями общения - два. Но и это обратить против несчастного - три.

В результате из-за отказов жены мужчина постепенно привыкает сдерживать свои позывы, что приводит к развитию психической импотенции. Же-

го сока и мужских половых гормонов. Это тоже действует пагубно на потенцию.

Наконец, сексуально неудовлетворенная женщина подсознательно стремится погубить способность мужа к оплодотворению. Она кормит его пищей, богатой жирами, прививает любовь к малоподвижному образу жизни. В результате сужается просвет сосудов, питающих половые органы, что приводит к ухудшению эрекции как таковой.

Создается союз, враждебный потенции: психологическое напряжение, затрудняющее переход от обычного времяпрепровождения к близости, плюс физические проблемы, связанные с неправильным питанием и образом жизни.

По мнению канадских исследователей, одной из частых причин сексуальных расстройств у мужчин является гипогликемия - резкое снижение содержания сахара в крови. Но, как ни парадоксально, это происходит не при недостатке, а при перенасыщении организма углеводами. Ведь чем больше человек съедает сладкого и мучного, тем больше инсулина нужно выра-

батывать организму, чтобы переработать сахар. Но возможности организма, в частности, поджелудочной железы, не безграничны. Получается, что сразу после еды кровь перенасыщается сахаром, но затем его уровень быстро снижается, приводя к гипогликемии.

Конечно, гипогликемия диабетиков - совсем иное дело, она вызвана болезненными процессами. Хотя в ряде случаев диабет развивается именно на фоне злоупотребления сладостями, в том числе и подносимыми "любящей" женой.

Вот такими чисто человеческими путями происходит естественный отбор. В природе самка, если самец ей не нравится, просто отгоняет его. Потомство от слабого самца не остается, поэтому следующее поколение животных будет сильнее. Неосознанные процессы, происходящие в подсознании у женщины, также ведут к улучшению породы, но только человека. Ведь мы тоже часть живой природы и не можем не подчиняться ее законам. Правда, у человека эти законы приобретают новый, чисто человеческий, вид. Наш естественный отбор ныне касается не физической силы и быстроты реакции, а других сторон жизни, обеспечивающих продолжение рода, - умение

работать, зарабатывать деньги, находить оптимальные пути развития для себя и своих детей.

Казалось бы, при такой постановке вопроса сексуальность женщин должна вообще основываться только на толщине кошелька мужчины. Как, например, самки некоторых птиц оценивают привлекательность кавалера по длине клюва. Но от природы не уйдешь, так что кроме социальной привлекательности (место в обществе, возможность необременительной жизни для себя и своих детей) женщина не может не оценивать мужа и как сексуального партнера. И если эта оценка невысока, то подсознание может сработать на чисто животном, инстинктивном, уровне.

Так что неудивительно, что у 75 процентов американских мужчин с частичной импотенцией ее причиной стало ожире-



ние, вызванное чрезмерным увлечением тяжелой и вредной пищей, а у каждого третьего пациента из-за ожирения развились болезни сердца.

В результате проведенных исследований становится ясно: полные мужчины, страдающие импотенцией, могут восстановить свою сексуальную функцию, просто сбросив лишний вес. Конечно, это "просто" не так просто, особенно если большой вес поддерживается прекрасной кулинарией жены. Но правильное питание, здоровый образ жизни, физическая нагрузка способны творить чудеса. Мужчины, занимающиеся физкультурой по 30 минут ежедневно, почти на четверть меньше подвержены развитию импотенции, чем мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни.

ИГРУШКА, А НЕ ПАНАЦЕЯ

этой ситуации проще. В подобных "играх" нет ничего плохого, наоборот, они как бы готовят тело к тому, что оно должно чувствовать.

Однако есть и опасность. В

причин трудно (невозможно) найти партнера. Если же вы молоды, здоровы и симпатичны, то проблемы в общении с противоположным полом лучше решать с помощью психоло-

стите ее безалкогольным пивом или шампанским, не говоря, что напиток безалкогольный. Возможно, ей будет достаточно лишь символа, чтобы "опьянеть" и раскрепоститься. Или есть та-

строения половых органов супругов, для более вероятного зачатия... В любом случае смена позиций во время полового акта разнообразит ощущения

ми потребностями, разрабатывает коварный план. Просто отказывать мужу в близости из-за собственной неудовлетворенности - раз. Сглаживать и маскировать это поведение другими путями общения - два. Но и это обратит против него.

В результате из-за отказов жены мужчина постепенно привыкает сдерживать свои позывы, что приводит к развитию психической импотенции. Же-

плюс физические проблемы, связанные с неправильным питанием и образом жизни.

По мнению канадских исследователей, одной из частых причин сексуальных расстройств у мужчин является гипогликемия - резкое снижение содержания сахара в крови. Но, как ни парадоксально, это происходит не при недостатке, а при перенасыщении организма углеводами. Ведь чем больше человек съедает сладкого и мучного, тем больше инсулина нужно выра-

ботать. Нео-сознанные процессы, происходящие в подсознании у женщины, также ведут к улучшению породы, но только человека. Ведь мы тоже часть живой природы и не можем не подчиняться ее законам. Правда, у человека эти законы приобретают новый, чисто человеческий, вид. Наш естественный отбор ныне касается не физической силы и быстроты реакции, а других сторон жизни, обеспечивающих продолжение рода, - умение

роды не уйдешь, так что кроме социальной привлекательности (место в обществе, возможность необременительной жизни для себя и своих детей) женщина не может не оценивать мужа и как сексуального партнера. И если эта оценка невысока, то подсознание может сработать на чисто животном, инстинктивном, уровне.

Так что неудивительно, что у 75 процентов американских мужчин с частичной импотенцией ее причиной стало ожире-

цию, просто сбросив лишний вес. Конечно, это "просто" не так просто, особенно если большой вес поддерживается прекрасной кулинарией жены. Но правильное питание, здоровый образ жизни, физическая нагрузка способны творить чудеса. Мужчины, занимающиеся физкультурой по 30 минут ежедневно, почти на четверть меньше подвержены развитию импотенции, чем мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни.

ИГРУШКА, А НЕ ПАНАЦЕЯ

Я слышала, что с вибратором испытать удовлетворение может даже фригидная женщина, но потом ее никто не сможет удовлетворить. Правда ли это?

Ольга. Калмыкия.

Как сказал Марк Твен, прочитав сообщение о собственной кончине: "Слухи о моей смерти были сильно преувеличены". То же и с легендами о вибраторах (они же фаллоимитаторы, они же массажеры вагинальные). Давайте разберемся по порядку. Прежде всего возьмем само понятие фригидности. Сплошь и рядом это вызвано внешними факторами: неполнотой партнеров, теми или иными психологическими установками, отсутствием взаимной симпатии, страхом беременности и прочая и прочая. Сексуальная же холодность, вызванная теми или иными патологиями женского организма, встречается довольно редко. Вибратор - не панацея и в этом случае не поможет. А вот если отсутствие оргазма во время контакта с мужчиной вызвано внешними причинами, то применение фаллоимитатора действительно может помочь. В принципе это стандартный акт мастурбации, самоудовлетворения. Женщина не думает о партнере, фиксируя внимание только на собственных ощущениях. Естественно, достичь оргазма в

этой ситуации проще. В подобных "играх" нет ничего плохого, наоборот, они как бы готовят тело к тому, что оно должно чувствовать.

Однако есть и опасность. В основном это касается закомплексованных, неуверенных в себе женщин, испытывающих психологические проблемы при общении (не только интимном) с представителями противоположного пола. У таких женщин, злоупотребляющих вибраторами, действительно может выработаться аутоэротизм. А если учесть, что и размер, и форму, и скорость движения, и частоту применения вибратора женщина выбирает сама, то через определенное время возможна выработка тактильного стереотипа, то есть привыкание к конкретному типу стимуляции. Соответственно мужчина не нужен такой женщине психологически, а если она и ляжет с ним в постель, то вряд ли получится что-нибудь хорошее. Ведь вероятность того, что его "тактико-технические характеристики" совпадут с любимым фаллоимитатором, равна нулю.

Поэтому все эти секс-игрушки стоит рассматривать именно как игрушки, которые могут применяться с целью получения дополнительного сексуального удовольствия как одинокой женщиной, так и супружеской парой. А заикливаться на их применении или считать их панацеей от всех видов сексуальных расстройств, безусловно, не стоит. В терапевтических целях можно рекомендовать фаллоимитатор женщинам с физическими недостатками, одиноким, пожилым с сильной половой конституцией, короче, тем, кому, в силу объективных

причин трудно (невозможно) найти партнера. Если же вы молоды, здоровы и симпатичны, то проблемы в общении с противоположным полом лучше решать с помощью психолога, а не вибратора.

ЧТО У ТРЕЗВОГО НА УМЕ...

Моя подруга в постели ведет себя скромно, но стоит ей чуть "перебрать" за столом, превращается в фурию: сама тащит меня в постель, ведет себя очень странно. Мне это, конечно, нравится, но не спаивать же ее...

Федор Д. Калуга.

В общем-то, вы правы - не стоит. Тем более что женский алкоголизм практически неизлечим. Скорее всего, проблема в неких ментальных ступорах, которые не позволяют ей расслабиться в постели. А алкоголь, будучи природным релаксантом и антидепрессантом, эти ступоры снимает. Подруга ваша, вероятно, девушка темпераментная, но в детстве ей внушили, что секс - вещь неприличная и что тем более неприлично проявлять свою сексуальность (к сожалению, весьма распространенный стереотип воспитания девочек). А спяну природный темперамент берет верх, и запреты, усвоенные в детстве, отступают на второй план. Попробуйте поговорить с ней, побольше ее хвалите, говорите, что она потрясающая любовница, что секс с ней сводит вас с ума. Или побудьте психотерапевтом: уго-

стите ее безалкогольным пивом или шампанским, не говоря, что напиток безалкогольный. Возможно, ей будет достаточно лишь символа, чтобы "опьянеть" и раскрепоститься. Или есть такой термин - контагиозность эмоций. То есть мы заражаемся настроением друг друга, как бы передаем эмоции по кругу. Вы пишете: "...если она "перебирает" за столом", но обычно алкоголь на столе предполагает какое-то веселье, праздник. Вот и создайте ей ощущение праздника - ужин при свечах, подарок, музыка... Заразите ее своей эмоцией радости, близкого секса - возможно, алкоголь и не понадобится.

СПЛОШНОЕ ИЗВРАЩЕНИЕ

Муж купил "Камасутру". Мы теперь пробуем по-всякому, но я, честно говоря, большой разницы не вижу, а иногда просто никакого удовольствия. Зачем тогда нужны все эти позы?

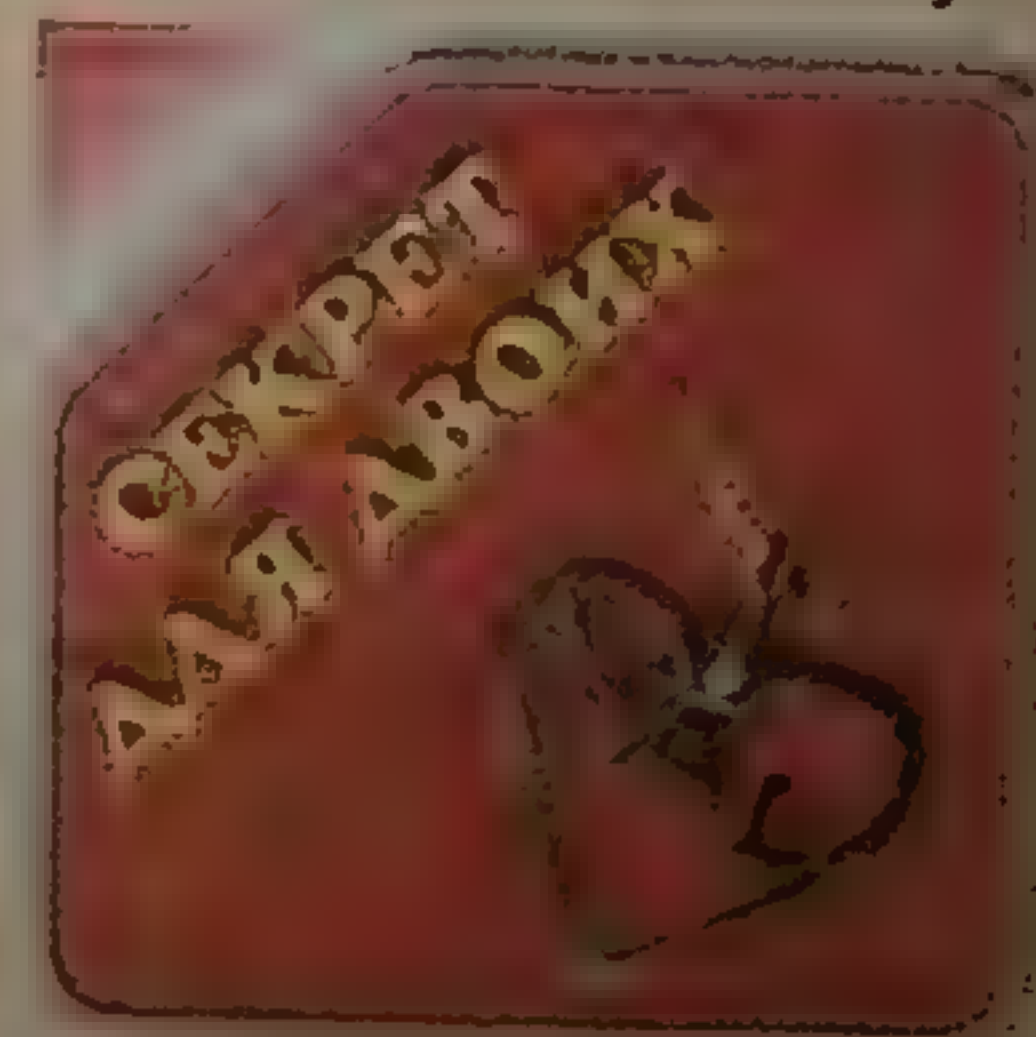
Дарья Д. Омск.

При сексуальном контакте в различных позах во время фрикций стимулируются различные участки половых органов. Некоторые позы помогают мужчине глубже проникнуть во влагалище, некоторые, наоборот, применяются для более активной стимуляции клитора. При каких-то позах вход во влагалище суживается, при каких-то - наоборот. Иногда сексологи рекомендуют те или иные позы для достижения оргазма, исходя из

строения половых органов супругов, для более вероятного зачатия... В любом случае смена позиций во время полового акта разнообразит ощущения.

Но по большому счету все полторы (или сколько их там) сотни позиций, описанных в "Камасутре", сплошное извращение. Для индусов, практикующих это учение (а "Камасутра" не сборник позиций, а именно философская система), секс - некое ритуальное действие, и попытка механически воспроизводить большинство из описанного превращается в утомительную сдачу нормативов по акробатике. Так что не забивайте себе голову немислимым переплетением ног и рук; единственным критерием выбора тех или иных поз должно служить достижение обоюдного удовольствия. А то получится, как в старом анекдоте. Муж с женой, начитавшись "Камасутры", экспериментируют - одна позиция, шестая, сорок восьмая... Уф, вроде все. Жена ему: "Слушай, а мы ничего не забыли?" Муж: "Ах, да! Еще и кончить надо бы!"

Михаил СЕМЕНОВ,
врач-психотерапевт,
кандидат
медицинских наук.





Издавна женщины пытались сохранить свою молодость и красоту. Беками трудились алхимики, аптекари да и просто шарлатаны над созданием чудодейственных снадобий, за которые богатые дамы щедро платили звонкой монетой. Или даровали нечто более ценное - например, жизнь изобретателю.

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ЭЛИКСИР

Существуют и специальные ночные кремы. Они более жирные, нежели дневные, и воздействуют на кожу во время сна, делая ее более упругой, разглаживая мелкие морщины.

Кроме того, кожу любого типа необходимо систематически питать качественным питательным кремом, в котором содержатся различные витамины и другие полезные вещества. Не стоит забывать и о наиболее чувствительных участках, например, вокруг глаз. Для них созданы специальные косметические средства. Ведь именно на веках появляются первые признаки старения кожи, поэтому и уход за ними должен быть особым. Специальные мягкие кремы и гели способствуют регенерации кожи в чувствительных областях.

При выборе косметического средства необходимо принимать во внимание не только тип кожи, но и возраст. То, что идеально подходит молодой девушке, далеко не всегда окажется полезным женщине в возрасте. С годами свойства нашей кожи меняются. В юности у многих проблемная кожа, склонная к угревым высыпаниям и прочим "мелким неприятностям". Поэтому для юной кожи прекрасно подойдут антисептические кремы, например, с экстрактом ромашки или зеленого чая.

Но после сорока лет кожа становится зрелой и начинает требовать более тщательного ухода. Необходимо следить, чтобы на нее не воздействовали обезвоживающие факторы.



В зависимости от его содержания в препарате говорят о защитном факторе, который может принимать значения от 2 до 10 (максимальная защита). Какой фактор вы выберете, зависит только от индивидуальных особенностей вашей кожи, ее чувствительности к солнечным лучам. Как правило, чем более смуглый оттенок у кожи,

Как видите, вниманию сегодняшнего потребителя представлено большое количество различных кремов для лица и тела. Каждая косметическая корпорация старается привлечь внимание именно к своим новинкам, которые зачастую недешевы. Яркой многообещающей рекламой заполнены все средства ухода за кожей.

сложно. Один из вариантов - обратиться к профессиональному косметологу или опытному визажисту. Но можно воспользоваться следующим тестом, который рекомендует визажист Татьяна Набашникова, и самостоятельно определить ваш тип кожи. Для этого нужно произвести очистку лица при помощи обычного мыла, которое смывает не только остатки макияжа и уличную пыль, но и кожный жир. Через пару часов ко всему лицу следует прислонить лист тонкой бумаги типа папиросной. Если на ней повсеместно останутся жирные следы, то можно сделать вывод: кожа жирная. Если следы проявятся только в нескольких местах - смешанная. Сухая и нормальная кожа не оставят пятен. Но если ваша кожа сухая, то сразу после умывания с мылом на лице появится ощущение стянутости.

Итак, с типом кожи разобрались. Теперь необходимо точно определить цель, с которой вы желаете приобрести тот или иной крем.

Некоторые разновидности этого косметического средства не помешает иметь под рукой каждой женщине. Речь идет об очищающих и увлажняющих кремах. Очищающие кремообразные средства идеальны для очистки сухой кожи. В их основу положены различные жиры, которые легко растворяют уличную пыль и остатки косметики, но при этом не высушивают и не

В Англии, говорят, много веков назад правила королева, о красоте которой слагались легенды. Облик ее отличался совершенством, кожа была подобна бархату, а волосы - тончайшему шелку. Больше всего на свете эта красавица боялась утратить свою роскошную внешность - состариться, попросту говоря. Поэтому приказала придворному алхимику создать эликсир вечной молодости. Ценой за неудачный эксперимент была жизнь. Много ночей старик алхимик проводил опыты, смешивал воск, ароматные масла, настойки трав и в итоге принес своей королеве нечто.

Жидкость в склянке по виду очень напоминала холодные сливки (англ. cold cream). Королева попробовала снадобье, и эффект превзошел все ее ожидания. Какой награды был удостоен алхимик за свои труды, история умалчивает. Однако его изобретение живет в веках. До недавнего времени "Кольдкрем" был практически единственным кремом, который женщины использовали для увлажнения кожи. Но ничто не стоит на месте. В наши дни уммики, косметологи и фармацевты продолжают благое дело королевского алхимика и занимаются разработкой все новых и новых косметических средств для увлажнения, питания и регенерации кожи. Прилавки магазинов настолько переполнены разнообразными тюби-

«Кольдкрем» был практически единственным кремом, который женщины использовали для увлажнения кожи. Но ничто не стоит на месте. В наши дни химики, косметологи и фармацевты продолжают благое дело королевского алхимика и занимаются разработкой все новых и новых косметических средств для увлажнения, питания и регенерации кожи. Прилавки магазинов настолько пестрят разнообразными тюбиками и бутылочками с чудодейственными кремами, что просто глаза разбегаются. Так что же выбрать? Вопрос не из простых.

В первую очередь следует исходить из типа вашей кожи (он указывается на этикетке) и выбирать соответствующее ему средство. Если у вас кожа смешанного типа - жирная в области лба и носа и сухая на щеках, то необходимо приобрести два различных крема.

Определить тип кожи не-

вы желаете приобрести тот или иной крем.

Некоторые разновидности этого косметического средства не помешает иметь под рукой каждой женщине. Речь идет об очищающих и увлажняющих кремах. Очищающие кремообразные средства идеальны для очистки сухой кожи. В их основу положены различные жиры, которые легко растворяют уличную пыль и остатки косметики, но при этом не высушивают и не стягивают кожу. Основной функцией увлажнителей является предотвращение испарения влаги из верхних слоев эпидермиса. Кроме того, увлажняющие средства защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолетового излучения и как результат - от преждевременного старения. Поэтому увлажняющие кремы по большей части называются дневными и могут быть использованы в качестве идеальной основы под макияж.

сти у многих проблемная кожа, склонная к угревым высыпаниям и прочим «мелким неприятностям». Поэтому для юной кожи прекрасно подойдут антисептические кремы, например, с экстрактом ромашки или зеленого чая.

Но после сорока лет кожа становится зрелой и начинает требовать более тщательного ухода. Необходимо следить, чтобы на нее не воздействовали обезвоживающие факторы. Полезно применять регенерирующие косметические средства, которые помогают избавиться от появляющихся дефектов кожи, связанных с ее старением.

Вне зависимости от возраста нужно защищать кожу от термических ожогов и вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, особенно при принятии солнечных ванн. Для этого подойдут специальные солнцезащитные кремы, которые содержат так называемый УФ-фильтр.

В зависимости от его содержания в препарате говорят о защитном факторе, который может принимать значения от 2 до 10 (максимальная защита). Какой фактор вы выберете, зависит только от индивидуальных особенностей вашей кожи, ее чувствительности к солнечным лучам. Как правило, чем более смуглый оттенок у кожи, тем более низкое значение защитного фактора окажется для нее оптимальным. Если же загорать на пляже некогда или не сезон, то можно воспользоваться кремом для автозагара. Он содержит вещества, при воздействии которых на кожу та изменяет свой оттенок. Правда, загар получается несколько неестественным, с рыжеватыми пятнами и полосами. Да и смывается достаточно быстро. Но это, как говорится, дело вкуса.

Как видите, вниманию сегодняшнего потребителя представлено большое количество различных кремов для лица и тела. Каждая косметическая корпорация старается привлечь внимание именно к своим новинкам, которые зачастую недешевы. Яркой многообещающей рекламой заполнены все средства массовой информации. Но не стоит поддаваться искушению купить очередной красивый флакон с чудодейственным средством. Эликсир вечной молодости пока не найден, а может, и не будет найден вовсе. Неправильно подобранная косметика может оказать коже «медвежью услугу», зато проверенная и подходящая именно вам станет поистине магическим снадобьем!

Татьяна ГРЕБЕННИКОВА.

ЖЕЛУДОК ПРОСЫПАЕТСЯ РАНО...

Каждый орган в нашем организме имеет свою определенную во времени кульминационную точку - период особенно напряженной деятельности. Именно в это время он наиболее уязвим для различного рода патологического воздействия и наиболее податлив к воздействиям лечебным.

организма и легче выявить имеющиеся отклонения в состоянии здоровья.

Так что, прислушиваясь к своему самочувствию и планируя день, почаще смотрите на часы.

С 7 до 9 часов утра желудок работает на высоких оборотах и готов к восполнению энергии. Как вы с ним обойдетесь - ошастливите завтраком или нагрузите, осложнив только еще начинающийся день?

С 9 до 11 часов утра - «пик» работы поджелудочной железы и селезенки. Желудок уже отдыхает, и плотный завтрак после 9 часов отяготит его и вызовет чувство усталости.

Поджелудочную «железу» перегрузит сладкое, постарайтесь от него в эти часы воздержаться.

С 11 до 13 часов наиболее активно сердце.

С 13 до 15 часов активен тонкий кишечник. Его работа управляется вегетативной нервной системой (как правило, не регулируемой сознанием). Поэтому в эти часы очень вредны стрессы, так как деятельность тонкого кишечника может оказаться заблокированной. Полезен в это время отдых, который в южных странах называется сиестой.

С 15 до 17 часов - время мочевого пузыря. Полезные для

него напитки можно пить до 19 часов, когда активную фазу этого органа сменяет фаза почек.

С 17 до 19 часов лучше всего работают почки. После 19 часов лучше поменьше пить, особенно перед сном. Для тех же, кто склонен вставать в туалет по ночам, вечернее питье - верный путь к болезням.

С 9 до 21 часа - период кровообращения. Будьте предельно внимательны к себе, если вы страдаете повышенным давлением.

С 21 до 23 часов - общая аккумуляция энергии. Если в эти часы вы разбиты, мерзнете и ничто вас не радует, это означает для вас сигнал бедствия. Что-то не в порядке в вашем организме или в вашей душе. Принимайте меры!

С 23 до 1 часа ночи - время желчного пузыря. Если вы регулярно просыпаетесь в это время, обратите внимание на пе-

чень и желчный пузырь. Может быть, все дело в жирной пище за ужином? Или надо обратиться к врачу?

С 1 до 3 часов ночи - время печени. Она восстанавливается и проводит очищение организма только во сне. Ночные празднества, никотин и алкоголь темной ночью - яд для печени, и воздействие его вы ощутите очень скоро.

С 3 до 5 часов утра - период легких. Альпинисты и туристы знают, что гораздо лучше отправляться в путь в 5 утра, а не в 7 или 8. Отличный старт на высшей фазе работы легких поможет преодолеть упадок сил, наступающий после 5, ведь вы уже втянулись в движение.

С 5 до 7 часов утра надо поддержать толстый кишечник. В эти часы можно выпить стакан тепловатой воды и съесть несколько сухофруктов. Закончив работу, кишечник должен опорожниться - это значит, что с пищеварением у вас все в порядке.

Юлия СМЕРНОВА.

Врачи рекомендуют измерять температуру тела в утренние часы и в 18 часов. Артериальное давление имеет минимальное значение в ранние утренние часы и около полуночи, а максимальное - в 16-20 часов. Большую часть лекарств, понижающих артериальное давление, целесообразно принимать в 15-17 часов, когда только начинается подъем давления. Работоспособность сердца снижается примерно в час пополудни и в 9 часов вечера, в это время не следует подвергать его перегрузкам.

Мышечная сила также колеблется в течение суток. Максимальное значение показателей силы отмечается в 5, 12, 16, 20 и 24 часа, а минимальное - в 2, 9, 14, 18 и 22 часа. Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 часов, а с 18 до 24 часов - снижается.

Медицинские наблюдения и обследование лучше проводить в «неблагоприятные» часы суток. В эти часы снижаются компенсаторные возможности

Судя по огромным ягодицам у женских фигурок, найденных археологами в руинах древних цивилизаций Месопотамии и Восточной Африки, признак этот когда-то был эталоном эстетическим и эротическим, а также отождествлялся с хорошим здоровьем. "Каллипидос", то есть обладательница прекрасных ягодиц, - так древние греки называли Афродиту.

Дефицит закругленности и недостаточная масса ягодиц - проблема очень старая. В прежние времена женщины решали ее с помощью подушечек, создающих под одеждой иллюзию хорошо развитых округлых ягодиц. Однако в интимных ситуациях с подушечными ягодицами, как и со всякой иллюзией, приходилось расставаться. Сегодня иллюзия намного более совершенна: протезы ягодиц по 500-700 долларов каждый (целиком хорошая попа стоит 1000-1200 долларов), работа хирурга - около 3000 долларов. Искусственная попа, в меру упругая и мягкая, вставляется надолго (минимум - на 5 лет, максимум - на всю оставшуюся жизнь), но, по данным разных авторов, примерно у 5 процентов женщин она отторгается. Есть еще один путь - и это уже не иллюзия: приблизить формы своих ягодиц к формам Афродиты - это липомоделирование (от 2000 до 3000 долларов), когда собственный жир с разных участков тела (всего примерно 0,5 литра) восполняет необходимый объем и форму ягодиц.

Но прежде чем обратиться к разнообразию современных хирургических технологий, стоит попробовать старые испытанные способы улучшения формы ягодиц - физические упражнения, массаж и самомассаж.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Отведите прямую ногу из положения стоя (спина прямая) и из положения на четвереньках с последующим

20-30 секунд, количество повторений - 8-10 раз.

СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

1. Гимнастический обруч (хулахуп) - идеальный снаряд в данном случае, так как тренирует ягодичные мышцы в совместной работе со множеством других мышц, участвующих в поддержании правильной осанки и красивой походки. Чтобы разнообразить работу с обручем, можно менять темп и уровень вращения, вращать его, стоя на месте и перемещаясь (прямо, в стороны, по сложной траектории, танцуя с обручем), важно не забывать использовать и хороший музыкальный фон.

2. Велосипед, велотренажер, самокат.

3. Бег, джоггинг, ходьба. Желательно избрать маршрут с рельефом: лесная тропинка, идущая по холмам, склонам, пригоркам, где есть подъемы, спуски.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Исходное положение массируемого - лежа на животе.

Чтобы расслабить мышцы ног и сделать положение комфортным, под голеностопные суставы надо положить небольшой валик или подушечку. Помните - ладони массажиста должны быть теплыми и сухими. Их можно согреть под теплой струей воды, насухо вытерев полотенцем, или просто с силой потерев ладони друг о друга.

Начнем с поглаживания. Круговые движения ладоней: от крестца, копчика, в стороны - по гребням подвздошных костей, далее вниз к подъягодичным складкам и полукругом снова вверх к крестцу. После 10 легких поверхностных поглаживаний проведем еще 10 более глубоких, несколько увеличив силу давления. Следующий прием - растирание (предлагаемая разновидность называется

ПОПА, КАК У АФРОДИТЫ

Если при встрече с вами мужчины заинтересованно или восторженно оборачиваются - это хорошо. А вот если обернувшись, они, забыв, куда шли, зачарованно провожают вас взглядом - это победа, завершающая фаза в которой принадлежит исключительно ягодицам (все остальное, включая бедра, уже оценили анфас) и прекрасно сбалансированной, немного хищной походке, уверенная грация которой во многом зависит от тех же ягодиц.

ся пиление). Ребрами ладоней (ладони на расстоянии 2-3 см друг от друга) продольно, с небольшим наклоном в сторону копчика проводим встречные движения с амплитудой в пол-ладони. Этот прием, проводимый достаточно энергич-

ЗДОРОВЬЕ - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК РОДИТЕЛЯМ

Больно смотреть, как страдают от недугов пожилые родители. Все чаще приходится нам сопровождать отца или мать в поликлинику к врачу, ходить в аптеку, покупая лекарства, которые, к сожалению, не всегда помогают. А ведь существует универсальное средство - аппарат для магнитоакустической терапии **МАГОФОН-01**, с помощью которого можно помочь старикам, сэкономя в дальнейшем и деньги, и время. **МАГОФОН-01** - настоящая находка для страдающих артритом, остеохондрозом, бурситом. Очень эффективен **МАГО-**

ФОН-01 при варикозной болезни, невралгии тройничного нерва, отите, гайморите, фронтите, бронхите и даже пародоните. Во многих случаях он помогает обходиться без приема лекарственных препаратов или сократить их количество, поскольку заметно усиливает действие таблеток, мазей, кремов, растираний и др. Помогая справиться с болезнью, **МАГОФОН-01** одновременно оздоравливает, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и тонус, т.е. **МАГОФОН-01** активизирует защитные силы организма. Все жизненно важные органы начинают работать лучше. Снижается повышенное артериальное давление, улучшаются сон, внимание, память.

Особенно незаменим **МАГОФОН-01** сейчас, во время дачного сезона, когда неизбежными спутниками лопаты и грабля становятся нытье в спине и руках, осадины и синяки. **МАГОФОН-01** дает возмож-

ность справиться с проблемами здоровья прямо на даче и продолжить заниматься любимым делом.

Если Вы хотите подарить своим родителям что-то действительно ценное для них, подарите им **МАГОФОН-01** - уникальный аппарат, объединивший известные магнито- и виброакустические аппараты, значительно сокративший в результате путь к выздоровлению.

Наряду с **МАГОФОНом** прекрасно зарекомендовали себя аппараты Елатомского приборного завода **МАГ-30-3** и **АЛМАГ-01**, предназначен-

ные для лечения перечисленных заболеваний и многих других. **МАГ-30-3** - самый распространенный аппарат, выпускается 12 лет, показан практически всем. **АЛМАГ-01** - новинка завода, высокоэффективен при лечении хронических заболева-

ний, аналогов **АЛМАГу** нет в мире.

Приобрести медицинские аппараты можно в аптеках и магазинах «Медтехника». Или прямо на заводе. Адрес завода-изготовителя: 391351, Рязанская область, г. Елатма, Приборный завод. Код заказа **8953**. Тел. (09131) 2-04-57; 4-38-29. Цена **МАГОФОНа** наложенным платежом вместе с пересылкой около **1190 руб.**

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все Ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

epz@elat.ryazan.su

[www: elamed.com](http://www.elamed.com)

Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.

ЛУК ОТ СТОМАТИТА

Хочу поделиться одним эффективным рецептом, примененным при лечении стоматита. Вылечила племянницу, дочку и даже взрослую женщину, у которой вокруг рта были сплошные язвочки, и ничего не помогало.

Возьмите перо зеленого лука, отожмите сок. Возьмите столько же меда. Хорошо смешайте и смазывайте. Лекарства требуется очень мало, так как вылечиваются язвочки за день, но мазать нужно раза 4 или 5.

Если не окажется зеленого лука, можно взять репчатый. Но он по сравнению с зеленым едкий, то есть от него боль ощущается. Дочку пришлось лечить именно с помощью репчатого, так как не было зеленого. Первый раз помазала - попищала, второй - уже легче, а остальные - без реакции.

Мargarита АНАНЬЕВА.
г. Краснотурьинск Свердловской области

2000 до 3000 долларов), когда собственный жир с разных участков тела (всего примерно 0,5 литра) восполняет необходимый объем и форму ягодич. Но прежде чем обратиться к разнообразию современных хирургических технологий, стоит попробовать старые испытанные способы улучшения формы ягодич - физические упражнения, спортивные занятия, массаж и самомассаж.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Отведите прямую ногу назад из положения стоя (спина прямая) и из положения на четвереньках с последующим удержанием ноги в отведенном положении, затем возвратите ее в исходное положение. Для усиления эффекта в этих двух упражнениях можно использовать отягощения (специальные браслеты).
 2. В положении лежа на животе приподнимите прямые ноги, удерживайте их, опустите в исходное положение.
 3. Приподнимите таз из положения лежа на спине при согнутых в коленях ногах. Подняв таз, напрягите ягодичы, удерживайте таз в приподнятом положении, вернитесь в исходное положение.
 4. Выпады. Из положения стоя перейдите в положение широкого шага - правая нога впереди, левая сзади. Обе ноги согнуты на 90 градусов, спина прямая. Выпрямитесь, поменяйте положение ног в шаге - левая впереди, правая сзади. Повторите упражнение.
 5. Наклоны вперед. Исходное положение стоя, ноги вместе - стойка "смирно". Наклон вперед, колени не сгибать, спина ровная, вернитесь в исходное положение ("смирно"). Повторите упражнение с небольшими гантелями в руках.
- Время удержания поднятых ног и таза в упражнениях 1, 2, 3 и количество повторений во всех упражнениях надо дозировать индивидуально, ориентируясь на возможности сердечно-сосудистой системы. В среднем время удержания -

Если при встрече с вами мужчины заинтересованно или восторженно оборачиваются - это хорошо. А вот если обернувшись, они, забыв, куда шли, зачарованно провожают вас взглядом - это победа, завершающая фаза в которой принадлежит исключительно ягодичам (все остальное, включая бедра, уже оценили анфас) и прекрасно сбалансированной, немного хищной походке, уверенная грация которой во многом зависит от тех



ся пиление). Ребрами ладоней (ладони на расстоянии 2-3 см друг от друга) продольно, с небольшим наклоном в сторону копчика проводим встречные движения с амплитудой в пол-ладони. Этот прием, проводимый достаточно энергично, согревает ткани, усиливает в них кровообращение. При этом пальцы и кисть массажиста не должны излишне напрягаться, иначе прием может быть болезненным для массируемого.

Переходим к более глубокому приему - разминанию. Выполним его кулаками, мягко надавливая на ягодичы и делая небольшие по амплитуде круговые движения. Кулаки при этом не должны быть жесткими, напряженными, чтобы не сковывать движения в лучезапястных суставах и не доставлять массируемому неприятных ощущений. Передвигая кулаки на 2-3 см, равномерно прорабатывайте каждую из ягодич.

Завершающий прием вибрации называется потряхиванием. Обхватите ладонью ягодичу, лишь слегка касаясь кожи, сделайте колебательные движения в стороны, как бы перебрасывая ягодичу с четырех пальцев ладони на большой палец и обратно. Затем выполните потряхивание на второй ягодиче и завершите процедуру массажа поверхностным легким поглаживанием (желательно проводить поглаживание после каждого приема).

Самомассаж. Оптимальный вариант - роликовый массажер известной конструкции, характер воздействия которого (достаточно глубокое тонизирующее воздействие) позволит улучшить форму и тонус ягодич.

Сергей КОРШУНОВ,
врач лечебной
физкультуры.

ЛУК ОТ СТОМАТИТА

Хочу поделиться одним эффективным рецептом, примененным при лечении стоматита. Вылечила племянницу, дочку и даже взрослую женщину, у которой вокруг рта были сплошные язвочки. - и ничего не помогало.

Возьмите перо зеленого лука, отожмите сок. Возьмите столько же меда. Хорошо смешайте и смазывайте. Лекарства требуется очень мало, так как вылечиваются язвочки за день, но мазать нужно раза 4 или 5.

Если не окажется зеленого лука, можно взять репчатый. Но он по сравнению с зеленым едкий, то есть от него боль ощущается. Дочку пришлось лечить именно с помощью репчатого, так как не было зеленого. Первый раз помазала - попищала, второй - уже легче, а остальные - без реакции.

Маргарита АНАНЬЕВА.
г. Краснотурьинск Свердловской области.

РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ

Мне 76 лет, на разных работах трудилась 45 лет, ветеран войны и труда. У меня 5 внуков, и я хочу дождаться свадьбы своей самой маленькой внучки, которой только 7 лет. Я дружу со своими внуками и их друзьями, поэтому просто не успеваю стареть.

Если вы увидели, что у вас возникает нарыв, сделайте лепешку из муки и меда, прикрепите к нарыву - он рассосется. Если время упустили и нарыв уже нагноился - такая лепешка все равно поможет вытянуть гной. Еще очень помогает печеный лук - наложите на рану теплый печеный лук, завяжите, и гной выйдет, а главное - рядом не появится другой нарыв.

Если вы будете пить морковный и свекольный сок, то навсегда забудете о геморрое.

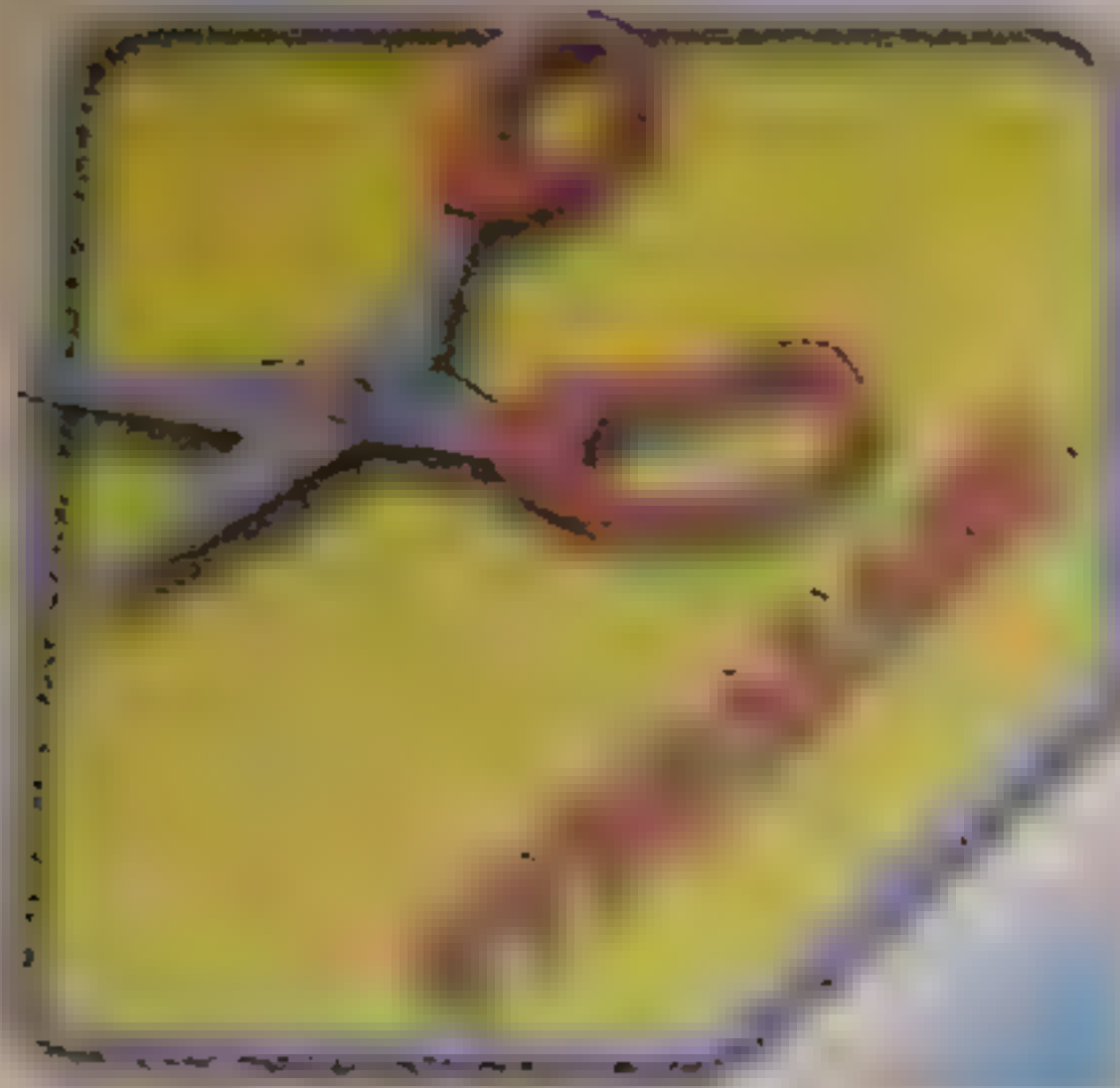
Перед сном выпивайте стакан теплого отвара шиповника - это поможет наладить работу кишечника.

Я стараюсь много ходить и после прогулок делаю теплые ванночки для ног. Налейте в таз воды, положите горсть поваренной соли (но лучше, конечно, морской). Можно заварить разные травы, а затем добавить отвар в воду. Потом пемзой я потихонечку тру по-

дошвы ног до тех пор, пока не появится ощущение легкости, так что снова хочется бежать. Насухо вытрите ноги, смажьте кремом, немного помассируйте, наденьте носочки и немного помните. Впрочем, такие процедуры можно делать и на ночь, утром вы будете чувствовать себя очень бодро.

Людмила АПИЦЕРЯН.
Волгоград.





РОЗЫ В ПАЛИСАДНИКЕ

Если вы думаете, что вышивание крестиком — это самый простой вид рукоделия, то вы не совсем правы. Он требует значительной предварительной подготовки. И чем лучше подготовлена эта работа, тем аккуратнее и красивее получится вышивка. Поэтому, прежде чем браться за иглу с ниткой, надо научиться правильно переводить рисунок на материал, уметь правильно его увеличить и уменьшить соответственно с размером необходимой вам вышивки.

Для того чтобы перевести рисунок, наложите его на тонкую бумагу и прикрепите все это кнопками или булавками к гладкой доске. Затем обведите контуры рисунка не слишком острым карандашом.

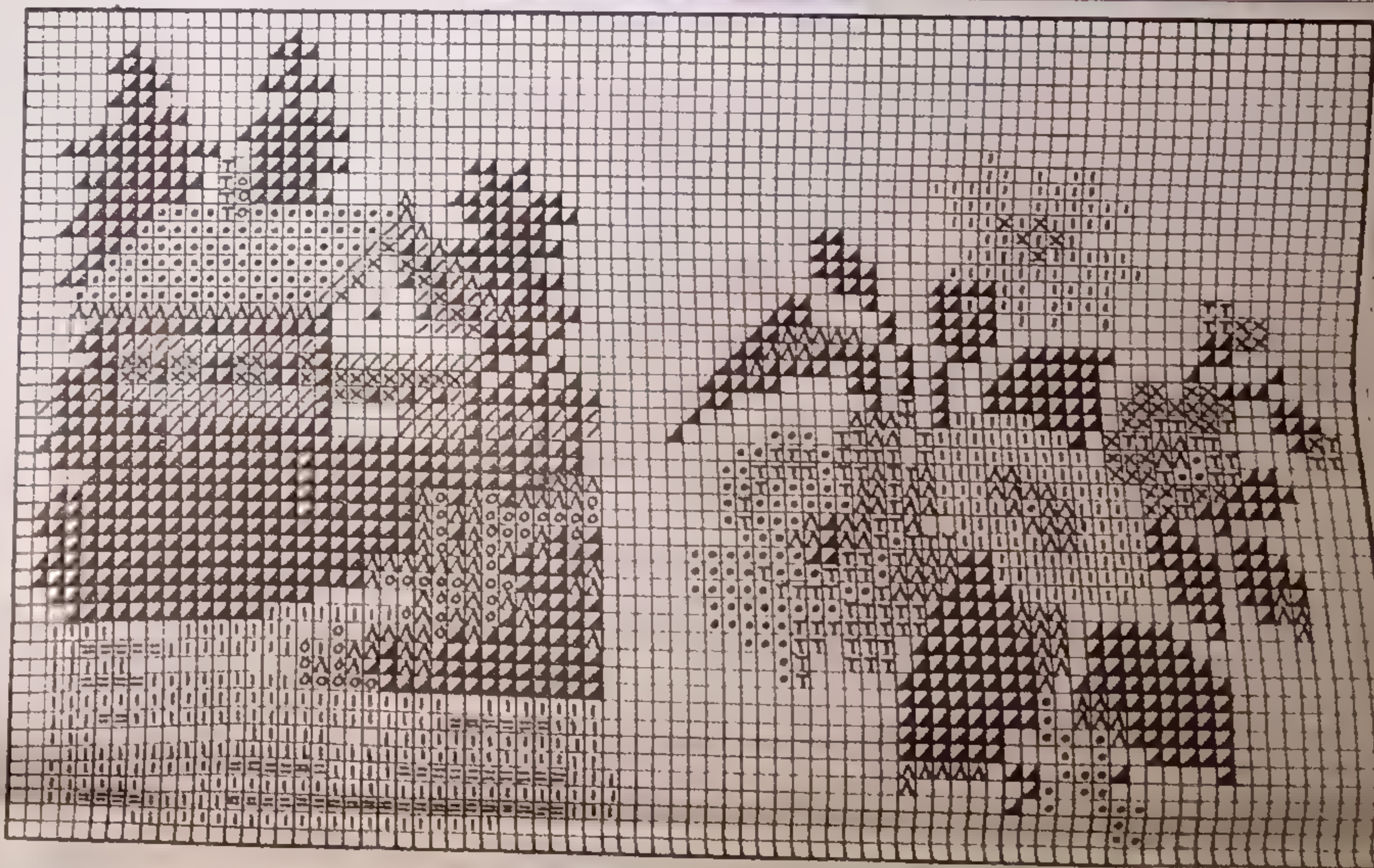
Теперь нужно перевести рисунок непосредственно на

ткань. На легкие прозрачные и полупрозрачные материалы рисунок можно переводить таким образом. Прежде всего обведите тушью все контуры рисунка, затем приматайте его к изнанке ткани и прикрепите ткань вместе с рисунком к доске. После этого разведите темную краску (но только такую, которая при стирке не полиняет и не испортит ткань) и тонкой кисточкой обведите просвечивающий рисунок.

Впрочем, есть более простой способ — это воспользоваться обычной копиркой. Недостаток лишь в том, что на светлых тканях могут остаться пятна. Поэтому старайтесь не опираться рукой на переводимый рисунок. В остальном же все очень просто: на гладкую доску положите материал, затем копирку и ри-

контуры не слишком острым карандашом.

Чтобы ткань не повреждалась в случае нанесения на нее рисунка с помощью копирки или краски, используют следующий прием.



Переведите рисунок на лист белой бумаги. Затем положите ее на стол, покрытый мягкой тканью, и аккуратно проколите

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

□ - белый

✓ - розовый

лых тканях могут остаться пятна. Поэтому старайтесь не опираться рукой на переводимый рисунок. В остальном же все очень просто: на гладкую доску положите материю, затем копирку и рисунок. Все это прикрепите к доске кнопками и обведите

Переведите рисунок на лист белой бумаги. Затем положите ее на стол, покрытый мягкой тканью, и аккуратно проколите иголкой или булавкой дырочки по всему контуру рисунка. Старайтесь только, чтобы все дырочки были на равном удалении друг от друга. Когда рисунок будет полностью "наколот" на белый лист, возьмите ткань, на которую нужно перевести рисунок, положите на нее лист с дырочками и с помощью ватного тампона и толченого мела (в случае темной ткани) или угля (в случае светлой ткани) замажьте рисунок. Сквозь дырочки порошок попадет на ткань. Сняв бумагу, вы увидите, что получившиеся точки образуют контур рисунка.

Для перевода рисунка на блестящие или шерстяные ткани обычно пользуются таким приемом. Рисунок переведите на тонкую бумагу, приматайте ее к ткани и аккуратно прошейте все мелкими

частыми стежками. Затем бумагу аккуратно оборвите, и на ткани получится "приметанный" рисунок. Правда, по завершении вышивки нитки наметки лучше убрать.

Очень часто приходится подгонять рисунок к нужному вам размеру вышивки. Делают это, как правило, разбивая рисунок на квадраты. Сначала разлините на квадраты лист бумаги и переведите на него рисунок. Затем возьмите другой лист бумаги, тоже разлините на квадраты, но здесь квадраты должны быть увеличены или уменьшены на треть, четверть или половину по отношению к первым. Кстати, увеличивать можно и одну сторону квадрата, "растягивая" или уменьшая рисунок в длину или ширину. Затем квадрат за квадратом, уменьшая или увеличивая линии, перерисуйте его. Однако учтите, что рисунок, особенно геометрический, при увеличении или уменьшении по одному направлению будет выглядеть иначе.

А теперь несколько моментов, которые необходимо учитывать непосредственно при вышивке крестом.

Вышивка выглядит эффект-

нее, если выполнять ее разными швами, они обычно удачно дополняют друг друга. Для получения крестиков правильной формы необходимо, чтобы иголка, покрывая стежки второй раз, входила в дырочки первых стежков.

Если требуется вышивать ряд сплошных крестов, то сначала нужно выполнить все стежки в одну сторону, а затем - в другую. Крестики в этом случае получаются ровнее.

Напомню на всякий случай, что кроме простых крестиков есть еще и двойные, которые выполняются так же, как и первые, с той лишь разницей, что первый крестик перекрещивается вторым.

А вышивка выглядит гораздо аккуратнее, если выполнять ее двусторонним крестиком. Шов делается в четыре приема, то есть нитка ведется два раза в одну сторону, два раза в обратную.

Узелков при этом делать не надо.

А теперь, воспользовавшись этими приемами, попробуйте вышить эти розы и дом с палисадником.

Валентина ЖДАНОВА.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

□	- белый	×	- розовый
▲	- темно-зеленый	/	- голубой
△	- желтый		- синий
Т	- коралловый	=	- темно-синий
●	- красный	+	- лиловый
○	- светло-розовый		

И ЛЯГУШКА ПРЫГНЕТ

Фигурки из бумаги - традиционное японское искусство, которое называется оригами ("ори" - сгибаю, "гами" - бумага). Искусство это очень древнее. Увлекательным складыванием можно заниматься с детьми где угодно: дома, на даче, в поезде и т.д. Оно может увлечь не только малышей, школьников, но и взрослых. Это и отдых, и приятное и полезное занятие: оно развивает у детей усидчивость, наблюдательность, память и, что не менее важно, мелкую мускулатуру пальцев рук, ведь складывать и сгибать бумагу надо очень аккуратно, иначе фигурки не будут получаться: зайчик не сможет шевелить ушками, а лягушка не будет прыгать.

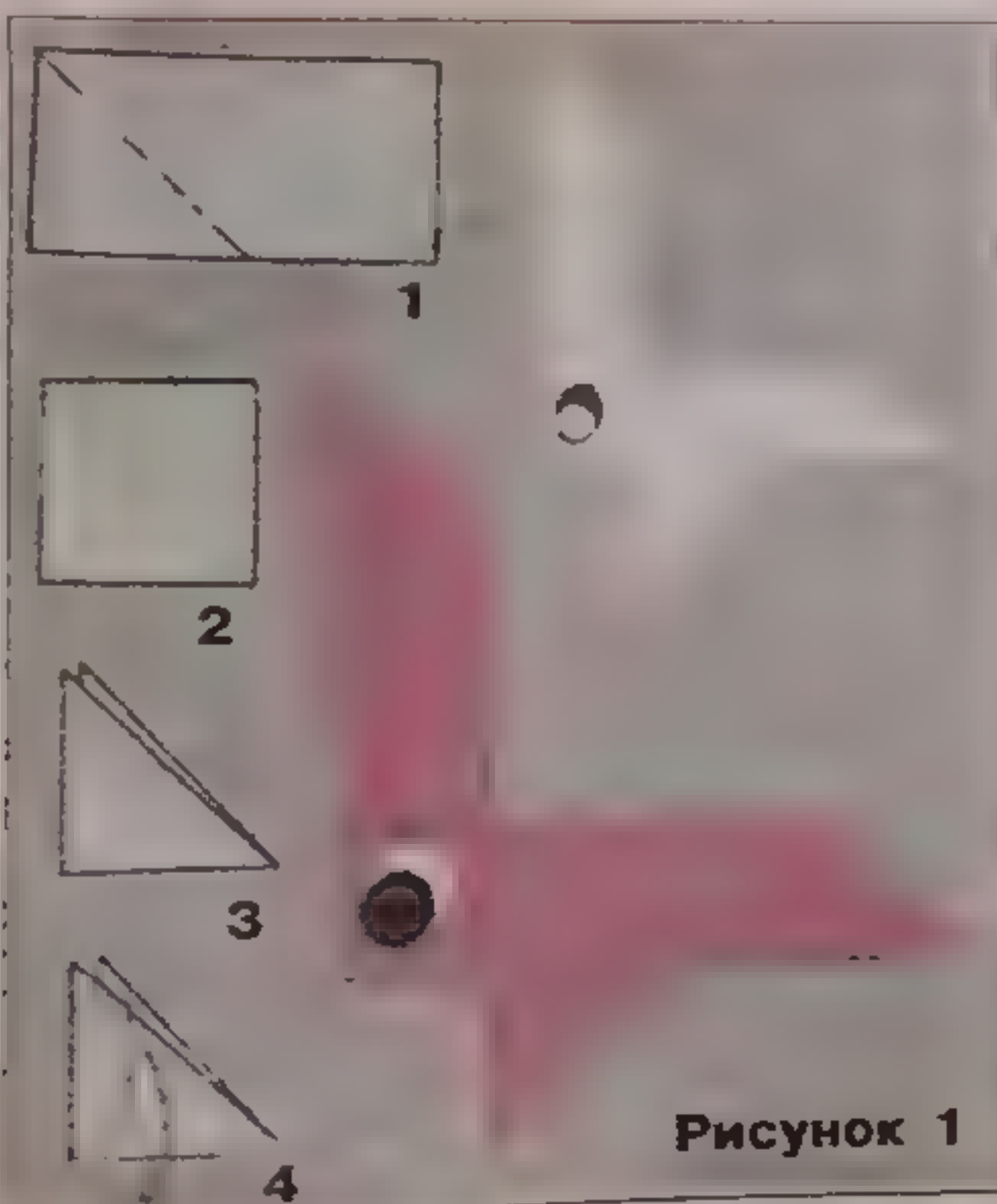


Рисунок 1

Для складывания нужна тонкая бумага - писчая, глянцевая или оберточная, ножницы, клейстер из крахмала или клей ПВА.

Зайчик, который умеет шевелить ушками (рисунок 1). Зайчика можно сложить из белой бумаги, но наряднее он будет из цветной.

Прежде всего научите детей складывать квадрат. Для этого короткую сторону листа бумаги наложите на длинную, линию сгиба прогладьте, лишнюю бумагу отрежьте. Получившийся квадрат сложите дважды по диагонали и сделайте над-

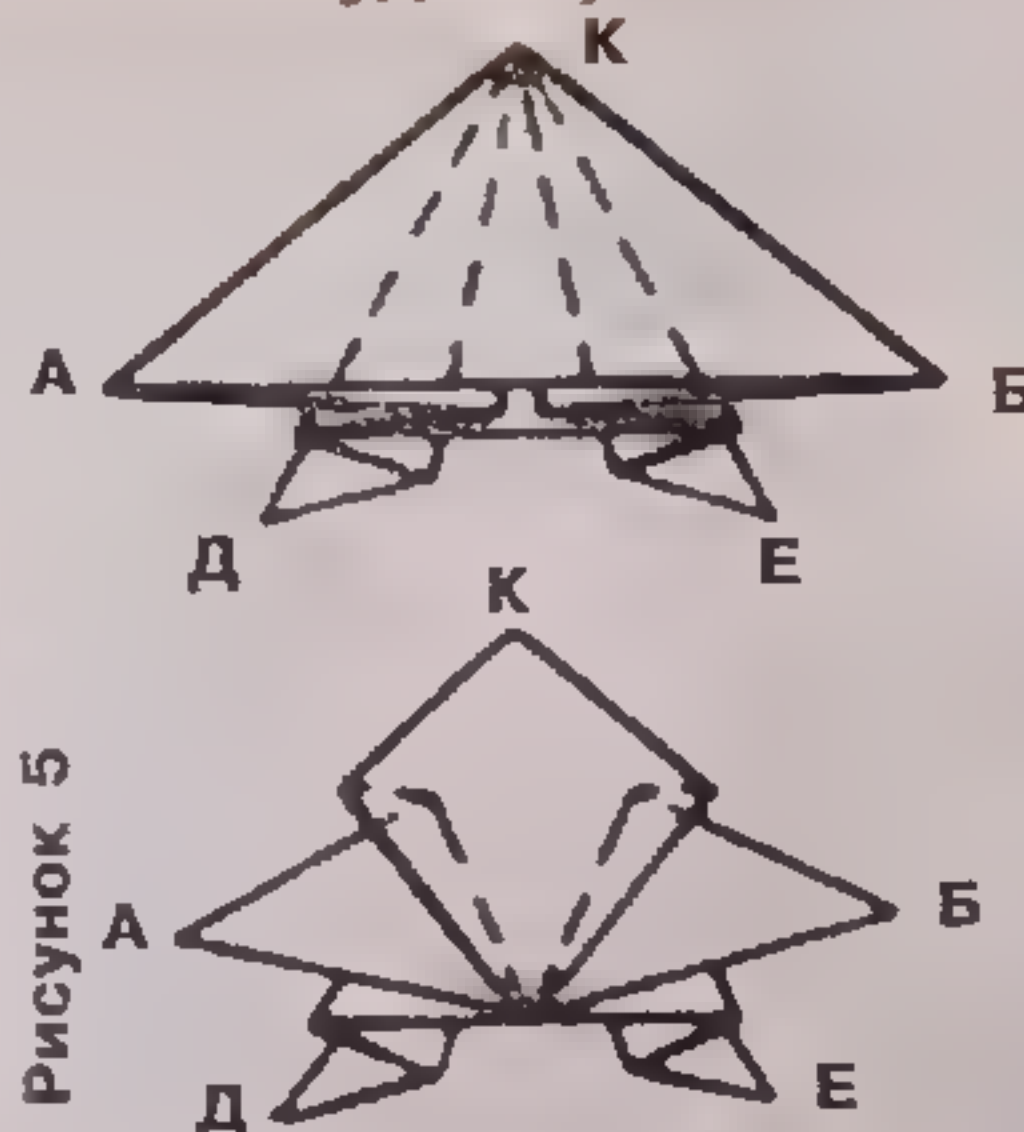


Рисунок 2

гните на цветной стороне квадрата две диагонали АЕ и БД, затем по изнанке прогладьте квадрат пополам по линии ВГ, линии сгиба обозначьте пунктиром. Далее линию сгиба АК сложите с линией ДК, а БК с ЕК, при этом должны совпасть точки В и Г. Линию сгиба ЕК положите на высоту треугольника ДКЕ. Получившийся новый треугольник КНЕ сложите по биссектрисе угла К так, чтобы линия сгиба КЕ легла на линию сгиба КН. Это же повторите с линией сгиба ДК. При этом сделайте глазки и усики.

КАМЫШОВАЯ ЗАНАВЕСКА

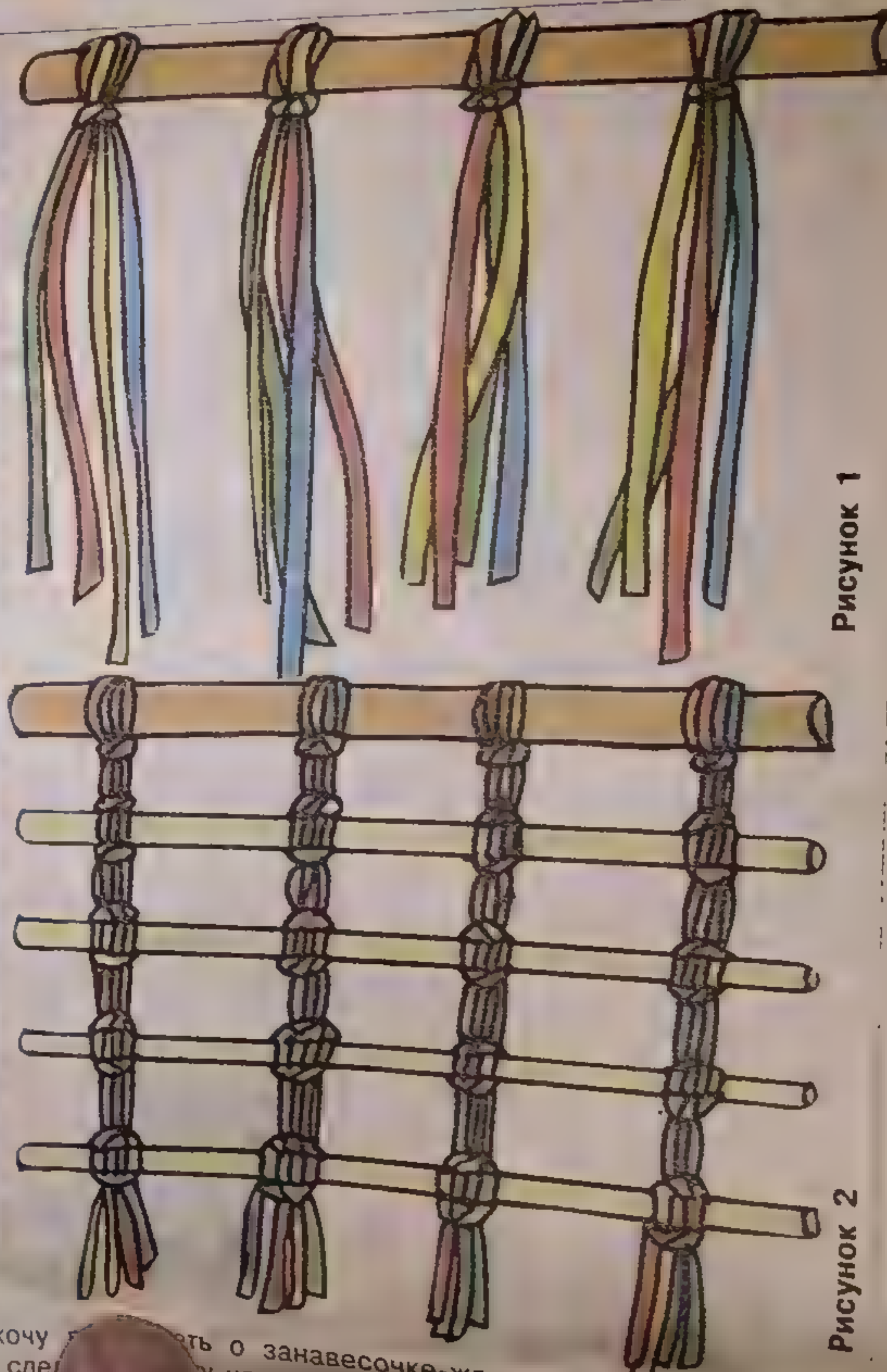


Рисунок 1

Рисунок 2

Я хочу сделать занавесочку-жалюзи, которую легко можно сделать из тростника, камыша, тоненьких реечек. Такие занавески прекрасно защищают окна от яркого солнца, а делают их просто.

Набираете камыш, тростник, обрезаете его так, чтобы все было одинаковой длины и толщины. Затем берете реку, это верхняя основа. Привязываете к ней 3-4 двойные нити, можно использовать цветную нить (рисунок 1). Завязываете на нитях узелки, под завязываете узелки (рисунок 2). И так требуется. Дальше все зависит от вашей фантазии. Можно покрасить камышинки лаком, покрасить

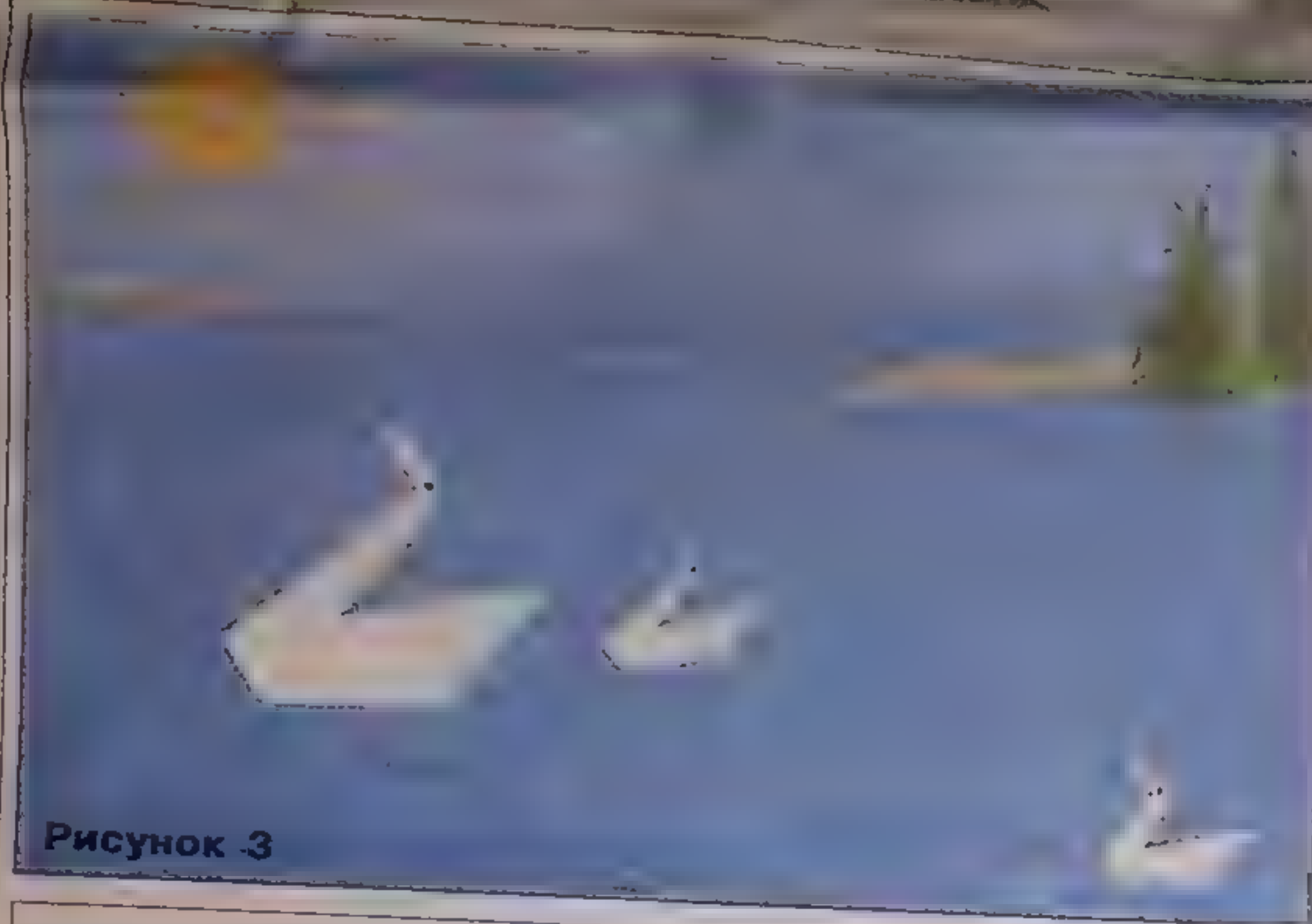


Рисунок 3

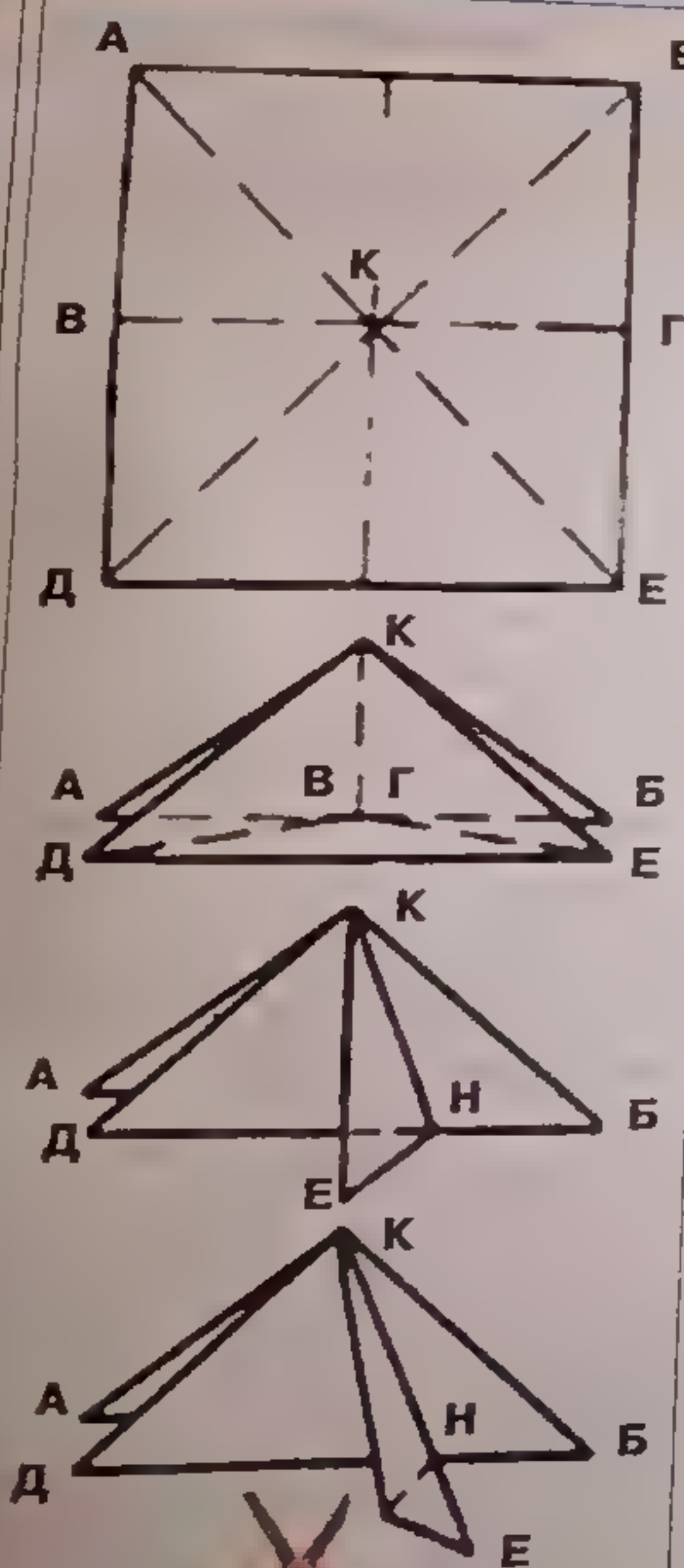
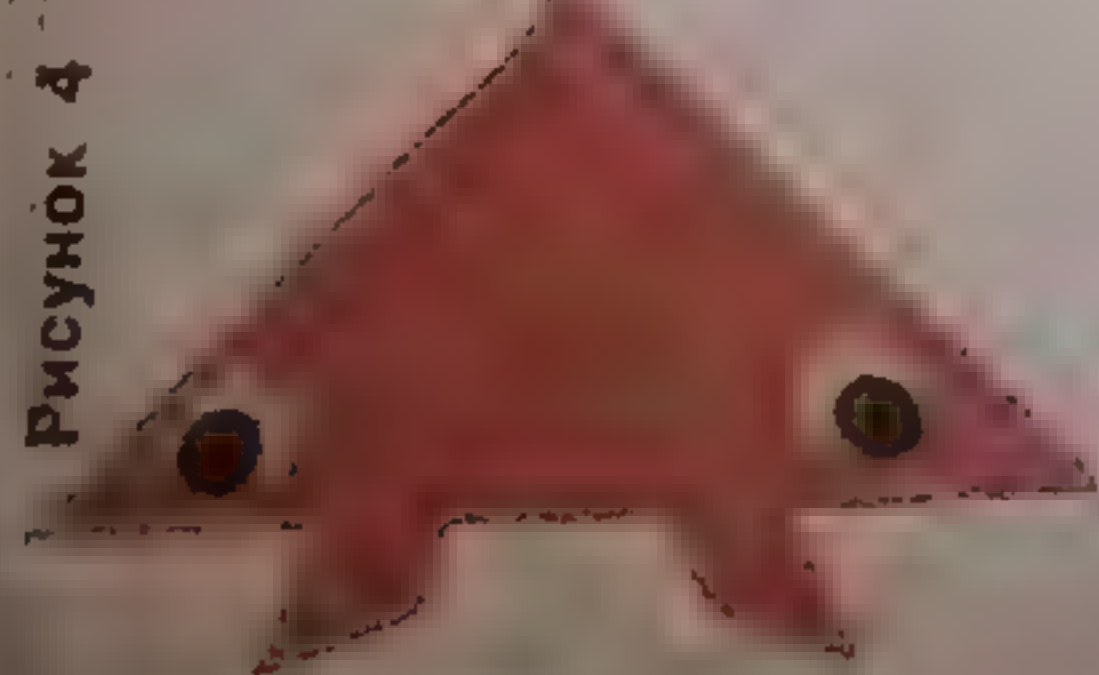


Рисунок 4



рез, как показано на рисунке. От надреза отогните углы вниз по одну и другую стороны - это лапки зайчика. Их держите левой рукой, а правой толкайте хвостик к левой руке - ушки будут раскрываться в разные стороны. Зайчику можно наклеить или нарисовать глазки.

Утка, гусь, лебедь (рисунки 2, 3). В основе этих фигурок также лежит квадрат. Две стороны квадрата, прилегающие к одному углу, положите на диагональ и тщательно прогладьте линию сгиба. Получившиеся отвороты, согнув пополам, снова сложите на диагональ. Фигуру, похожую на стрелу, сложите сначала поперек пополам, а затем вдоль. Острый угол поднимите вверх и отложите голову птицы. При таком делении стрелы получится гусь. Если перегнуть ближе к острому углу, получится утка, если ближе к противоположному углу - лебедь.

Хорошо выглядят плавающие по воде птицы на настенной картине. Настольная картина может украсить письменный стол. Нужно только сложить прямоугольник пополам, наклеить голубую воду, зеленый лес, яркое солнышко и птиц. Если основанием картины служит картон, то по линии сгиба делают легкий надрез ножом (по линейке, чтобы линия была прямой).

Бабочка (рисунок 4). За-

лам по линии ВГ, линии сгиба обозначьте пунктиром. Далее линию сгиба АК с БК, при этом должны совпасть точки В и Г. Линию сгиба ЕК положите на высоту треугольника ДКЕ. Получившийся новый треугольник КНЕ сложите по биссектрисе угла К так, чтобы линия сгиба КЕ легла на линию сгиба КН. Это же повторите с линией сгиба ДК. Приклейте бабочке глазки и усики под короткий нижний сгиб.

Лягушка (рисунок 5). Сначала сделайте бабочку. Затем крылышки КД и КЕ положите на стол, а стороны АК и БК подогните по центру к линии КД. Получится лягушка. Если сильно стукнуть между задними лапами, лягушка прыгнет.

Цветок (рисунок 6). Делается так: квадрат сложите по диагонали АС, треугольник АБЕ сложите по биссектрисе угла Б, это же повторите с треугольником СБК. Можно сложить цветы разных оттенков и разных размеров и заготовить стебельки и листья к цветам, а затем из них выполнить аппликацию "Цветы на лугу".

Мargarита ГУСАКОВА.

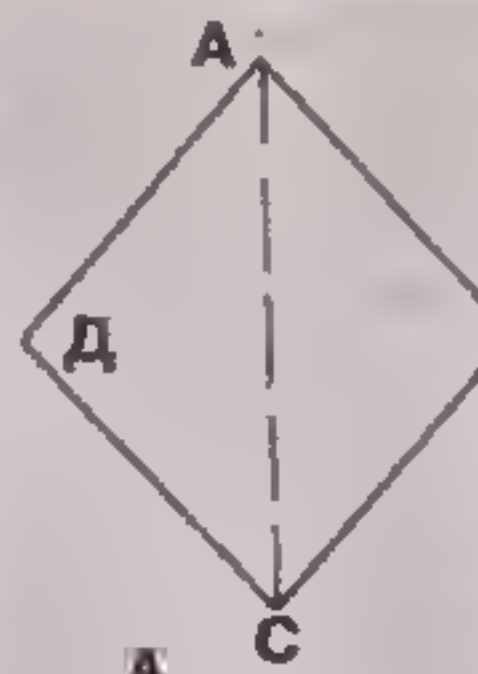


Рисунок 6



Я хочу рассказать о занавесочке-жалюзи, которую легко можно сделать самому из тростника, камыша, тоненьких реечек. Такие занавески прекрасно защищают окна от яркого солнца, а делать их просто и быстро.

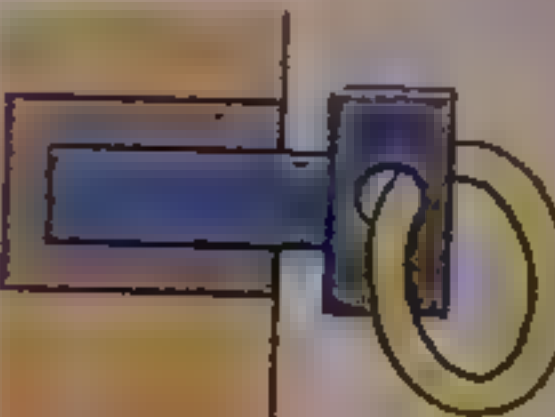
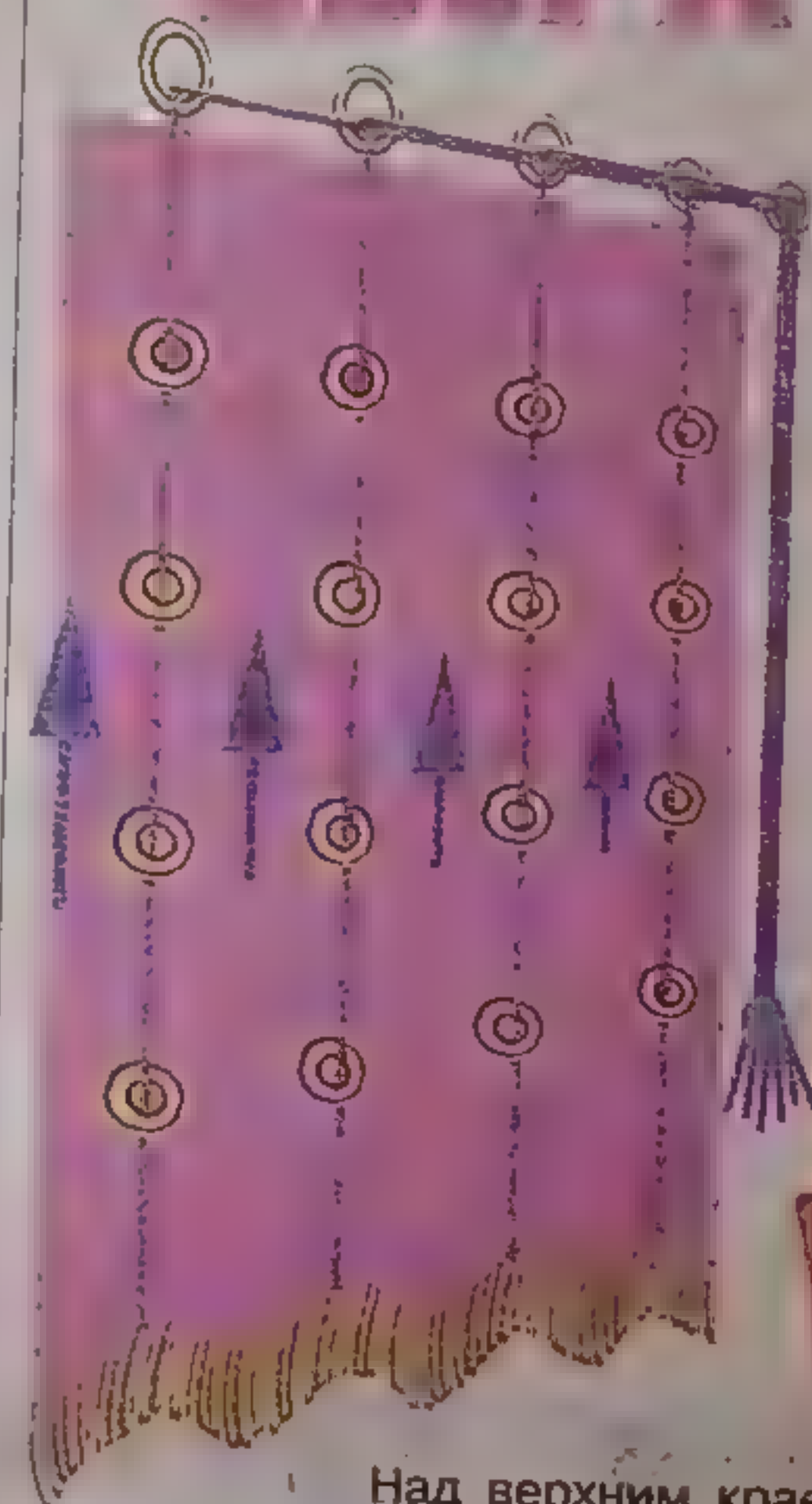
Набираете материал - камыш, тростник, обрезаете его так, чтобы все прутья были одинаковой длины и толщины. Затем берете реечку потолще - это верхняя основа. Привязываете к ней 3-4 двойные нити. Вместо нитей можно использовать цветную тесьму, ленты (рисунок 1). Завязываете на нитях узелки, под узелки - тростинку и снова завязываете узелки (рисунок 2). И так столько тростинков, сколько требуется. Дальше все зависит от вашей фантазии. Можно покрыть камышинки лаком, покрасить, нарисовать какой-нибудь узор.

Алена ДУЛЬКОВА. Екатеринбург.

ВВЕРХ И ВНИЗ

Как сделать занавески, которые поднимаются вверх и свисают фестонами?

Ольга ДАНИЛОВА. Курск.



Верхняя часть такой занавески остается неподвижной, а нижняя, подтягиваясь к ней, образует свободные складки. Делается это при помощи шнуров, продетых в маленькие металлические кольца, пришитые по длине в несколько рядов. Нижнюю часть шторы надо утяжелить, пришив, к примеру, плотную бахрому, кисти или укрепив у нижних колечек грузики. Так занавеска будет легко опускаться.

Над верхним краем шторы надо укрепить несколько колец, через которые будет пропущен подъемный шнур. Самый простой способ - установить в отверстиях стены рымболты (кольцо с "ножкой"), которые изготавливаются так: берете болт, сверлите в головке сквозное отверстие и вставляете в него кольцо (можно пружинное, от ключей). Затем болт с кольцом сажаете в отверстие на цемент, строительную смесь. Для декорирования болтов и пропущенного через них шнура можете укрепить сверху ламбрекен.

Устройство шторы, расположение колец и шнура - на рисунке.

Анастасия ЗАЙЦЕВА, дизайнер.





КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Если раздвинуть в сторону зеленые листья этого растения, то окажется, что укрывали они белопенное нагромождение зачаточных цветков. На толстых коротких ветвистых ножках плотно сидят от 500 до 2000 таких цветков. Отсюда и название - "цветная капуста". Полезный продукт, хорошо усваиваемый организмом. Но цветная капуста - скоропортящийся продукт. И чтобы дольше ее сохранить, надо головки капусты завернуть в листья и повесить в сетке на сквозняке.

ПОЕДИМ ЗАЧАТОЧНЫХ ЦВЕТКОВ

В средней полосе России даже среднеспелые сорта цветной капусты, рассаду которой высаживают во второй половине июня, не всегда успевают до осени - поры сбора урожая - сформировать полноценные головки. Но их можно довести до кондиции, если растение вместе с листьями и корнями прикопать в земле в подвале и умеренно поливать. За полтора-два месяца такого хранения головки капусты "подрастут" с 5 сантиметров при закладке до 9-12 сантиметров и даже больше.

В пищу используют только головки, в которых содержатся большое количество воды, сахар, белок, клетчатка, минеральные соли, витамин С, а также витамины РР, К, В₁, В₂, В₃.

Благодаря такому большому количеству полезных веществ цветную капусту используют в диетическом и лечебном питании. Однако лю-

дям, страдающим подагрой, употреблять ее в пищу не рекомендуется.

Из цветной капусты можно приготовить и вкусные супы, и салаты, и гарниры к другим блюдам.

Перед готовкой головки капусты следует на 30-40 минут положить в холодную подсоленную воду (на литр воды - 20 граммов соли), чтобы избавиться их от возможных насекомых.

Для супа-пюре нужно взять 600 г цветной капусты, 500 г картофеля, 2 стакана молока и 3 столовые ложки сливочного масла.

Овощи нарезать, залить 4 стаканами холодной воды, до-

бави
вари
крыш
пока
чатся
рез с
полу
ряче
на
сли

Салат из цветной капусты готовят следующим образом. Головку отваривают, но так, чтобы она не была слишком мягкой. Соцветия разделяют, поливают уксусом, солят, добавляют сахар, молотый черный перец и все заливают растительным маслом. Капусту перекладывают в салатницу и сверху посыпают мелко рубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

На 500 г цветной капусты потребуется: вареное яйцо, 2 столовые ложки нарезанного лука, столовая ложка растительного масла, 1,5 столовой ложки уксуса, чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Цветную капусту можно приготовить и целиком. Отварить в соленой воде головку (на это потребуется 15-20 минут в зависимости от величины головки), выбрать ее шумовкой на сито и дать стечь. Затем головку переложить на блюдо кочерыжкой вниз. Вокруг капусты разложить веточки петрушки. Отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус яично-масляный либо яичный с вином.

Яично-масляный соус готовят следующим образом: в кас-

трюлю вливают 2 столовые ложки холодной воды, опускают в нее 2 яичных желтка, тщательно отделенных от белков, добавляют соль и взбивают венчиком.

Кастрюлю ставят на слабый огонь или на водяную баню и, постепенно подкладывая по маленькому кусочку сливочного масла, непрерывно помешивают соус, не давая ему кипеть или сильно нагреваться.

На два желтка потребуется 150 граммов сливочного масла. Как только соус загустеет, добавьте в него лимонный сок по вкусу.

Для приготовления яичного соуса с вином потребуется 3 яичных желтка, 3 столовые ложки сахарной пудры, три четверти стакана белого вина, четверть лимона.

Желтки разотрите с сахарной пудрой, добавьте цедру, срезанную с лимона, и, подливая вино, взбейте смесь венчиком.

Посуду со смесью поставьте на слабый огонь или на водяную баню и продолжайте взбивать до загустения, не допуская кипения. По окончании варки цедру выньте. В готовый соус добавьте по вкусу лимонный сок.

Евгения ПЕНОВА.

головаки капуста подрастает до 5 сантиметров при закладке до 9-12 сантиметров и даже более.

В пищу используют только головки, в которых содержится большое количество воды, сахар, белок, клетчатка, минеральные соли, витамин С, а также витамины РР, К, В₁, В₂, В₃ и каротин.

Благодаря такому большому количеству полезных веществ цветную капусту используют в диетическом и детском питании. Однако лю-

ты следует на 30-40 минут положить в холодную подсоленную воду (на литр воды - 20 граммов соли), чтобы избавиться их от возможных насекомых.

Для супа-пюре нужно взять 600 г цветной капусты, 500 г картофеля, 2 стакана молока и 3 столовые ложки сливочного масла.

Овощи нарезать, залить 4 стаканами холодной воды, до-

бавить 2 чайные ложки соли и варить в посуде с закрытой крышкой примерно 30 минут, пока они полностью не размячатся. Затем протереть их через сито вместе с отваром и в полученное пюре добавить горячее молоко. Перед подачей на стол в суп-пюре положить сливочное масло.

ком. Отварить в соленой воде головку (на это потребуется 15-20 минут в зависимости от величины головки), выбрать ее шумовкой на сито и дать стечь. Затем головку переложить на блюдо кочерыжкой вниз. Вокруг капусты разложить веточки петрушки. Отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус яично-масляный либо яичный с вином.

Яично-масляный соус готовят следующим образом: в кас-

верти стакана белого вина, четверть лимона. Желтки разотрите с сухой пудрой, добавьте цедру, срезанную с лимона, и, подливая вино, взбейте смесь венчиком.

Посуду со смесью поставьте на слабый огонь или на водяную баню и продолжайте взбивать до загустения, не допуская кипения. По окончании варки цедру выньте. В готовый соус добавьте по вкусу лимонный сок.

Евгения ПЕНОВА.

ТОРТ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Вам потребуется 70 г муки, 80 г поджаренных на масле хлопьев, 150 г сахарного песка, 3 яйца, 3 столовые ложки кипятка, полпачки ванилина, соль.

Желтки разотрите добела с половиной всего сахара, добавьте кипятка и взбейте до образования пены. Отдельно взбейте с оставшимся сахаром белки, смешайте с желтками, ванилином, солью, всыпьте поджаренные хлопья, муку, все пе-

ТОРТ "ГЕРКУЛЕС"

ремешайте и выпекайте 30-40 минут в нежаркой духовке.

Остывший торт порежьте на коржи и промажьте любым кремом.

ТОРТ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА"

Возьмите 2 яйца, 100 г сливочного масла, стакан сахара, полпачки ванилина, 2 стакана геркулеса, щепотку соли.

Яйца разотрите с размягченным маслом, сахаром, ванилином, солью. Добавьте поджаренный в духовке геркулес.

Хорошо перемешайте и выложите массу на сковороду, покрытую промасленной бумагой. Выпекайте при температуре 200 градусов минут 35-40. Остудите и подавайте со сливками или молоком.

Нина ПРОНИНА.

г. Новокузнецк Кемеровской области.

ЗАМОРСКИЕ ЯСТВА ИЗ НАШИХ ПРОДУКТОВ

Иной раз прочитаешь в газете, что где-то открылся, к примеру, ресторан с экзотическим заморским названием, и думаешь: "Вот интересно бы сходить - там, наверное, и блюда-то все какие-нибудь диковинные, и продукты незнакомые..." Вот так и я мечтала, пока не попалась мне поваренная книга с рецептами блюд разных стран мира. И оказалось, что на поверку все самое "экзотическое" так или иначе нам с вами давно знакомо!

Для салата "Парижский" сварите 2-3 моркови, корень сельдерея, свеклу, горсть стручковой фасоли мелко порежьте, добавьте любые рыбные консервы в собственном соку или масле (только маслу дайте предварительно стечь), хорошо перемешайте и заправьте майонезом. Можно украсить салат кружочками крутых яиц, ромбиками сыра.

Основа английского салата "Пиккадилли" - картофель. Сварите килограмм картофеля в подсоленной воде, не снимая кожуры. Затем нарежьте кружочками толщиной примерно в сантиметр. Так же порежьте 3 головки репчатого лука. Очистите и нарежьте кусочками сельдь. Уложите в салатник так: слой картофеля, слой лука, слой сельди, посыпьте мелко нарезанной зеленью и заправьте соусом из растительного масла, уксуса и горчицы.

В Германии к такому салату подают омлет, который готовят по-своему: 4 столовые ложки муки разведите в 2 стаканах холодного молока, добавьте 6

хорошо растертых желтков, а затем 6 взбитых в крепкую пену белков. Туда же покрошите кусок брынзы. На хорошо разогретой сковородке обжарьте с обеих сторон.

А омлет по-французски готовят иначе: 6 яиц взбейте целиком, поджарьте на сливочном масле с двух сторон, выложите сверху любую консервированную рыбу, размяв ее предварительно вилкой, посолите, поперчите и сложите вдвое напоподобие пельменей, так и подавайте на стол.

В Испании, например, любят суп монтанезэ.

Поджарьте в духовке 4-5 ломтиков белого хлеба без корочки. Нарежьте кружками 200 г колбасы. Хлеб и колбасу сложите в глубокую кастрюлю, залейте литром костного бульона и кипятите несколько минут на слабом огне. Перед подачей на стол в каждую тарелку разбейте сырое яйцо.

Немецкий молочный суп готовят также на хлебной основе: 4-5 ломтиков черствого хлеба без корочки квадратной фор-

мы посыпьте сахарным песком и поджарьте в духовке, затем выложите на дно глубокой кастрюли или супницы. Отдельно закипятите 0,5 литра молока, влейте, энергично мешая молоко, 2 взбитых яйца, взбейте смесь венчиком, залейте ею хлеб.

Для приготовления капусты по-вандейски кочан отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, порежьте соломкой и пропустите через мясорубку. Полученное пюре залейте сильно разогретым сливочным маслом (им, как и нашу русскую кашу, пюре не испортишь). Добавьте столовую ложку уксуса. Соль, перец - по вкусу.

Свинные уши - тоже блюдо у нас довольно известное.

6 свиных ушей - паленых, очищенных и хорошо промытых - варите 4 часа в большом количестве воды, добавив очищенные коренья, 2 луковицы, соль, перец и гвоздику. Готовые уши нарежьте ломтиками, выложите на противень, залейте соусом бешамель (о том, как его готовить, расскажу ниже), посыпьте тертым сыром (100 г) и запекайте в духовке.

Соус бешамель - один из самых популярных во французской кухне.

Готовить его просто: 3 столовые ложки муки обжарьте в 3-4 ложках сливочного масла, разведите 3 стаканами молока, помешивая, чтобы не было комочков, посолите и проварите 6-7 минут на слабом огне. Можно заправить 2 растертыми желтками.

Или вот способ приготовления мелкой рыбы по-французски.

Почистите и промойте килограмм мелкой рыбы, заверните в салфетку, чтобы обсушить, залейте небольшим количеством свежего молока. Отдельно приготовьте жидкое тесто из 2 столовых ложек муки и стакана пива.

Обмакивая каждую рыбу в тесте, жарьте на сковороде в сильно подогретом растительном масле. Поджаренную рыбу выложите на плоское блюдо горкой, посыпьте мелко порезанной зеленью, сверху украсьте ломтиками лимона.

Ольга РАФИКОВА.
г. Березники
Пермской области.

ОВСЯНЫЙ КВАСОК

Для этого замечательного напитка вам потребуется кипяченая вода, овес (обязательно целый, не очищенный) и немного сахара.

Берете полулитровую банку овса, заливае 3 л кипяченой воды и добавляете 2 столовые ложки сахарного песка. Банку надо закрыть ситечком или затянуть марлей. Через 3-4 дня воду слейте и в этот же овес добавьте еще 3 л воды и 2 столовые ложки сахарного песка. Через 2-3 дня квасок готов.

Выливайте его в бутылки, а в банку с овсом доливайте воду и добавляете сахар - так же, как с чайным грибом. "Живет" овсяная закваска 7-8 месяцев, после чего ее можно выбрасывать.

Ольга ПЕТРОВА. Ростов-на-Дону.

Для тех, кто не утратил мира творчества

Аккомпаньмент, а также музыкальные инструменты. Для тех, кто не утратил мира творчества, предлагаем приобрести музыкальные инструменты. Для тех, кто не утратил мира творчества, предлагаем приобрести музыкальные инструменты.

ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОМБИКАРА - дистиллятор

Назначение: на пароводяной станции на термостатическом оборудовании

Технология: на пароводяной станции, разделение под давлением, напором и давлением

А также, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции"

это АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО

- ✓ Дистиллятор, аппарат, аппарат
- ✓ Аппарат, аппарат, аппарат
- ✓ Термометр
- ✓ Стакан, стакан
- ✓ Промышленный аппарат до 2 л/ч

117110, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255
Тел: (095) 938-00-70, 951-79-03
Факс: (095) 930-70-39, www.fal.ru/oborud/alambik

ПЕЧЕНЬЕ НА ПИВЕ

Возьмите 400 г маргарина, 3 стакана муки, стакан пива, сахар для посыпки.

Маргарин порубите с мукой, добавьте пиво и замесите тесто. Поставьте его в холодильник минут на 40. Затем раскатайте толщиной 1 см. Формой вырежьте печенье, посыпьте сахарным песком, поставьте в разогретую духовку на 15 минут.

ПИРОЖНОЕ "КОШУТСКОЕ"

Потребуется 250 г размягченного маргарина, столько же сахара, яйцо и желтки 3 яиц (белки можно будет использовать отдельно), сок лимона или лимонная кислота. Размешивайте и взбивайте 25-30 минут, постепенно добавляя 250 г просеянной муки. Полученную массу выложите на противень, выровняйте, посыпьте толчеными орехами.

Когда испечется, выньте, разрежьте на кусочки, посыпьте сахаром.

ГУЛЬБИ ТВОРО

Его мо

1 и карто

рола поло

ежда сто

миссов

рительно смешанный и протертый со сметаной и мукой, мелко нарезанный лук, укроп. Хорошо размешайте, выложите в сковороду и запеките.

ТОРТ "НАДЕЖДА"

Вам потребуется 4 яйца, стакан сахара, стакан муки, пол чайной ложки соды.

Для крема взбейте полстакана сахара, стакан сметаны, полстакана измельченных грецких орехов.

Приготовьте тесто: яйца взбейте с сахаром в стойкую пену, всыпьте муку, соду, гашенную уксусом. Замесите жидкое тесто, испеките 3 коржа. Остывшие коржи промажьте кремом, украсьте орехами и кусочками шоколада.

"ЦИТРУСОВЫЙ" ТОРТ

Возьмите 1,5 стакана сметаны, 9 яиц, 1,4 стакана сахара, на или апельсина.

Сметану соедините с яйцами, размешивая, до кипения. Когда остынет, добавьте желтки, сахар, лимонный сок, размешайте и введите взбитые белки. Полученную массу вылейте в смазанную маслом форму и подрумяньте в духовке. Подавайте с вареньем и сливками.

ТЫКВЕННИК В ЛАВАШЕ

Я придумала новое блюдо. Назвала его тыквенник. Домашние сказали: "Вкусно!" Подруги подтвердили: "Очень!" И с тех пор тоже регулярно устраивают тыквенный день для своих родных и гостей. Может, и читателям "Друга дома" мой тыквенник понравится?

Что нам нужно? Во-первых, тыква, во-вторых, 8 штук тонкого лаваша, затем 2-3 яйца, 200 г сметаны, сахар, изюм по вкусу (фото 1).

Тыкву очищаю, тру на крупной терке. Кладу два лаваша друг на друга и обильно пересыпаю тертой тыквой (фото 2).

Затем посыпаю сахаром.

Мне понадобилось его 2-3 столовые ложки на штуку. Еще добавляю изюм. Можно и цукаты (фото 3).

Лаваш с начинкой сворачиваю рулетом (фото 4). Разрезаю пополам.

Форму обильно смазываю растительным маслом и плотно укладываю кусочки (фото 5).

Яйца немного взбиваю, до-

бавляю сметану, сахар, соль по вкусу (фото 6).

Яично-сметанной смесью заливаю форму с плотно уложенными рулетиками (фото 7).

Выпекать тыквенник надо до золотистой корочки 40-50 минут (фото 8).

Татьяна ЧИЛИК.
Краснодар.

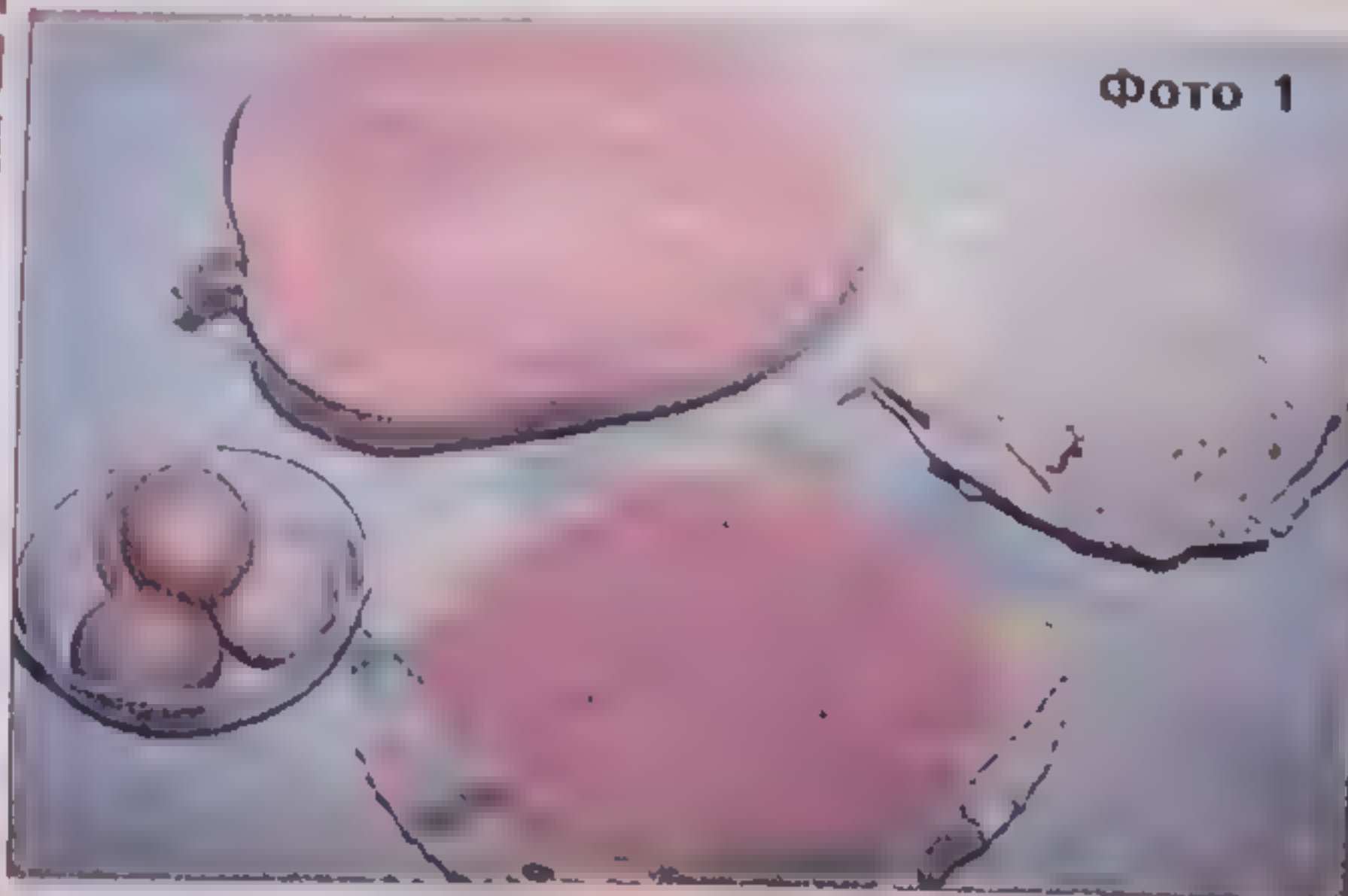


Фото 1



Фото 2



Фото 3

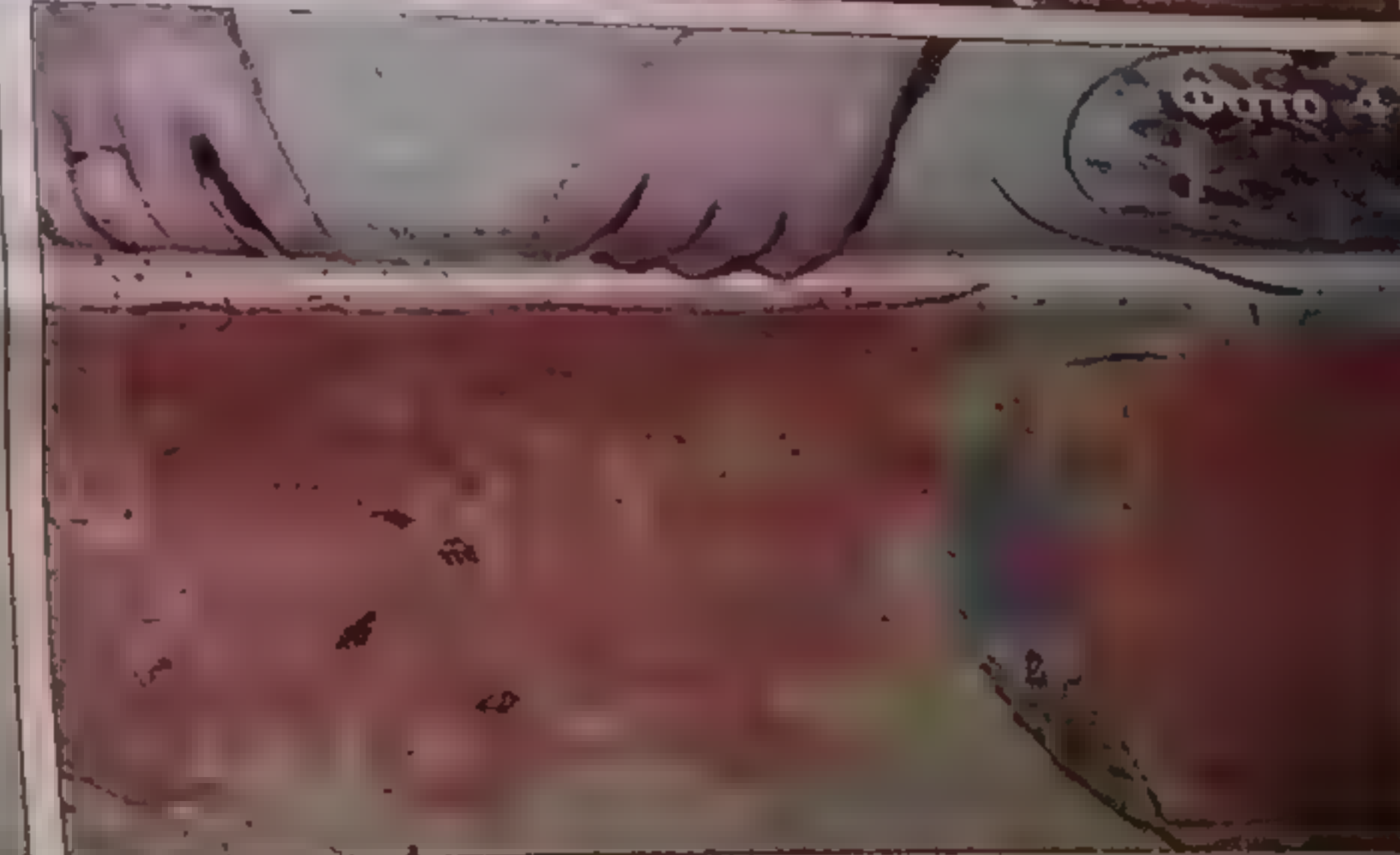


Фото 4

лимонная кислота. Размешивая, лимонной кислоты. Размешивая, те и взбивайте 25-30 минут, постепенно добавляя 250 г просеянной муки. Полученную массу выложите на противень, выровняйте, посыпьте толчеными орехами.

Когда испечется и остынет, разрежьте на кусочки разной формы, посыпьте сахарной пудрой.

ГУЛЬБИШНИК ТВОРОЖНЫЙ

Его можно приготовить из 1 кг картофеля, полстакана творога, полстакана сметаны, луковицы, столовой ложки укропа, столовой ложки муки, пол чайной ложки соли.

Приготовьте картофельное пюре, добавьте творог, предва-

мом, украсьте орехами и кусочками шоколада.

"ЦИТРУСОВЫЙ" ТОРТ

Возьмите 1,5 стакана сметаны, 9 яиц, 1,4 стакана муки, полстакана сахара, цедру лимона или апельсина.

Сметану соедините с мукой и, размешивая, доведите до кипения. Когда остынет, добавьте желтки, сахар, лимонную цедру, размешайте и введите взбитые белки. Полученную массу вылейте в смазанную маслом форму и подрумяньте в духовке. Подавайте с вареньем и сливками.

Валентина ЕФИМОВА.
г. Рыбинск
Ярославской области.

КОТЛЕТЫ БЕЗ МЯСА

КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ

125 г горячего молока влейте в 1 кг мелко нашинкованной капусты и варите до готовности. Всыпьте 100 г манной крупы, положите бульонный кубик (любой) и, непрерывно помешивая, варите еще 10-15 минут. Сняв с огня, немного остудите, добавьте 3 желтка, соль. Все размешайте и охладите. Из массы сформируйте котлеты, смочите их во взбитых белках, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Потребуется 500 г кабачков, 250 г картофеля, 2 яйца, зелень петрушки, 2 столовые ложки

муки, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Кабачки очистите, натрите на крупной терке, добавьте вареный, пропущенный через мясорубку картофель, перемешайте. Добавьте яйца, порубленную зелень, соль, муку. Сформируйте котлеты, запанируйте в муке, обжарьте в растительном масле.

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ

Возьмите по 3 вареных морковки и картофеля, половину среднего кабачка, 2 луковицы, 2 сырых яйца, муку, соль, перец по вкусу.

Пропустите овощи через мясорубку или натрите на мелкой терке, добавьте яйца, соль, перец. Сформируйте котлеты, обваляйте в муке и поджарьте на подсолнечном масле.

Мария ЧЕРНОВА.
Челябинск.

МЕДОВАЯ КОВРИЖКА БЕЗ МЕДА

Возьмите полстакана крепкого чая, столько же густого варенья и сахара, яйцо, гашеную соду на кончике ножа, столовую ложку корицы. Добавьте 2 стакана муки. Тесто должно получиться консистенции жидкой сметаны. Выложите тесто на предварительно проложенную промасленным пергаментом сковороду и выпекайте в духовке.

ФОРШМАК БЕЗ СЕЛЕДКИ

Отварите в течение 5-10 минут капусту. Замочите в молоке белый хлеб. Пропустите через мясорубку капусту, отжатый хлеб, 2 сваренных вкрутую яйца, добавьте соль, растопленное масло, чуть-чуть сахара и уксуса.

Выложите в селедочницу, украсив сверху порезанным колечками луком, и посыпьте яичным желтком, растертым в постном масле с уксусом.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу, примерно 500 г, промойте, отварите, очистите от кожуры и пропустите через мясорубку. В полученное пюре положите 2-3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки масла, цедру половины лимона. Все перемешайте и тушите на медленном огне 5-10 минут, постоянно помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложите "икру" в салатник.

Ирина ТИТОВА. Новосибирск.

Фото 3



Фото 4



Фото 5

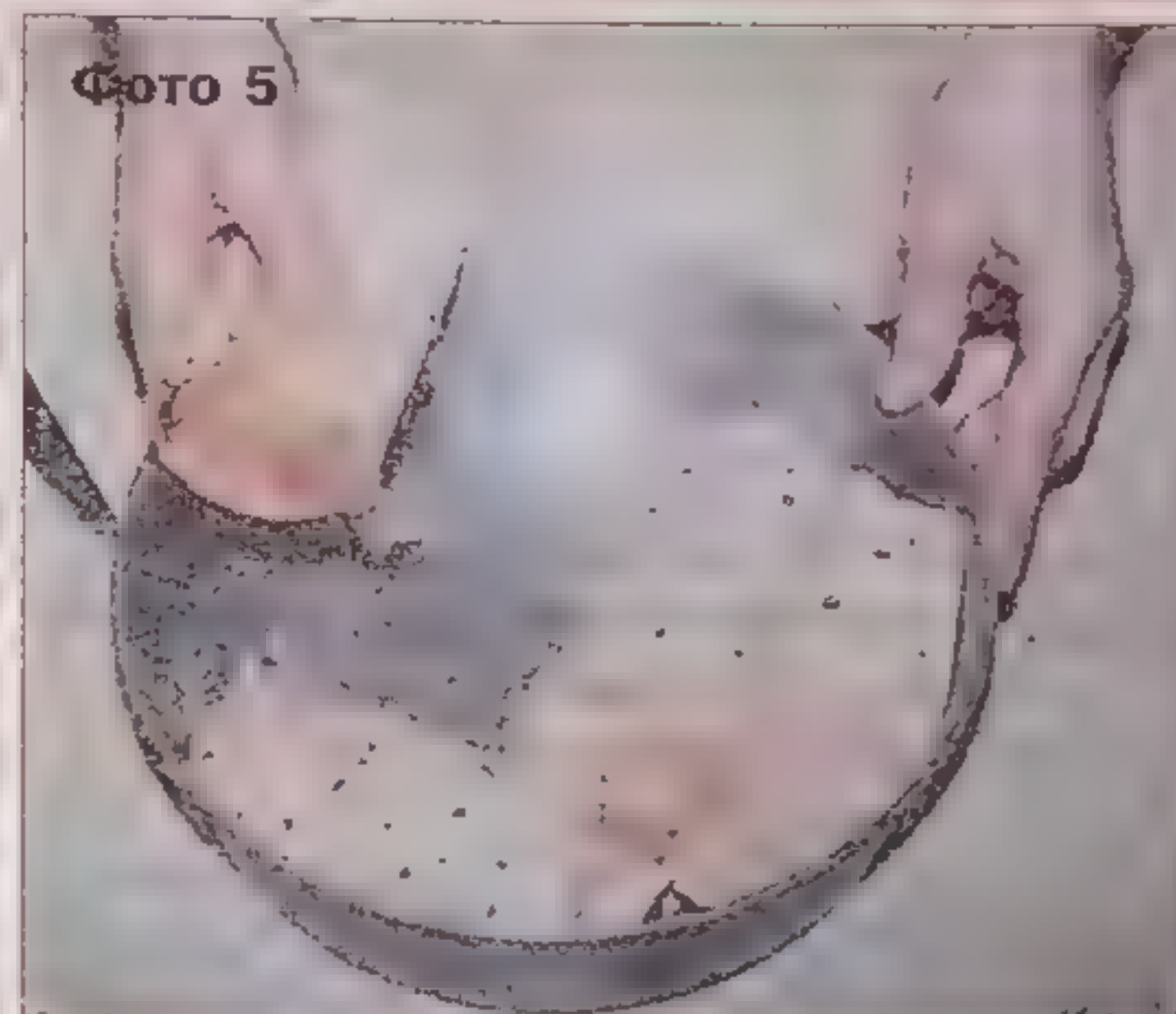


Фото 6

Фото 7

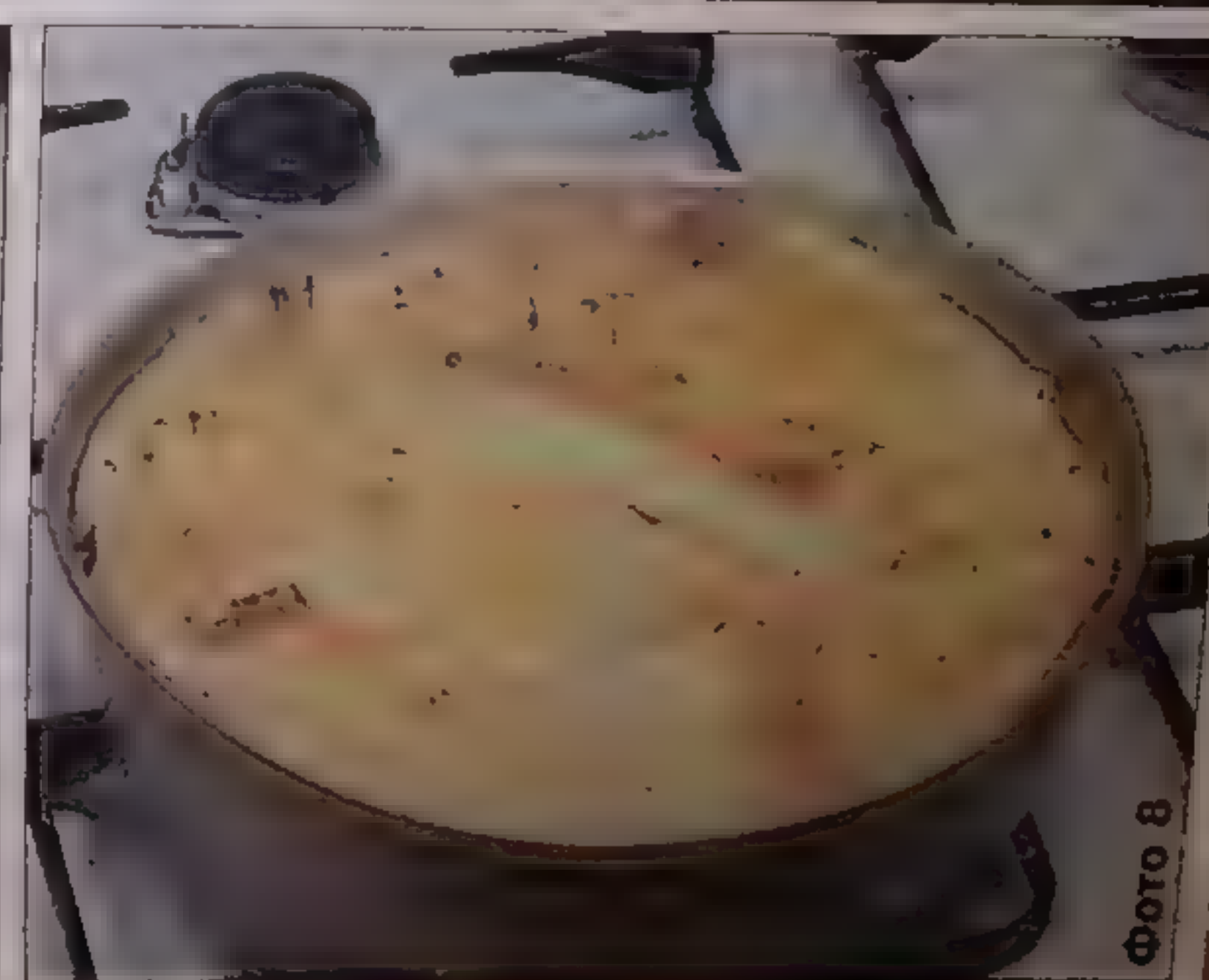
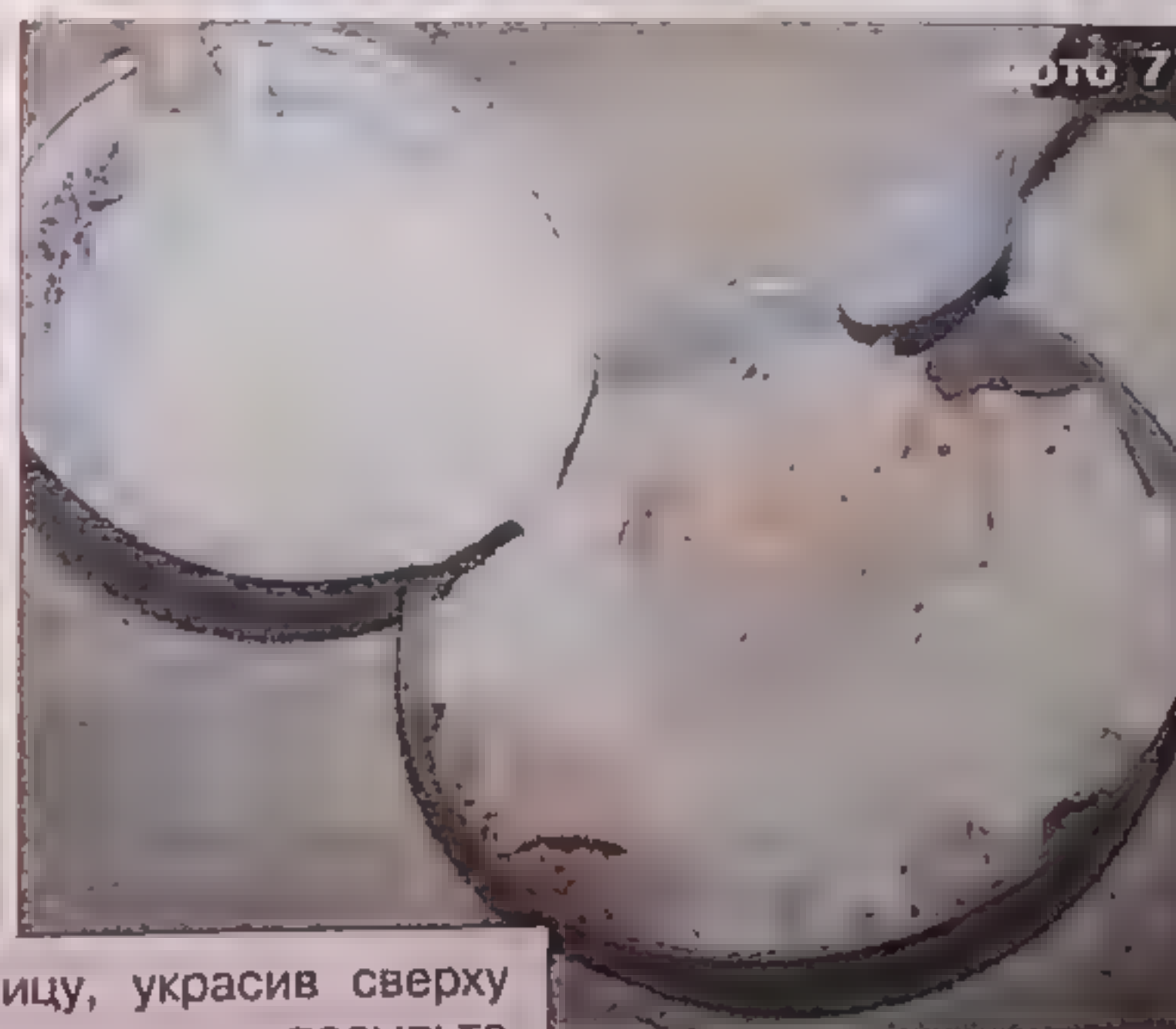


Фото 8

КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ

Листья свежей капусты 10 минут подержите в кипятке. В свежий творог добавьте измельченный чеснок, зеленый лук, петрушку, укроп, посолите, перемешайте. Приготовленный фарш выложите на капустные листья, сверните трубочки и подавайте к столу.

Юлия ЛЯЛИНА.
Санкт-Петербург.





Товар этот недаром именуется резинкой. Основу его действительно составляет резина, точнее, каучук. Правда, у этого серого вещества, похожего на мастику, совсем неаппетитный вид. Поэтому в состав жвачки включают разнообразные пищевые добавки - ароматизаторы, красители, антиокислители, стабилизаторы и т.д. Они придают продукту соблазнительные цвет, вкус и аромат, а также обеспечивают его сохранность.

Естественно, ничем натуральным в этих добавках и не пахнет. Все это сплошная химия. Единственное, на что хочется надеяться, что добавки с индексами "Е" входят в список разрешенных.

Но вернемся к каучуку. Когда-то на основу жвачки шло только натуральное сырье - латекс смол различных тропических растений. Сегодня жвачек с натуральной основой практически нет. С развитием химии проще и дешевле оказалось использовать синтетические вещества - полимеры.

Эксперты журнала "Спрос" провели тестирование недорогих жевательных резинок, наиболее популярных у детей. Анализ показал, что один из десяти образцов жевательная ре-

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ. НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ

Вы никогда не задавались вопросом, из чего сделана жвачка? А не мешало бы полюбопытствовать, прежде чем тянуть в рот очередную пластинку или подушечку...

касающиеся с продуктами, не то что жевательную резинку, которую мы кладем в рот!

А вот две другие разновидности химии не сочли опасными для здоровья. Пока их не внесли в список разрешенных, но предприятиям, желающим включить этот более дешевый ингредиент в "рецептуру" своих жвачек, стали выдавать соответствующее временное разрешение.

Такие разрешения получили, в частности, КФ "Меньшевик" и ООО "Сладкий Мир". Лабораторный анализ показал, что в их продукции - жевательных резинках **Турбонадув**, **Жуйка "Zoo"**, **Love is...** и **Стальные Ястребы** - содержится полимер разрешенной формулы.

Однако в пяти импортных резинках был найден бутадиев-
стирольный полимер, "особо опасных". Это резинки: **Barbie (Бразилия)**, **Boomer**



учуки получили разрешение на использование при изготовлении резинок. Когда же в каучуке происходит разрушение мономеров стирола, он начинает атаковать наш организм. При этом наиболее подвержены его вредному воздействию слизистые оболочки и нервная система. Внешне подобная "агрессия" может проявляться, например, в виде головной боли. Такие каучуки запрещены.

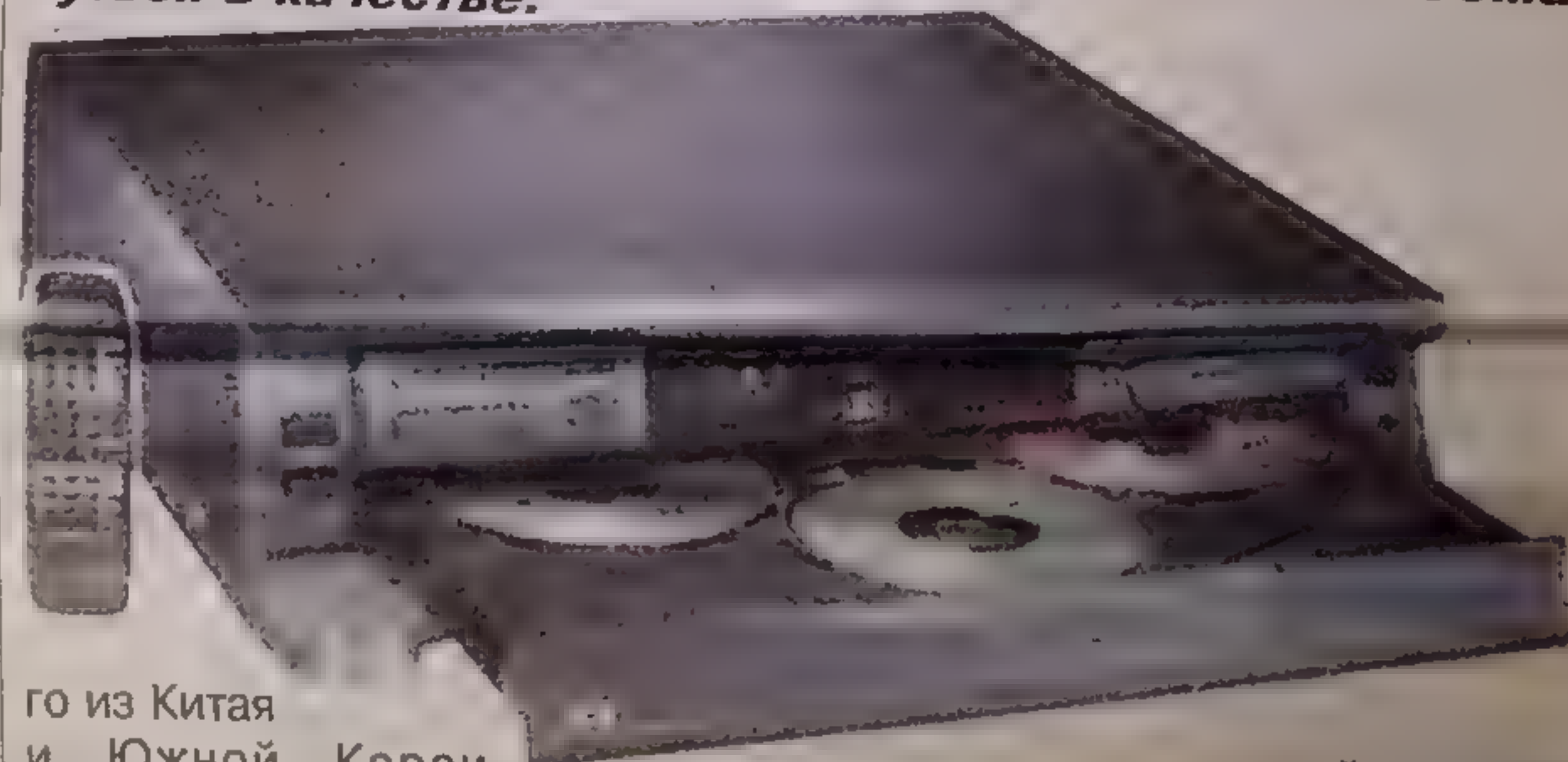
В Москве меломаны без особых претензий отовариваются на радиорынках, лотках и в киосках на улицах и в подземных переходах. "Горбушку", как известно, сослали на территорию завода "Рубин", тем не менее и на новых площадках в сознании масс она была и остается "Горбушкой" - лидером по объему продаж музыкальной продукции. Есть еще Митинский и Царицынский радиорынки, ну а лотки и киоски - на каждом шагу.

Всюду преобладает продукция отечественных студий записи. По-прежнему самой ходовой и современной остается музыка на аудиокассетах. Пленку на кассеты используют в основном импортную, но не самого высокого качества, чаще все-

рынках всегда есть пара-тройка точек, распродают диски по сниженным ценам. Это либо технический брак - царапины, деформация плоскости, либо устаревший репертуар, обычно сборники исполнителей. Цены на подобную продукцию в два-три раза ниже, то есть порядка 30-50 рублей. А в обозначенной продавцами стопке "без коробок, без гарантии" можно и вовсе отовариться рублем по 15 за штуку. Но уже на свой риск. Конечно, гарантия тоже не панацея, но все же по ее предъявлении с объяснением причин недовольства диски спокойно меняют почти везде. Главное - проследить, чтобы продавец поставил на диске гарантийную отметку со своей

КАК ПЛАВАТЬ В МОРЕ МУЗЫКИ

Современные меломаны о пластинках начали забывать. В ходу теперь музыка на кассетах и дисках. В этом море важно сориентироваться в ценах и не обмануться в качестве.



го из Китая и Южной Кореи. Встречается и BASF, правда, отечественного "розлива", произведенная в Красноярске. Определить по внешним признакам,

подпись и датой покупки. Обладатели высококачественной аппаратуры, меломаны со вкусом обычно посещают фирменные магазины и при-

Оказывается, у бутадиен-стирольного каучука пять разновидностей. В последние годы, тщательно изучив свойства всех пяти, в НИИ резиновых и латексных изделий установили, что три из них вообще не годятся для пищевой продукции - из них нельзя производить даже предметы, сопри-

Однако в пяти импортных резинках был найден бутадиев-стирольный каучук из числа "особо опасных". Это резинки: **Barbie (Бра- зилия), Boomer**

Наша совет:

- Если пластинка горчит, медленно выплюньте ее: горечь - признак того, что в изделии содержится бутадиен-стирольный каучук.

- Никакую резинку нельзя жевать дольше 15 минут.

- Покупайте известную продукцию фирм с устоявшейся репутацией. Они придерживаются порядков, существующих у нас в стране, и используют разрешенные компоненты.

Как видно из названия, бутадиен-стирольный каучук состоит из полимеров бутадиена и стирола. Наиболее опасен в этой смеси стирол - бесцветная жидкость, производная бензола.

Если в процессе ферментации мономеры стирола не разрушаются - он относительно безвреден для человека. Именно такие бутадиен-стирольные ка-

**Придется
похлопотать**

Мы живем в коммунальной квартире на две семьи. Но сосед уже 15 лет не живет, у него есть другое жилье. А у нас двое детей разного пола. Можем ли мы добиться, чтобы его выписали, а его площадь передали нам? Квартира не приватизирована.

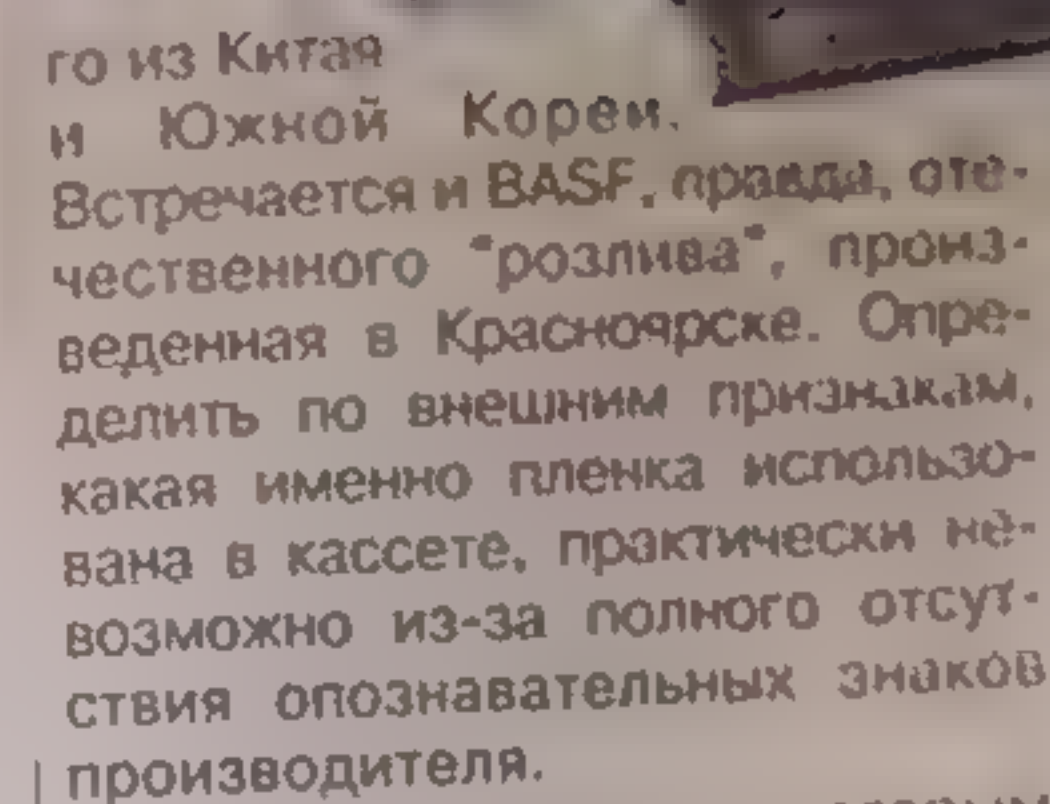
Ольга Коннова.

Ольга КОННОВА.
пос. Лесной
Рязанской области.

Проживание в коммуналь-
ной квартире подразумевает

некие совместные траты - на ремонт мест общего пользования, на оплату электро-, водо- и газоснабжения, отопления. Вы можете подать в суд иск о признании соседа утратившим право на жилье в связи с его неучастием в вышеперечисленных тратах в течение долгого времени. Кстати, а за свою площадь он платит? Если нет, это еще один аргумент в вашу пользу. Одновременно с этим, если ваши жилищные условия не отвечают существующим санитарным нормам, вы можете подать ходатайство о прописке вас на площади соседа, если суд признает его утратившим право на жилье.

Дарья МОРОЗОВА,
адвокат.



Набор примет, по которым можно было бы определить на глаз сомнительную кассету, весьма ограничен. Все коробки запечатаны в целлофан, голограммы и акцизные марки отнюдь не гарантируют качества. Но эксперт Российского общества потребителей Егор Ерышев все же рекомендует присмотреться: пленка перемотана не до конца, надписи на пластмассовом корпусе кассеты размыты, плохая полиграфия вкладыша - все это очень настораживающие признаки.

Цены на аудиокассеты, как правило, находятся в прямой зависимости от содержания записи. Новинки отечественных исполнителей всегда минимум на 5 рублей дороже. Забугорный репертуар ценится выше еще на 15-20 рублей. Если эти пропорции нарушаются, жди подвоха — кассета наверняка с изъяном.

Рынок компакт-дисков в Москве, по мнению специалистов, сейчас находится в оптимальном состоянии: качество носителя и размах ассортимента позволяют удовлетворить любой спрос и вкус. Диски-носители в подавляющем большинстве отечественные. Как и в случае с аудиокассетами, цена на них зависит от популярности исполнителя (иностранцы дороже) и новизны товара. Если к компакт-диску прилагается буклет - фотография исполнителей, тексты песен, продавец накинёт дополнительные 15-20 рублей.

Торговаться, как правило, бесполезно. Однако на радио-

подписью и датой покупки. Обладатели высококачественной аппаратуры, меломаны со вкусом обычно посещают фирменные магазины и приобретают импортные CD. Однако и на радиорынках можно найти компакт-диски зарубежного производства. Цена европейских или американских дисков почти на порядок выше, самые дорогие - японские. Чтобы не обмануться, нужно внимательно осмотреть сам диск и определить страну-производителя. Главное при этом - не спутать китайские иероглифы с японскими. В то же время старые записи и на таких дисках стоят гораздо дешевле средней цены - из-за того, что продукция уже окупилась на родине диска, а значит, и закупочные цены на него были ниже.

Самое последнее влияние в мире музыкальных носителей - компьютерные диски, так называемые MP-3. Особых требований к качеству потребительской компьютерной музыкальной продукции пока не предъявляют. Поэтому о лицензировании MP-3 на отечественном рынке всерьез не говорят. Едва ли не единственная попытка в этом смысле - диск "Наутилуса" "Погружение". Такая ситуация сейчас вполне устраивает всех - лицензионные MP-3 стоили бы раз в десять дороже.

Алексей МЯСНИКОВ.



Могут
оштрафовать

Можно ли самостоятельно спилить деревья, которые растут под окнами, и от этого в квартире темно?

Елена АНУРИНА. Калуга.

Самостоятельно это сделать можно, но только с разрешения местной администрации. Обратитесь с заявлением в ЖЭК (ДЭЗ, РЭУ). Если деревья действительно мешают нормальной освещенности квартиры (на это, кстати, есть четкие санитарные нормы), то вам выдадут разрешение либо пришлют ра-

**Полоса подготовлена
при участии экспертов
журнала "Спрос"**



тельно подготовленным. Даже если вы считаете себя большим специалистом по теме доклада, потрудитесь сделать план и хотя бы раз проговорите намеченный текст. Практика показывает, что мысли, которые казались четкими и структурированными, при их озвучивании оказываются сумбурными и непонятными. Очень эффективно при под-

шателям, о чем собираетесь говорить.

- Описание структуры вашего выступления. Например: "Мое выступление можно разделить на три части. В первой я расскажу о бездомных животных, вторая посвящена общественным организациям, и наконец, в третьей мне бы хотелось обсудить, как мы сами можем помочь бездомным четвероногим".

воспринимать речь, загруженную тяжеловесными конструкциями. Кстати, в этом случае также полезно проговорить проработанный текст: тяжелые для восприятия фразы будут резать слух при их озвучивании. Что касается длины предложения, оптимальными считаются фразы из 7-8 слов.

2. ПОДГОТОВКА НАГЛЯДНОГО МАТЕРИАЛА

Наглядный материал значительно облегчает восприятие. Думаю, что многие из вас могли видеть в иностранных фильмах корпоративные презентации, на которых докладчик с глубокомысленным видом указывает на огромный плакат с двумя-тремя словами. Такого рода вещи кажутся гротескными и утрированными, но все же использовать зрительные образы при публичных выступлениях очень эффективно. Как известно, человеческая память включает в себя несколько разновидностей запоминания. Чем больше этих разновидностей будет использовано при выступлении, тем выигрышнее оно будет. Итак, вы добавляете к слуховой памяти зрительную. Что может послужить наглядным материалом, если вам не нужно использовать информативные рисунки, схемы или таблицы? Здесь можно предложить сделать плакат со структурой вашего выступления, основными тезисами. Слушателям будет легче сле-

дить за вашей речью, и к тому же выступление в их восприятии обретет дополнительный каркас. Единственный совет: не перегружайте аудиторию зрительными образами, иначе слушатели могут отвлечься от оратора.

3. ПОВЕДЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

Здесь ключевыми являются спокойствие, уравновешенность. Действительно, нет ничего неприятнее, чем слушать нервничающего и дергающегося докладчика. По этому поводу есть замечательная рекомендация: "Оставьте за дверью свои эмоции". Помните, что вашей задачей является заинтересовать аудиторию своим выступлением. Думайте о своих слушателях, а не о себе и своих ощущениях.

Очень хорошо, если человек сопровождает свою речь движениями, но только в том случае, если эти движения соотносятся с проговариваемым текстом. Посторонние жесты действуют отвлекающе и лишь способствуют рассеиванию внимания у слушателей. Весьма раздражающе действуют лишние движения докладчика, чрезмерная подвижность или, наоборот, статика. Докладчик должен вести себя свободно, но ни в коем случае не распушенно: это также оставляет неприятный осадок у зрителей.

Необходимо помнить о контакте с аудиторией. Обязательно непосредственно общаться со своими слушателями, но обращаться к ним необходимо. Ни в коем случае нельзя смотреть в сторону, на потолок или тем более отворачиваться от аудитории. Даже если вам необходимо указать на доску или стенд, сделайте это сбоку, не поворачиваясь спиной к залу. Помните, что как бы хорошо человек ни знал материал, его общение исключительно с

ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ ПУБЛИЧНО

Едва ли найдется человек, который ни разу в жизни не выступал перед аудиторией. Так или иначе, в современной жизни нельзя избежать публичных выступлений. Начиная со школы мы вынуждены делать доклады, рассказывать о результатах работы, читать импровизированные лекции. В связи с этим можно услышать: "он плохой докладчик", "этот человек не работает на аудиторию", "его неинтересно (тяжело) слушать" и еще множество подобных высказываний. Для некоторых непреодолимой проблемой является страх перед залом, часто возникают трудности с выражением собственных мыслей.

На Западе уже давно целенаправленно занимаются разработкой тренингов, помогающих преодолеть скованность. На таких занятиях учат людей держать себя перед аудиторией, корректно строить выступление, помогают подбирать оптимальные речевые конструкции. Такого рода тренинги проводятся при участии психологов, лингвистов и даже актеров. Консультации специалистов из этой области дорогостоящи и считаются необходимыми для управленцев, бизнесменов и политиков. Считается также, что уже представители среднего класса должны обладать навыками в области ораторского искусства.

К сожалению, у нас обращать внимание на форму и качество выступлений стали сравнительно недавно. За об-

готовке текста изобразить его структуру в виде блок-схемы - это помогает согласовать отдельные части выступления и выявить недостатки логичности и целостности. Практически для каждого выступления будет удачной следующая структура:

- Заглавное предложение, в котором вы сообщаете слу-

- Непосредственно выступление.

- Подведение итогов, в котором можно кратко повторить основные моменты выступления.

В самом тексте старайтесь избегать длинных фраз и трудных для восприятия слов. Даже если это выступление в научной среде, аудитории нелегко



...Затем конструкторы. Такого рода тренинги проводятся при участии психологов, лингвистов и даже актеров. Консультации специалистов из этой области дорогостоящи и считаются необходимыми для управленцев, бизнесменов и политиков. Считается также, что уже представители среднего класса должны обладать навыками в области ораторского искусства.

К сожалению, у нас обращать внимание на форму и качество выступлений стали сравнительно недавно. За образцы, как правило, берутся западные нормы. Конечно, они оказываются не всегда приемлемыми для подражания, но все же, следуя основным принципам этих рекомендаций, вполне можно заслужить одобрение слушателей.

Итак, основные принципы подготовки и проведения публичного выступления.

1. ПОДГОТОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ

Естественно, ваше выступление должно быть тща-

...Заглавное предложение, в котором вы сообщаете слу-

...если это выступление в научной среде, аудитории нелегко

...тупления, основными тезисами. Слушателям будет легче сле-

...распущенно: это также оставляет неприятный осадок у зрителей.

Необходимо помнить о контакте с аудиторией. Обязательно непосредственно общаться со своими слушателями, по возможности необходимо. Ни в коем случае нельзя смотреть в сторону, на потолок или тем более отворачиваться от аудитории. Даже если вам необходимо указать на доску или стенд, сделайте это сбоку, не поворачиваясь спиной к залу. Помните, что как бы хорошо человек ни знал материал, его общение исключительно с доской оставляет неприятное впечатление.

Кажется, что все вышесказанное давно известно и для всех очевидно. Но, к сожалению, очень часто приходится сталкиваться с людьми, грубо нарушающими этикет общения с публикой. Надеюсь, что эта краткая формализация основных правил поведения поможет вам увидеть и исправить свои ошибки.

Полина ЛИОН.



НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

Бытует мнение, что несчастные случаи так и называются потому, что случайны. Однако, по статистике, происходят они большей частью с людьми определенного склада, а потому для них становятся закономерностью.

не удивляет, что вопросы вроде бы не имеют отношения к теме, - они разработаны опытными психологами и имеют точную направленность.

1. Часто ли у вас меняется настроение?

2. Соблазняют ли вас горячие пирожки или хот-доги у уличных торговцев?

3. Относите ли вы к так называемым людям-совам?

4. Часто ли вы игнорируете надписи типа "Посторон-

ним вход запрещен" или "По газонам не ходить"?

5. Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

6. Кусали ли вас когда-нибудь собаки?

7. Предпочитаете ли вы отдых "дикарем" организованному туризму?

8. Бывают ли у вас вещие сны?

9. Часто ли в гневе бросаете телефонную трубку и хлопаете дверьми?

10. Вы считаете сдачу в магазине?

11. Любите ли вы иногда "хватить лишку"?

12. Вы всегда идете в авангарде моды?

Сложите набранные баллы. Прибавьте к полученной сумме по 1 баллу за каждое качество, если у вас рыжие волосы; зеленые глаза; ненормированный рабочий день; вы родились тринадцатого числа.

0-10 баллов. Вероятность несчастного случая в вашей жизни настолько мала, что даже нечего беспокоиться. Вы сами творец своего счастья и своих несчастий, не забывайте об этом.

11-20 баллов. Вы относитесь к тому большинству людей, для которых любой несчастный случай - действительно нелепая случайность. Предпринимайте меры предосторожности там, где это необходимо. Поменьше лихачества, побольше сознательных поступков. Не забывайте: бережного Бог бережет.

Более 20 баллов. К сожалению, все плохое, что происходит с вами, - закономерность. Однако она вполне преодолима. Если вы будете собраннее и не станете витать в облаках, несчастные случаи могут обернуться для вас приятными случайностями. А это не так уж плохо.

Подготовил
Владимир МИХАЙЛОВ.

Скажем, человек может повредить ногу на крохотном бугорке, по которому до него проходили сотни человек. Или получить удар по голове упавшей сосулькой. Короче, можно тщательно соблюдать все правила безопасного поведения, но несчастный случай вас таки настигнет. Это не мистика, правда, и нет научного объяснения подобному. Тем не менее, как вам, вероятно, известно, бывают счастливики и неудачники в смысле такого рода неприятностей.

Хотите знать, насколько вы подвержены этой напасти? В этом случае ответьте на вопросы нашего теста, начисляя по 2 балла за каждый ответ "да", за "нет" баллы не начисляются. И пусть вас



Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Оля, мне 13 лет. Люблю рисунки в стиле граффити, спорт, шумные компании. Из музыки слушаю "Руки вверх", "Чай вдвоем", "Дисотека авария", Децла, Алсу, "Танцы минус", "Тату" и т.д. Если хотите найти хорошую подругу, то пишите! Я отвечу всем! Но желательно фото! 238758, Калининградская обл., г. Советск, ул. Р. Люксембург, д. 10, кв. 31. Ольге.

ГАДАНИЕ НА КЛЯКСАХ

В старину многие девушки весьма успешно гадали с помощью обыкновенных чернильных клякс. Но даже несмотря на то что сейчас чернилами мало кто пользуется, можно попробовать узнать судьбу тем же методом, что и наши прапрабабушки.

Впрочем, если под рукой чернил нет, можно воспользоваться обыкновенными акварельными красками, разведенными водой.

Суть гадания очень проста: сложите пополам лист бумаги. Затем разверните, на линию сгиба капните чернил, снова сложите лист по той же линии и рассмотрите, на что похожа получившаяся клякса.

Если правая половинка кляксы крупнее и ярче, то в ближайшем будущем следует в своих решениях и поступках в первую очередь полагаться на разум и здравый смысл, а вот если лучше получилась левая половинка - доверьтесь предчувствиям.

Если клякса похожа на ба-

бочку или какое-нибудь насекомое с крыльями, то вас ожидают приятные события.

Цветок означает, что вам вскоре предстоит бурный роман. Однако если этот цветок роза, то в ваших отношениях могут быть и "шипы".

Если клякса похожа на дикого зверя (клыки, когти, шипы), будьте осторожны - у вас возможны неприятности. А если на домашнее животное - кошку, щенка, то это предвещает радостные перемены в доме.

Впрочем, основным знаком, символизирующим кардинальные перемены, все же является стрела.

Лист дерева означает появление нового друга, который сыграет немаловажную роль в вашей судьбе. А вот если получатся очертания куста или дерева, то вас ожидают печальные события, изменить которые будет не в ваших силах.

Клякса в виде птицы с распростертыми крыльями пророчит бурную страсть, а вот если крылья сложены - дружеские отношения.

Свеча считается наиболее благоприятным символом. Она означает будущее семейное счастье.

Александра ИЛЬИНСКАЯ.

ТОРТ, КОТОРЫЙ НЕ НАДО ПЕЧЬ

Возьмите 0,5 кг печенья, 0,5 кг творога, 150 г масла, стакан сахара, 2 столовые ложки какао, изюм.

Протрите творог с маслом и сахаром, разделите массу на две части. В одну добавьте какао, в другую - изюм.

На фольге или полиэтилене разложите пласт из печенья, (предварительно смоченный в молоке), на этот пласт положите творог с изюмом, затем слой печенья, потом творог с какао и затем еще один пласт печенья. Затем из столовой ложки сахара, столовой ложки воды и столовой ложки масла сварите глазурь и покройте верх торта. После этого поставьте его в холодильник на 2 часа.

Вот уже второй год в детском доме "Колокольчик" в поселке Яя Кемеровской области работает кружок "Хозяюшка", где мы учимся готовить различные блюда, сервировать стол, делать очень красивые салфетки из ткани, цветы из лент. И мы хотим предложить наши рецепты.

ЯБЛОЧНЫЙ ТОРТ "ПОПРОБУЙ"

Приготовьте 250 г муки, 80 г сахара, 100 г масла или маргарина, 0,5 кг яблок, 2 яйца, по столовой ложке сахара и картофельной муки.

Из муки, сахара, масла, яичных желтков замесите тесто и на час поставьте в холодное место. Затем тесто раскатайте и выложите в форму для торта, оставив края высотой 1-2 см. Яичные белки взбейте в густую пену, постепенно всыпая сахар и картофельную муку. Добавьте яблоки, нарезанные небольшими кусочками, и выложите в форму с тестом. Выпе-

кайте при температуре 200-220 градусов 30-35 минут. Готовый торт смажьте кремом из стакана сметаны, взбитой с половиной стакана сахара и 100 г сливочного масла. Сверху его можно посыпать тертым шоколадом.

ТОРТ ИЗ ТЫКВЫ

Приготовьте 350 г муки, 150 г маргарина, чайную ложку сахара, соль на кончике ножа.

Муку высыпьте на стол, сделайте углубление, в которое положите маргарин, сахар, соль. Затем все это порубите ножом до получения маслянистой крошки, затем замесите тесто и держите его на холоде примерно час. После этого раскатайте и выложите в смазанную маслом форму. Приготовьте начинку. Для начинки возьмите 800 г тыквы, 100 г распаренного изюма, 50 г сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, пол-

чайной ложки корицы, цедру одного лимона и столовую ложку коньяка.

ХОЗЯЮШКИ ИЗ "КОЛОКОЛЬЧИКА"

Тыкву очистите, удалите семечки, нарежьте дольками. Подготовленные дольки выложите на противень, поместите в духовку и запекайте в течение 50 минут, пока они не станут мягкими.

После этого протрите тыкву через сито, смешайте с сахаром, добавьте желтки, молоко, распаренный изюм, цедру лимона, корицу, коньяк. Яичные белки охладите, взбейте и смешайте с тыквенной массой. Подготовленную начинку выложите на тесто и выпекайте пирог в предварительно разогретой духовке.

нужно очень аккуратно, чтобы тесто "расползлось" по сковороде ровными кругами. Таким образом выложите все тесто.

ТОРТ "БЕРЕЗКА"

Для теста вам потребуется три яйца, 1,5 стакана сахара, 250 г сметаны, 1,5 стакана муки, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 3 чайные ложки какао, ваниль по вкусу.

Взбейте яйца с сахаром, добавьте сметану, муку, масло, ваниль. Тщательно замесите тесто и разделите на 2 части. В одну часть добавьте какао. На дно формы для торта положите промасленную пергаментную бумагу. Столовой ложкой зачерпните белое тесто и вылейте на середину сковороды, затем столовую ложку коричневого теста вылейте на середину белого. Делать это

нужно очень аккуратно, чтобы тесто "расползлось" по сковороде ровными кругами. Таким образом выложите все тесто.

Выпекайте торт при температуре 200-220 градусов 30-35 минут. Готовый торт смажьте кремом из стакана сметаны, взбитой с половиной стакана сахара и 100 г сливочного масла. Сверху его можно посыпать тертым шоколадом.

ТОРТ "ДОМАШНИЙ"

Разотрите 400 г маргарина и 400 г муки, добавьте яйцо,

получившаяся клякса.

Если правая половинка кляксы крупнее и ярче, то в ближайшем будущем следует в своих решениях и поступках в первую очередь полагаться на разум и здравый смысл, а вот если лучше получилась левая половинка - доверьтесь предчувствиям.

Если клякса похожа на ба-

дет не в ваших силах.

Клякса в виде птицы с распростертыми крыльями пророчит бурную страсть, а вот если крылья сложены - дружеские отношения.

Свеча считается наиболее благоприятным символом. Она означает будущее семейное счастье.

Александра ИЛЬИНСКАЯ.

ЧУДЕСА У КОСТРА

Хочу рассказать о забавном фокусе, который в этом году увидел в походе. Показывал его наш инструктор Миша. Надеюсь, кто-нибудь из пацанов возьмет его на вооружение.

Выглядит все так. Ставится два чурбачка. Кто-нибудь садится на один, а ноги ставит на другой. "Факир" накрывает его простыней (Миша использовал вкладыш от спального мешка). Со стороны видно, что на пеньке стоят ноги, при этом сидящий на чурбачках держится руками за мыски (рисунки 1). "Факир" ходит вокруг него, бормочет что-то, потом резко выбивает пенек из-под ног. Укры-



Рисунок 1



Рисунок 2

тый тканью человек сидит только на одном, а ноги - за мыски он продолжает держаться - висят в воздухе. Походив и побормотав еще немного, "факир" резко выбивает тот пенек, на котором человек сидел. А человек почему-то не падает, висит в воздухе (рисунки 2). В чем секрет - понятно из рисунка 3. Надо просто вовремя поставить ноги (без кроссовок) на землю и на протяжении всего фокуса стоять, согнувшись, держа кроссовки в руках.

Андрей ДЕРГУНОВ.
г. Можайск
Московской области.

Рисунок 3



рина, 0,5 кг яблок, 2 яйца, по столовой ложке сахара и картофельной муки.

Из муки, сахара, масла, яичных желтков замесите тесто и на час поставьте в холодное место. Затем тесто раскатайте и наложите в форму для торта, оставив края высотой 1-2 см. Яичные белки взбейте в густую пену, постепенно всыпая сахар и картофельную муку. Добавьте яблоки, нарезанные небольшими кусочками, и выложите в форму с тестом. Выпекайте примерно 40 минут при умеренной температуре.

ТОРТ СЛОЕНЫЙ ХЛЕБНЫЙ

Потребуется 400 г творога, столько же ржаного хлеба, 1-2 стакана протертых с сахаром ягод или фруктов, стакан сливок, сахар, корица.

Черствый хлеб натрите на терке. Сливки взбейте, добавьте сахарную пудру. В хлебную массу положите сахар и корицу, перемешайте. Выложите слоями хлеб, ягодную массу, творог, взбитые сливки и подавайте с молоком.

ТОРТ "ПОЛНОЧЬ"

Возьмите 3 яйца, стакан сахара, 250 г сметаны, 1,5 стакана муки, 3 чайные ложки какао, ваниль.

Взбейте яйца с сахаром, добавьте сметану, муку, ваниль. Замесите тесто. На дно формы выложите пергаментную бумагу (форма должна быть небольшой) и вылейте половину теста. В оставшееся добавьте какао и выпекайте оба коржа (один белый, другой коричневый) в заранее разогретой духовке при температуре 200-220 градусов в течение 40-50 минут. В первые 10-15 минут нельзя открывать духовку, иначе тесто не поднимется. Разрежьте оставшиеся коржи пополам, соберите торт, чередуя светлые и темные коржи и промазывая их кремом. Приготовить его можно так: взбейте 200 г сливочного масла, 8 полных столовых ложек саха-

ху и запекайте в течение 10 минут, пока они не станут мягкими.

После этого протрите тыкву через сито, смешайте с сахаром, добавьте желтки, молоко, распаренный изюм, цедру лимона, корицу, коньяк. Яичные белки охладите, взбейте и смешайте с тыквенной массой. Подготовленную начинку выложите на тесто и выпекайте пирог в предварительно разогретой духовке.

ВИШНЕВЫЙ ТОРТ

Для теста потребуется 2,5 стакана муки, 250 г маргарина, столько же сметаны, пол чайной ложки соды.

Для крема - банка сгущенного молока, 300 г сливочного масла. В качестве начинки лучше использовать консервированные вишни без косточек.

Муку насыпьте в широкую миску, положите маргарин кусочками и порубите ножом до образования однородной массы. Сметану соедините с содой и, пока смесь шипит, замесите тесто. Готовое тесто разделите на 15 шариков, поставьте их в холодильник на 30 минут. После этого раскатайте шарики в лепешки, на каждую выложите вишни в ряд, сверните трубочками и запеките в духовке. Готовые остывшие трубочки выложите на блюдо рядами, промазывая каждый ряд кремом.

Первый ряд - это 5 трубочек, второй 4, затем соответственно три, две и одна. Оставшимся кремом полейте торт, посыпьте его шоколадом, измельченными орехами.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

Возьмите яйцо, пол стакана сахара, 200 г размягченного маргарина, три стакана муки, банку майонеза, пол чайной ложки соды.

Замесите песочное тесто, разделите его пополам. Один кусок положите на 30 минут в морозильную камеру, а другой раскатайте в пласт, выложите его на сухой чистый противень, заг-

Выпекайте торт при температуре 200-220 градусов 30-35 минут. Готовый торт смажьте кремом из стакана сметаны, взбитой с половиной стакана сахара и 100 г сливочного масла. Сверху его можно посыпать тертым шоколадом.

ТОРТ "ДОМАШНИЙ"

Разотрите 400 г маргарина и 400 г муки, добавьте яйцо, стакан воды, немного соли, чайную ложку уксуса. Испеките тонкие сочни.

Приготовьте крем. Для этого взбейте добела 200 г сливочного масла с 250 г сгущенного молока. Промажьте кремом коржи, подровняйте края и положите под гнет на 5-6 часов.

ТОРТ "БАРБАРА"

Приготовьте банку сгущенного молока, 200 г сметаны, 2 яйца, полстакана сахара, стакан муки, чуть-чуть соды, порошок какао.

Банку сгущенного молока вылейте в миску и смешайте с какао до образования однородной массы.

Смешайте сметану, яйца, сахар, муку и соду. В эту массу добавьте половину смеси сгущенки и какао. Размешайте и выпекайте.

Готовый торт разрежьте пополам и промажьте оставшейся сгущенкой.

Члены кружка "Хозяюшка":
Вера ДОЦЕНКО, Ольга ТУРУШЕВА, Ольга НАЗАРОВА, Светлана НАЗАРОВА, Екатерина СТАЛЕРОВА, Снежана КАФТАНОВА, Юлия КАФТАНОВА, Елена МЕЩАРИКОВА, Надежда ФЕДОРОВА, Наталья ХОМЯКОВА, Н. АЗЁМКО, А. СЕМЕНЮК, А. КОРОТКОВА, Т. СОРОКА, А. АЛЕШНИКОВА, С. ШАДЧИН и руководитель Наталья Леонидовна СОКОЛОВА.



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЛИЛЕЙНИКИ

Лилейники — это одни из самых популярных растений в саду. Они отличаются разнообразием форм и окраски лепестков. В каталоге селекционеров можно найти множество сортов, которые отличаются друг от друга не только цветом, но и формой лепестков. Некоторые сорта имеют гофрированные лепестки, другие — махровые. Лилейники также отличаются своим ароматом, который может быть очень приятным и тонким.

Благодаря неустанной работе селекционеров в каталоге этих растений числится уже не одна тысяча сортов. Сегодня особенно популярны такие формы, цветы которых имеют гофрированные лепестки мягкой акварельной окраски. Но в то же время существует масса сортов с другими признаками. Например, форма цветков может быть треугольной, звездообразной, махровой,

округлой, паукообразной (спайдер). Окраска лепестков варьируется от зеленовато-белой до темно-красной. Известно также множество сортов с желтой и оранжевой окраской цветов, однако пока не известны формы лилейников с голубыми или синими цветами. Некоторые разновидности этих растений обладают очень приятным тонким ароматом, напоминающим запах ландыша или жасмина.

В российских садах до недавнего времени встречалось весьма ограниченное количество сортов лилейника. Наиболее известными считаются лилейник рыжий и лилейник лимонно-желтый. Это мощные неприхотливые растения, которые вполне могут существовать долгое время без какого-либо ухода. Однако сортовые лилейники требуют к себе

большого внимания. В особенности это относится к низкорослым разновидностям. Первого цветения этих сортов иной раз приходится ждать от 3 до 5 лет.

Делить кусты лилейников без нужды не следует. Потому что особенно декоративно выглядят крупные экземпляры с множеством цветоносов. Лилейники хороши и сами по себе, но при желании их можно сочетать с другими садовыми растениями.



В сады Европы лилейники попали только в конце XIX века. В диком виде эти растения обитают в Китае и Японии. В результате первых экспериментов по гибридизации различных видов лилейников в 1893 году был выведен первый сорт "Apricot". Кстати, он с успехом культивируется до сих пор. Особое распространение эти растения получили в США. В 1946 году там было зарегистрировано "Американское общество любителей лилейни-



К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д. 216.

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132: 171: 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

ТЕПЛИЦЫ

ПОД СТЕКЛО
И ПОД ПЛЕНКУ

Автоматическая система
проветривания

465-64-51, 474-59-50
megatex.boom.ru

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как вырастить хороший
урожай капусты?

Екатерина СТЕПАНОВА.
Иркутск.

Главное условие получения высокого урожая капусты - это почвенное плодородие. Землю перед посадкой рассады нужно хорошо удобрить. Лучше органическими удобрениями: компостом или навозом. Кроме того, во время вегетации капуста должна получать достаточное количество воды. Ну и наконец, осенью не торопитесь срезать кочаны. Развитие растений продолжается при низкой положительной температуре, а кратковременных заморозков капуста не

ГОРКА - МАЛЕНЬКАЯ ГОРА

Какие растения
лучше посадить на
альпийскую горку?

Наталья
ВОРОНИНА.

Прежде всего следует вспомнить, что альпийская горка - это стилизованное воспроизведение уголка дикой природы с характерной для этой местности растительностью. Правда, чистоту жанра соблюсти достаточно сложно. Дикие растения аль-



те году там было зарегистрировано "Американское общество любителей лилейни-

долгое время без какого-либо ухода. Однако сортовые лилейники требуют к себе

лейники хороши и сами по себе, но при желании их можно сочетать с другими садовыми растениями.

почвенное плодородие. Землю перед посадкой рассады нужно хорошо удобрить. Лучшие органическими удобрениями: компостом или навозом. Кроме того, во время вегетации капуста должна получать достаточное количество воды. Ну и наконец, осенью не торопитесь срезать кочаны. Развитие растений продолжается при низкой положительной температуре, а кратковременных заморозков капуста не боится.

ГОРКА - МАЛЕНЬКАЯ ГОРА

Какие растения лучше посадить на альпийскую горку?

Наталья ВОРОНИНА.
Рязань.

Прежде всего следует вспомнить, что альпийская горка - это стилизованное воспроизведение уголка дикой природы с характерной для этой местности растительностью. Правда, чистоту жанра соблюсти достаточно сложно. Дикое растение альпийских лугов не так часто используются в декоративном садоводстве. Поэтому на альпийские горки обычно высаживают те из них, которые по внешнему виду и образу жизни напоминают высокогорные растения. Они не должны быть высокими, образовывать густые кустики или сплошной ковер, обильно цвести. Именно в этом случае растения будут органично сочетаться с камнями, покрывающими поверхность альпийской горки.

Для оформления альпинария можно порекомендовать следующие виды: адонис, колокольчик карпатский, проломник, гвоздика альпийская, кислица, примулы, камнеломки, низкорослые очитки, молодило, фиалки, бадан, вереск, хохлатка, печеночница, различные виды мелколуковичных.



Как бороться с мошкой, которая поселилась на комнатных растениях?

Наталья ГРИБОВА.
Москва.

Против всевозможных вредителей комнатных растений достаточно эффективен препарат "Фитоверм". Однако обрабатывать любым пестицидным средством нужно не одно пораженное насекомыми растение, а еще все те, которые находятся рядом с ним. Кроме того, одной обработки, как правило, бывает недостаточно. Опрыскивание следует повторить 2-3 раза с интервалом в 3-5 дней.

Народ интересуется...

Почему засыхают бутоны у цикламена персидского?

Вера КОВАЛЕНКО.
пос. Погар
Брянской области.

Несмотря на свое южное происхождение, цикламен - это своего рода подснежник. Он привык цвести в прохладных условиях. Поэтому в период бутонизации поставьте растение поближе к окну (если мороз в это время не очень сильный, то горшок можно поместить между рамами) и вместо полива раскладывайте на поверхности почвы снег или лед.

Будет ли плодоносить хурма, выращенная из косточки в комнатных условиях?

Людмила ГРЕБЕНЩИКОВА.
Новокузнецк
Кемеровской области.

Скорее всего, нет. Хурма - это крупное листопадное дерево, которое по образу жизни вполне можно сравнить с яблоней или грушей.

ЦВЕТЫ И КОЛЮЧКИ

Яркие, расположенные на длинных стеблях соцветия-корзинки до 10 сантиметров в диаметре, от оранжево-желтых до коричнево-красных тонов, украшают ветвистые стебли гайлардии с июня до заморозков. Гайлардия получила свое название в честь французского покровителя ботаники Гайярда Харентонна, члена Парижской академии наук. В Европу это растение привезли в XVIII веке из Центральной и Южной Америки.



В роду гайлардии есть и однолетние, и двулетние, и многолетние виды. У наших же садоводов наибольшее распространение получила многолетняя гайлардия остистая.

Гайлардия хороша не только своими цветами, но и желтоватыми колючими шариками семян, образующимися после цветения. Семена сохраняют всхожесть в течение двух лет. Вы можете их посеять в холодные парники или гряды в апреле-мае. В августе высадите молодые растения на постоянное место на расстоянии 25-30 см.

Кроме того, гайлардию остистую можно размножить делением куста или корневыми отпрысками весной или во второй декаде августа.

Гайлардия - растение светолюбивое, к почве нетребовательное, лишь бы не было избытка влаги. На влажных местах гайлардия отстает в росте, а иногда погибает.

В середине сентября все цветущие побеги необходимо срезать.

На зиму замульчируйте гайлардию, так как в особо холодные зимы она может вымерзнуть.

Анна ЯНИНА, фитодизайнер.



Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер **Михаил ВОРОБЬЕВ**





каблучников" (что чаще всего и происходит), "служение и поклонение" воспринимают нормально, мужей любят и заботятся о них, особенно если они, неплохо зарабатывая, "все в норку тащат". В этой ситуации, женившись, жить вы будете долго и счастливо и умрете, как в восточной сказке, в один день. Хотя, скажу по опыту работы, преодолеть стереотип приоритетного восприятия представи-

Возможно, вы поможете советом: У меня не складываются отношения с женщинами. Еще в институте девушки быстро охладевали ко мне. Первую жену я носил на руках, но она, кроме своей работы, ничего видеть не хотела. Мы развелись. Сейчас женат второй раз. Жена последний год почти не уделяет мне внимания, вся в своем спорте (она каратистка). Я и цветы ей дарю, и подарки... Сам не урод, не дурак, зарабатываю хорошо, не пью, не изменяю, все на нее трачу. Все равно брак идет к распаду.

А.К. Астрахань.

ПАЖ ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ

Есть в психологии такое понятие - сервильный комплекс. Означает оно желание служить, угождать, ублажать. В семейной жизни, вообще в межполовых отношениях, это полное "растворение" в любимом, жизнь его интересами, подчинение, в особо тяжелых случаях - вплоть до мазохизма (и физического, и нравственного). Страдают подобным комплексом чаще всего инфантильные, интровертные мужчины, не уверенные в своих силах, как еще говорят, "несостоявшиеся", - работа есть, но не интересная, хобби отсутствует. Такой человек дома либо превращается в деспота и пилит жену за "не так" порезанный огурец либо, наоборот, ищет у нее защиты и опоры,

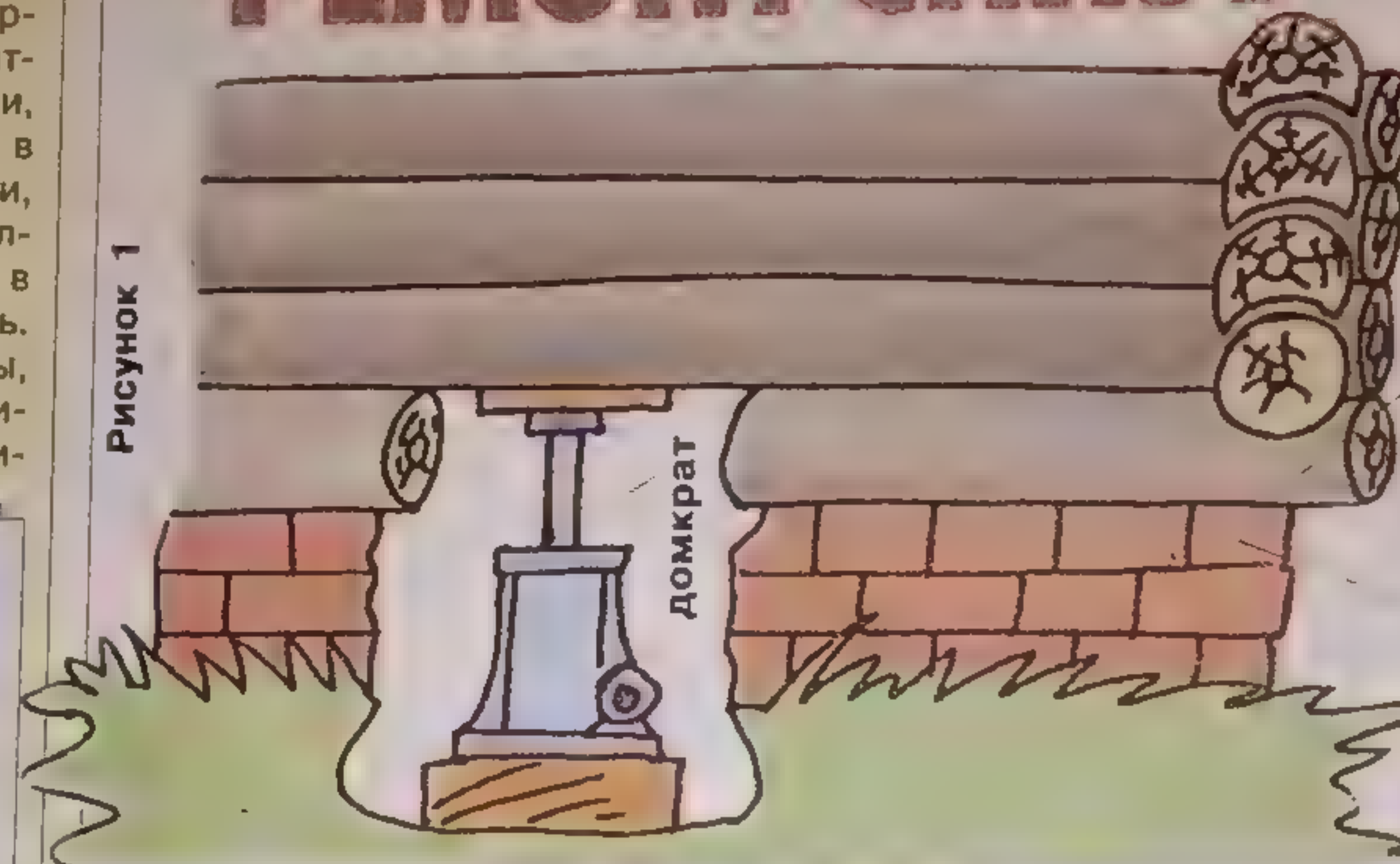
телей противоположного пола если и возможно, то чрезвычайно сложно.

Другой путь, если вы любите свою вторую жену и не хотите ее терять, - изменить свой "стиль служения". То есть не только читайте ей стихи на кухне, таскайте цветы в дом охапками и глядите по утрам с неммым обожанием во взоре (пассивная "служба"), но и развлекайте ее активно: водите в "свет", вывозите на турбазы, в походы, на экскурсии, в рестораны, в конце концов, если доходы позволяют! То есть ведите себя не как пылкий подросток, влюбленный в "училку", а как взрослый мужик, стремящийся добиться расположения и уважения любимой женщины.

Кстати, об уважении. Жен-

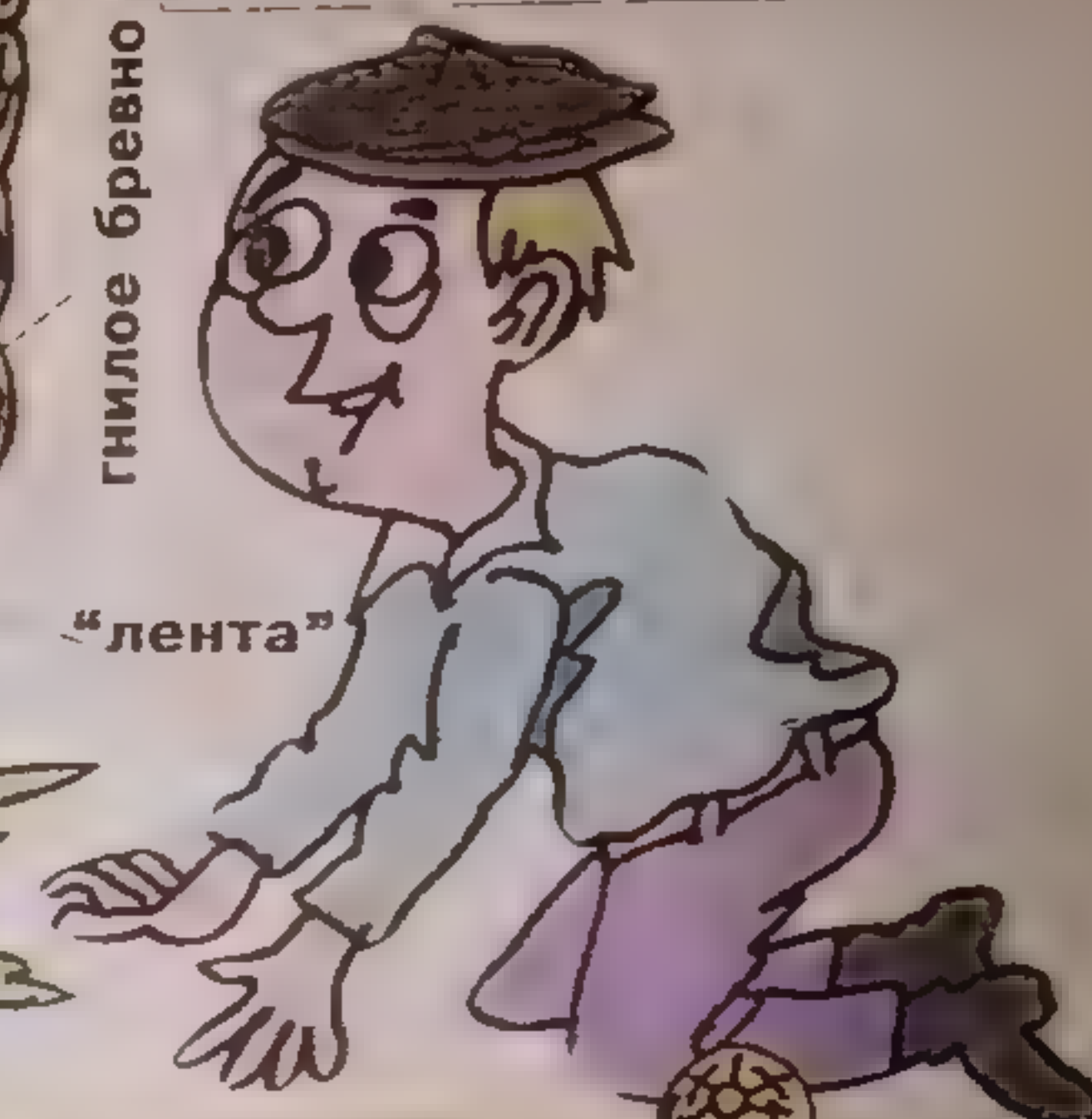
РЕМОНТ СНИЗУ

Рисунок 1



гнилое бревно

"лента"



Отчего же нельзя? Конечно, можно. Как это сделать - зависит от конструкции стен, точнее, соединения бревен в углах ("шип", "лапа" и так далее). Схема работы примерно такая. Сперва подрываете гнилой венец в середине. Если есть ленточный фундамент - разбираете его. Часть бревна (гнилого венца) выпиливаете. После этого в яму ставите домкрат, поднимаете стену и вынимаете остатки сгнившего венца (рисунок 1). После этого подкладываете временные отрезки бревен, опускаете на них дом, вынимаете домкрат и, засыпав яму, восстанавливаете ленту фундамента.

Затем домкраты (лучше всего два) переносите под углы и, "вывесив" на них дом, убираете временные отрезки бревен и вкладываете новые, постоянные (рисунок 2). Обычно для небольшого строения достаточно бывает 5-тонного домкрата.

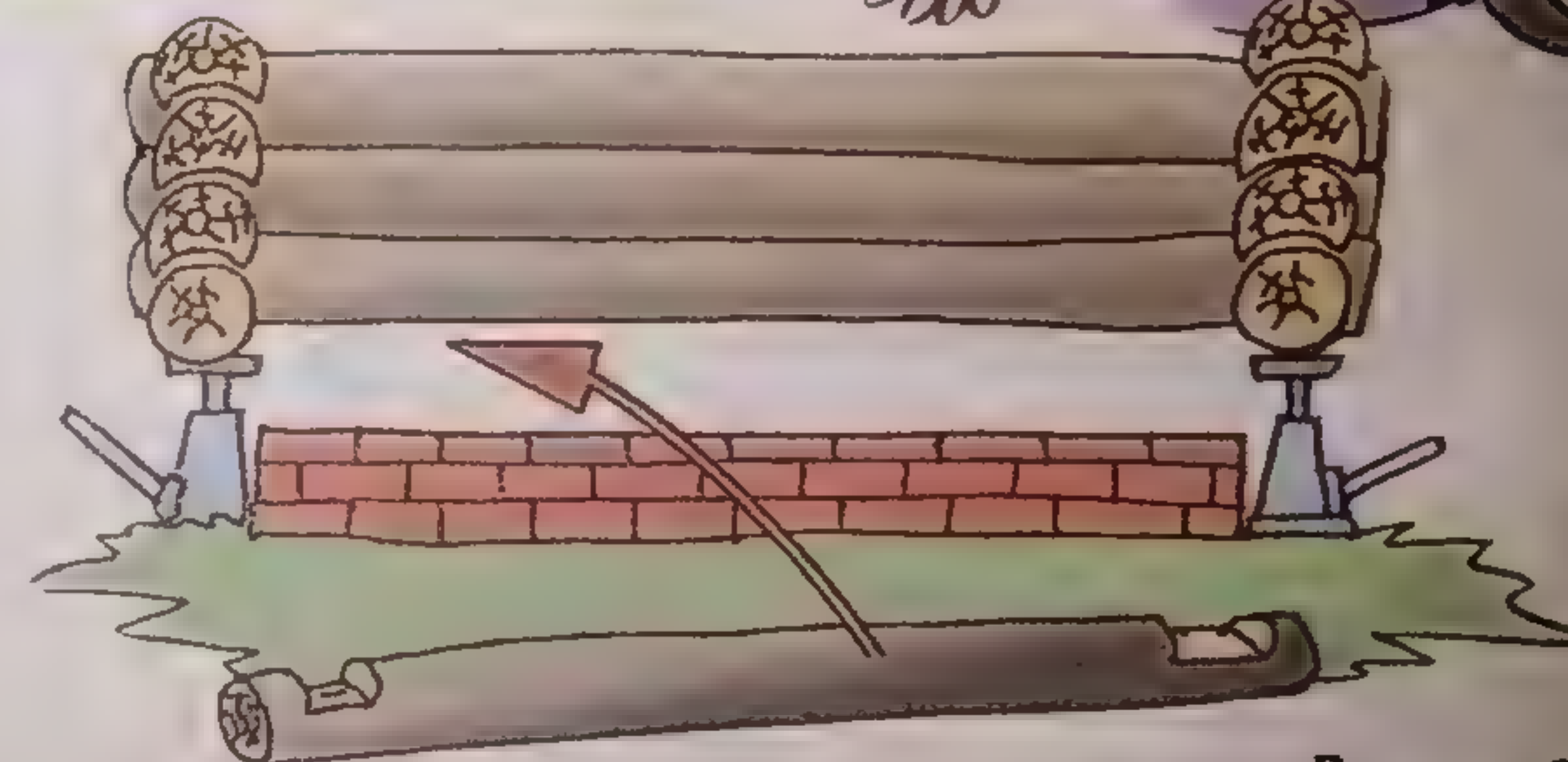


Рисунок 2

Если домкрат у вас всего один, целиком нижний венец подложить вряд ли удастся. Сделайте его из двух частей. Например, по стене 4 метра длиной одна часть - метр, другая - три. Тут схема работ такая. Сперва удаляете, как описано выше, сгнившее бревно. А после этого сразу кладете метровый отрезок (с другой стороны - временный вкладыш). Затем домкрат убираете, восстанавливаете "ленту" и поднимаете

те дом только с одного угла, после чего вкладываете трехметровый отрезок. Вообще, чтобы нижние венцы меньше гнили, промажьте их чем-нибудь: "пинотексом", трансформаторным маслом, варом, хоть простой олифой или купоросом.

А пол менять и вовсе просто. Снимаете гнилые половицы и настилаете новые.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

Попробовал сделать для дачи вешалки из



ВСЕГО ДВА

жизнь его интересами, подчинение, в особо тяжелых случаях - вплоть до мазохизма (и физического, и нравственного). Страдают подобным комплексом чаще всего инфантильные, интровертные мужчины, не уверенные в своих силах, как еще говорят, "несостоявшиеся", - работа есть, но не интересная, хобби отсутствует... Такой человек дома либо превращается в деспота и пилит жену за "не так" порезанный огурец либо, наоборот, ищет у нее защиты и опоры, реализуя модель поведения "муж-ребенок". Последнее, похоже, ваш случай. Об инстинктивных подругах вы не написали, но наверняка выбирали вы девушек ярких, целеустремленных, активных. Первая жена, "кроме своей работы, ничего видеть не хотела", вторая - "вся в своем спорте". То есть тянуло и тянет вас к женщинам определенного типа - "состоявшимся" лидерам. Вы же, задаривая их цветами, подарками, нося на руках, отвели себе роль пажа при прекрасной даме. Но в том и парадокс женской психологии: бескорыстное служение женщинам такого типа действительно льстит. Но только поначалу. Любой женщине нужно крепкое мужское плечо, "каменная стенка" (если только она не фригидная феминистка). А лидеру, этаким Афине-воительнице, и подавно: не "папик", не "сын", а партнер, друг и помощник в хорошем смысле этих понятий. А вы, "покорив" даму служением, из этой роли выйти не спешите. Естественно, что как мужчину через год-другой такая женщина вас воспринимать перестает. Иными словами, вы как личность становитесь ей неинтересны.

В данной ситуации у вас два выхода. Первый - развод со второй женой-каратисткой и переориентация на женщин другого типа - таких, которые бы отработывали в семье роль "жена-мать" или "жена-сестра". Женщины такого типа, даже если и делают из мужей "под-

дель служения". То есть не только читаете ей стихи на кухне, таскаете цветы в дом охапками и глядите по утрам с неммым обожанием во взоре (пассивная "служба"), но и развлекаете ее активно: водите в "свет", вывозите на турбазы, в походы, на экскурсии, в рестораны, в конце концов, если доходы позволяют! То есть ведите себя не как пылкий подросток, влюбленный в "училку", а как взрослый мужик, стремящийся добиться расположения и уважения любимой женщины.

Кстати, об уважении. Женщины подобного типа ставят его во главу угла в семейных отношениях. И при этом уважать мужчину они, скорее всего, будут не за толщину кошелька, а за его личностные качества. "Подкаблучники" уважением жен (при всей их о мужьях заботе) как раз и не пользуются. Напротив, увлеченный чем-то мужчина скорее вызовет у них уважение и приязнь. Так и ваша жена, будучи натурой целеустремленной и волевой (карате, как-никак, не аэробика), скорее поймет вас, если вы прекратите изображать из себя пажа и займетесь чем-нибудь. Хотя на рыбалку ездите, на охоту, мотоцикл купите и раскрасьте его в леопардовый цвет! Нормальное мужское хобби заведите. Украсьте окна на даче резными наличниками, делайте табуретки своими руками. И не для "прекрасной дамы", а друзьям в подарок.

И обязательно (вообще-то с этого надо начать) выглядите "на отлично". Всегда. Особенно дома. Понятно, что внешность мужчины для женщины не главное, но, согласитесь, существо с животиком, растрепанное, в растянутых "трениках" и майке с дыркой для спортивной, активной, жизнерадостной женщины (пусть он хоть по сорок раз в день "люблю" говорит) - не самое привлекательное зрелище.

Марина ЭСТЕР,
ведущий эксперт Центра
психологических
исследований
"Гименей плюс".

отрезки бревен, опускаете на них дом, вынимаете домкрат и, засыпав яму, восстанавливаете ленту фундамента.

Затем домкраты (лучше всего два) переносите под углы и, "вывесив" на них дом, убираете временные отрезки бревен и вкладываете новые, постоянные (рисунки 2). Обычно для небольшого строения достаточно бывает 5-тонного домкрата.

целиком ли удастся. Сделайте его из двух частей. Например, по стене 4 метра длиной одна часть - метр, другая - три. Тут схема работ такая. Сначала удаляете, как описано выше, стгнившее бревно. А после этого сразу кладете метровый отрезок (с другой стороны - временный вкладыш). Затем домкрат убираете, поста-

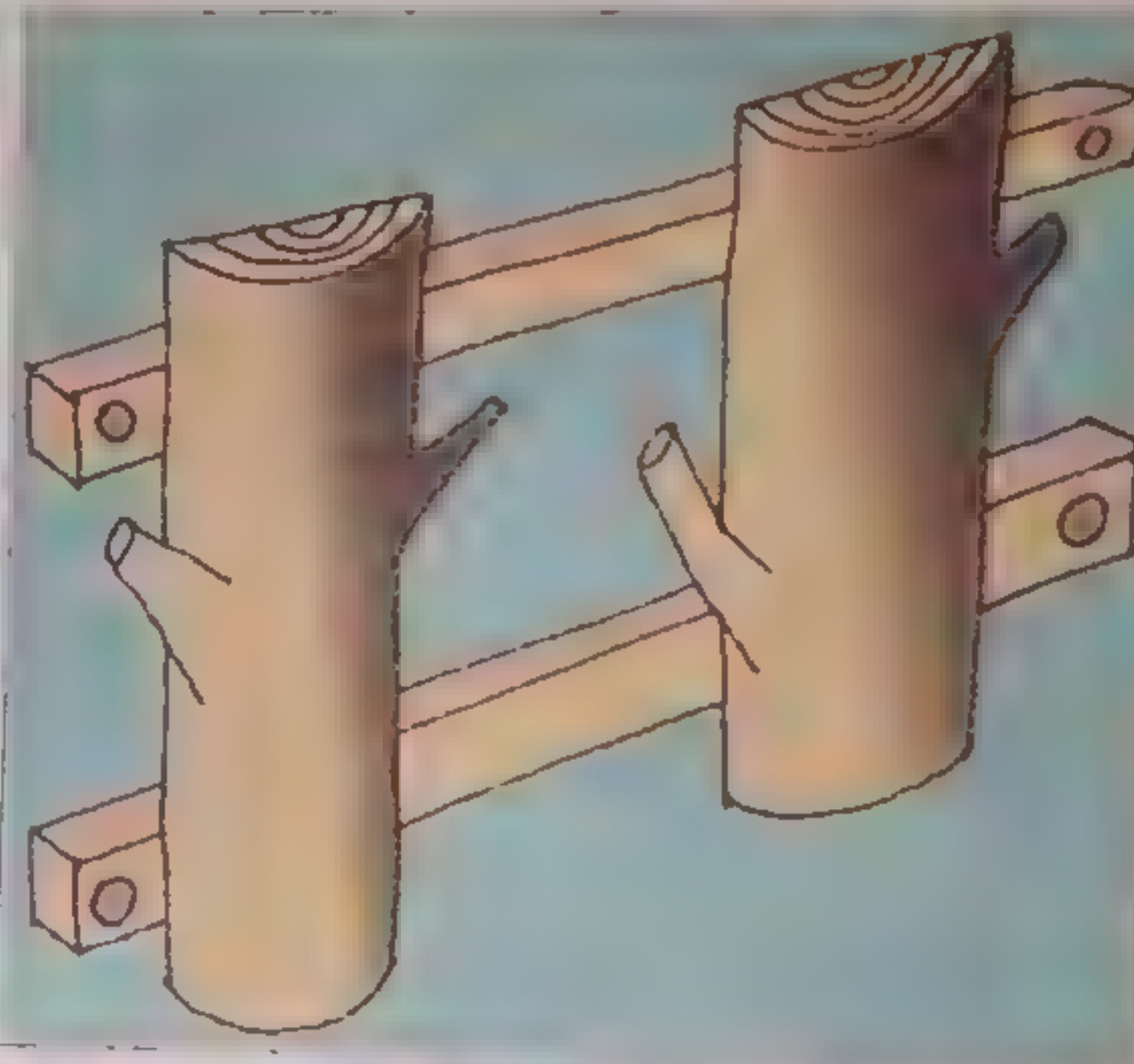
после чего вкладываете трехметровый отрезок. Вообще, чтобы нижние венцы меньше гнили, промажьте их чем-нибудь: "пиротексом", трансформаторным маслом, вазом, хоть простой олифой или купоросом.

А пол менять и вовсе просто. Снимаете старые половицы и устанавливаете новые.

строитель.

Попробовал
сделать для
дачи вешалки из
очищенных от
коры еловых
сучков (из половинок
стволика
с отрезком),
хотел покрыть
лаком, а он не
ложится ровно.
Какое-то все не
гладкое получается.
Почему?

**Андрей
СИДОРОВ.**
Кемерово.



ЕЛКИ-ВЕШАЛКИ

Как еловую деревяшку ни полируй, остаются микроскопические волокна, которые под слоем лака встопорщиваются, и поэтому изделие действительно приобретает неряшливый вид. Самый простой способ - обжечь изделие огнем паяльной лампы до потемнения (только не до обугливания). Ворсинки выгорят, а само дерево приобретет приятный "теплый" цвет.

Другой способ - травление. Зачищенное изделие покрываете протравой, только аккуратно, а то в древесину хвойных пород протрава впитывается неравномерно, могут появиться пятна. После травления мелкие ворсинки поднимаются. Их счищают самой мелкой шкуркой. После этого дерево можно лакировать или воском. С лаком проблем нет, а вос-

ние делается так. На водяной бане растапливается воск и смешивается с бензином или скипидаром до получения мастики (консистенция, как у сметаны). Этой мастикой тампоном с сильным нажимом протирают древесину и ставят изделие на пару дней для просушки. Затем полируют суконкой или фланелькой. Восщенное дерево можно покрыть спиртовым бесцветным лаком.

Алексей ТУМАНОВ.

С ДВУХ СТОРОН

Хочу рассказать об идее моего внука. Взялся я красить ограду из сетки-рабицы. А неудобно! К тому же придется, думаю, двойную работу делать - с одной и с другой стороны красить. А внук посмотрел, посмотрел и говорит: "Дед, давай вторую кисть". Встал с другой стороны забора, свою кисть к моей через сетку прижал, и стали мы вдвоем красить одновременно. Получилось быстро и качественно.

Андрей САМАРИН. г. Подольск Московской области.

ВСЕГО ДВА ВИНТА

Я читал в "Друге дома" о том, как сделать декоративную панель, закрывающую боковину ванны, и теперь хочу предложить свой способ.

В этом году я делал в ванной ремонт и вот как вышел из положения. На полу, укладывая плитку, оставил канавку по толщине асбоцементного листа. Высоту листа подобрал так, чтобы он, стоя в канавке, заходил верхней частью за край ванны. Просверлил два отверстия и с обратной стороны посадил на строительную смесь две гайки (см. рисунок). Ввин-

чиваю винты, они упираются в край ванны и прижимают верхнюю кромку листа к закраине.



**Олег
АНАТОЛЬЕВ.**
Хабаровск.



КАРТОФЕЛЬ

Чтобы картофель быстрее сварился - поддержите очищенный картофель под струей холодной воды. Варить его нужно на среднем огне, на сильном он внутри останется сырым, а снаружи разварится.

Отварной картофель будет вкуснее, если в воду добавить 2-3 зубчика чеснока, немного укропа.

Если в картофельное пюре добавить яичный белок (взбитый), то оно будет воздушным и еще вкуснее.

Для того чтобы жареный картофель получился хрустящим, румяным, не прилипал к сковороде, не склеивался при жарке, ополосните его холодной водой, обсушите слегка в чистом полотенце, жарьте в предварительно разогретом жире или масле. Солите только тогда, когда картофель хорошенько подрумянится, то есть будет почти готов. При таком приготовлении ломтики не потеряют свою форму, картофель будет иметь красивый вид и отличный вкус. Советую жарить его на подсолнечном масле без запаха.

Чтобы картофель быстрее сварился и был еще вкуснее, перед жаркой опустите его на несколько минут в горячую воду.

Если варите картофель в "мундире", то опускайте его в горячую воду. После закипания он варится 20-30 минут, а чтобы быстрее очистить после варки, слейте воду и быстро

Картофельное пюре разбавляйте горячим молоком и растопленным сливочным маслом, от разницы температур продукт пюре посинеет, будет некрасивым и невкусным.

МЯСО

Старое говяжье мясо станет нежным и легко сварится, если его на несколько часов натереть со всех сторон сухой горчицей. Перед приготовлением мясо нужно вымыть в холодной воде.

Чтобы мясо после варки было сочным и вкусным, нужно взять целый кусок, поместить его в кипящую воду, которая должна только покрыть мясо, довести

кушанья получаются вкусными и красивыми.

Мясо для вторых блюд варят в небольшом количестве воды (1,5 литра воды на 1 кг мяса), опускают в горячую воду, дают закипеть, снимают пену, затем удаляют коренья. Солят мясо в конце варки.

Старое мясо нужно варить, добавив чайную ложку уксуса, - оно не только быстрее сварится, но и станет вкуснее.

Куски отварного мяса следует хранить в бульоне, накрыв кастрюлю крышкой.

Куски мяса при жарке нельзя укладывать плотно друг к другу, так как в этом случае долго не образуется румяная корочка и обильно выделяется сок.

НЕ ПОДГОРИТ КАРТОШКА И ТЕСТО ПОДОЙДЕТ

РЫБА

Рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси из подсолнечного и сливочного масла (1:1).

Крупную рыбу кладут в кастрюлю с холодной водой, а мелкую - в кипяток.

Рыбу нельзя варить на сильном огне: бульон будет мутным, а рыба жесткой. Рыба варится 15-20 минут (в зависимости от ее величины), причем солить бульон нужно в начале варки, соли брать больше, чем при варке мясного бульона.

Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и подержать так 15-20 минут, пока соль не впитается.

Замороженную рыбу надо оттаивать в подсолненной воде. Обрабатывать рыбу следует в полуразмороженном состоянии. Рыбное филе не нуждается в оттаивании. Его можно варить и жарить, разрезав на ломтики толщиной с палец.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП

Рис

кипящую подсолненную воду (на 500 г крупы - 3,5 л воды и 25 г соли), варят 20-25 минут, откидывают на сито, обдают горячей водой и заправляют маслом. Кастрюлю, где варится рис, нужно время от времени встряхивать, а размешивать нельзя, так как рис помнется и не получится рассыпчатым.

Чтобы рис сварился еще быстрее и крупинки свободно отделялись, его тщательно моют, перетирая между ладонями, потом на 40 минут замачивают в холодной воде, затем воду сливают, рис опускают в кипящую подсолненную воду, после закипания убавляют огонь и варят до готовности на среднем огне.

Чтобы рисовый суп был прозрачным, нужно перебранный и помытый рис положить на 5 минут в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить суп, естественно, в другой воде.

Каша из риса плохо разваривается в молоке, поэтому рис сначала нужно отварить в воде (до полуготовности), а затем доварить в молоке.

Манка

Блюда из манной крупы будут пышными и воздушными, если крупу на 30 минут замочить перед варкой в воде или молоке и дать ей разбухнуть.

Чтобы на поверхности манной каши не образовалась твердая корочка при охлаждении, сразу же посыпьте кашу сахаром.

ТЕСТО

(изделия из муки)

Чтобы изделия из муки были пышными и пористыми, ее обязательно нужно просеивать.

Если тесто получилось мягкое и липкое, для того чтобы его было легче раскатать, намажьте руки подсолнечным маслом, а тесто нужно раскатывать, накрыв пергаментной бумагой. Чтобы сдобное тесто было ярко-желтым, нужно добавить в него желтки, растертые вместе с солью (щепоткой), и поставить в холодное место часов на 7-8.

При приготовлении дрожжевого теста все продукты должны быть одинаковой температуры - достаточно теплыми, в комнате, где замешивается тесто, не должно быть сквозняков, лучше, чтобы домочадцы не хлопали дверцами столов, буфетов.

Если пирог прилип к листу, возьмите нитку и осторожно проведите ею под пирогом. Можно поставить лист на тряпку, намоченную в холодной воде, или поддержать над паром.

После того как тесто для блинов подойдет, не мешайте его, а то блины не будут пышными.

Прежде чем печь блины, протрите сковородку солью, а в тесто можно добавить подсолнечное масло, тогда блины не прилипнут к сковороде.

Если дрожжи старые, их можно обновить. Разотрите дрожжи в ложке теплой воды, добавив чайную ложку сахара. Через 10 минут они "оживут" - начнут пузыриться. Твердые темные кусочки нужно выбросить.

Дрожжи можно заменить забродившей сметаной (1 стакан) или пивом (0,5 стакана). Чтобы готовые дрожжи сохранить дольше, их кладут в муку или мелкую соль.

Пирог лучше вынуть из формы и дать ему остыть, а потом только резать на порционные кусочки. Если ждать некогда, тогда согретье нож в кипящей воде и быстро порежьте пирог.

товлении ломтики не потеряют свою форму, картофель будет иметь красивый вид и отличный вкус. Советую жарить его на подсолнечном масле без запаха.

Чтобы картофель быстрее пожарился и был еще вкуснее, перед жаркой опустите его на несколько минут в горячую воду.

Если варите картофель в "мундире", то опускайте его в горячую воду. После закипания он варится 20-30 минут, а чтобы быстрее очистить после варки, слейте воду и быстро обдайте картофель холодной водой.

доске, если его отбить на холодной водой.

Печень будет особенно вкусной, если перед жаркой ее поддержать 3 часа в холодном молоке.

Чтобы с печени легко снять пленку, нужно обмакнуть пальцы в соль.

Чтобы котлеты не получились сухими, не добавляйте в фарш яичный белок.

Если жарите мясо в духовке, поливайте его только горячей водой, от холодной оно становится твердым.

Жарить мясо и котлеты нужно на раскаленной сковороде и подрумяненном масле, тогда

ее величины), причем солить бульон нужно в начале варки, соли брать больше, чем при варке мясного бульона.

Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и поддержать так 15-20 минут, пока соль не впитается.

Замороженную рыбу надо оттаивать в подсоленной воде. Обрабатывать рыбу следует в полурасмороженном состоянии. Рыбное филе не нуждается в оттаивании. Его можно варить и жарить, разрезав на ломтики толщиной с палец.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП

Рис

Чтобы отварной рис получился рассыпчатым, его кладут в

доварить в молоке.

Манка

Блюда из манной крупы будут пышными и воздушными, если крупу на 30 минут замочить перед варкой в воде или молоке и дать ей разбухнуть.

Чтобы на поверхности манной каши не образовалась твердая корочка при охлаждении, сразу же посыпьте кашу сахаром.

ТЕСТО

(изделия из муки)

Чтобы изделия из муки были пышными и пористыми, ее обязательно нужно просеивать - она разрыхлится и обогатится кислородом.

Через 10 минут они обжариваются и начинают пузыриться. Твердые темные кусочки нужно выбросить.

Дрожжи можно заменить забродившей сметаной (1 стакан) или пивом (0,5 стакана). Чтобы готовые дрожжи сохранились дольше, их кладут в муку или мелкую соль.

Пирог лучше вынуть из формы и дать ему остыть, а потом только резать на порционные кусочки. Если ждать некогда, тогда согретье нож в кипящей воде и быстро порежьте пирог.

Галина ТИХАНОВА.
г. Волхов

Ленинградской области.

СНОВА ПЕЧКА БУДЕТ БЕЛОЙ

Вот какие способы предложила **Лидия ЩЕРБАК** из г. Златоуст Челябинской области.

Если печь или камин сложены из некачественного кирпича или кладка выполнена небрежно, то их штукатурят известково-глиняным или известково-гипсовым раствором.

Для приготовления известково-глиняного раствора возьмите по одной части глины и известкового теста (гашеной извести, разведенной водой), две части мелкого песка, 0,1 части крошки асбеста.

Для известково-гипсового раствора берется одна часть глины, две части известкового теста, 1-1,5 части песка, 0,1 части асбестовой крошки.

В обоих растворах вместо крошки асбеста можно взять такое же количество мелко рубленной минеральной ваты. Для улучшения качества раствора в него добавляют жидкий столярный клей из расчета стакан клея на ведро раствора.

Перед побелкой печь надо зачистить, удалить старую штукатурку, углубить швы на 7-10 мм. Протопите печь так, чтобы поверхность была умеренно горячей. Смойте поверхность водой, нанесите раствор в 2-3

Согласитесь: печка в загородном доме - вещь совершенно необходимая. А чтобы она доставляла хозяевам только тепло и радость, не "обижалась", дымя на всю комнату, за ней нужно ухаживать - штукатурить и белить.

О том, как это можно сделать, отвечая в Клубе взаимопомощи на вопрос Валентины СИДЕЙКИНОЙ из Перми, рассказали наши читатели.

слоя. Причем первый слой делают более жидким раствором, тщательно затирая все швы. А уже потом наносят еще один-два слоя более густого раствора. Однако общая толщина штукатурки не должна превышать 10 мм. Подложка аккуратно выравнивается и затрется. После полного высыхания штукатурки все трещины на ее поверхности затрется раствором.

Отштукатуренную печь обработайте крупнозернистой шкуркой, затем отшлифуйте кусочком мешковины.

Самая доступная краска для отштукатуренных печей - это известковое тесто, разведенное до нужной густоты свежим молоком. В такую белую краску, если надо, добавляют известковую краску нужного цвета. Перед использованием краску желательно процедить. А если вы

хотите расписать печь, то делать это нужно гуашью, разведя ее до нужного цвета, добавив в баночку белок яйца и тщательно перемешав.

Немного другими способами пользуется **Светлана ШЕПТАЛОВА** из Твери. Вот ее рецепты.

Гашеную известь разведите водой до образования жидкого теста. На каждое ведро побелки прибавьте 0,8-1,2 кг квасцов, распущенных в горячей воде и предварительно остуженных. Это нужно для того, чтобы побеленная печка не пачкалась. Побелку нужно наносить два раза. Дайте высохнуть первому слою, затем побелите еще раз.

Можно побелить печку с помощью мела. Чистый толченый



медленном огне до полного растворения, снимая образовавшуюся пену. Когда клей немного остынет, желательнее процедить его через сито.

Клейстер нужно варить из густой смеси просеянной ржаной или пшеничной муки и воды. Варить надо, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования комочков. Если же комочки все же образовались, клейстер нужно процедить.

Клеевую побелку лучше использовать теплой.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ; ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ

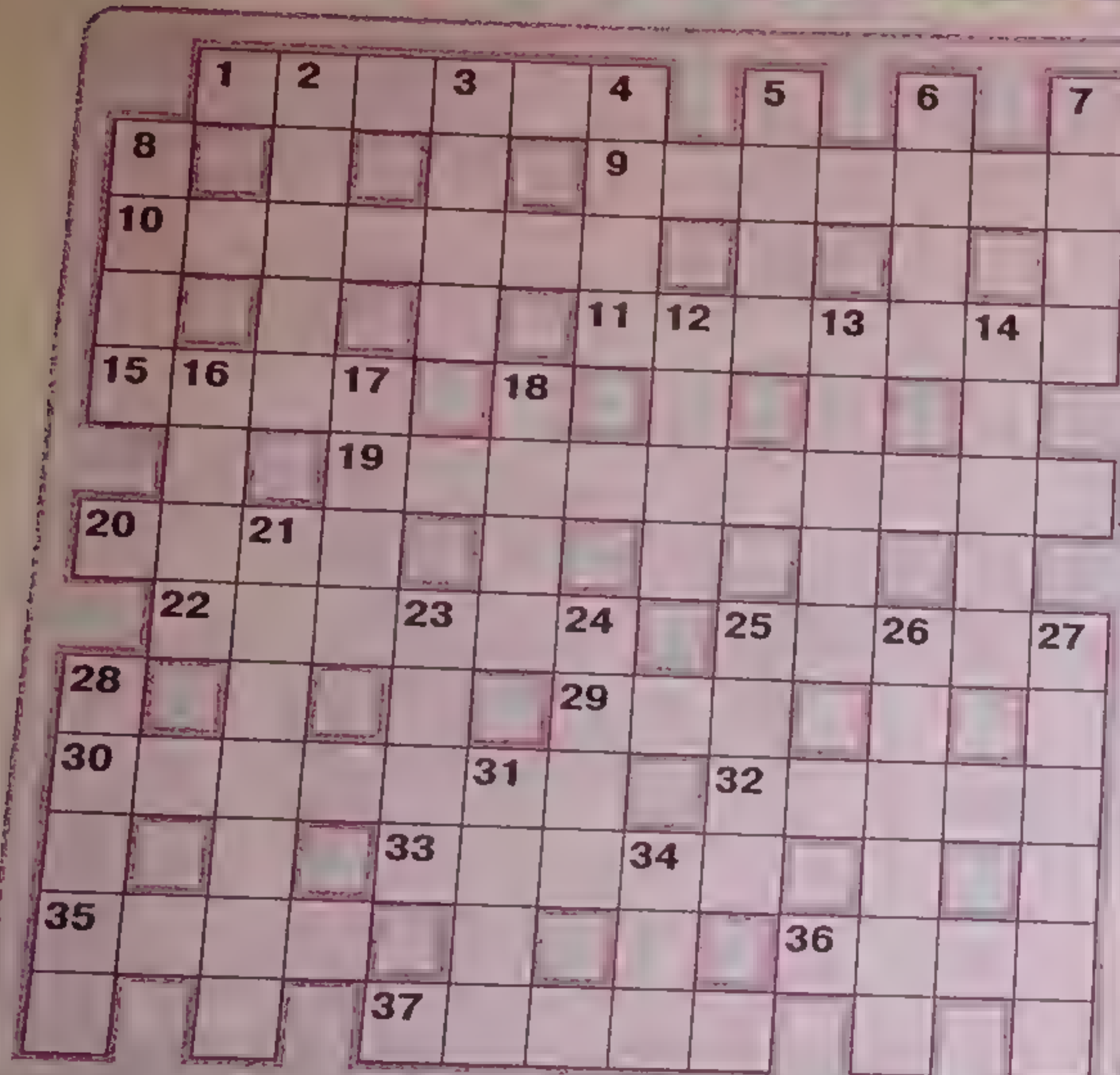
Как очистить утюг от окалины? Сколько способов ни пробовала, ничего не получается. Хоть выбрасывай.

Ирина ТИТОВА.
Новосибирск.

Как правильно крахмалить вязанные шапочки, шляпки, постельное белье, воротнички? Какое соотношение крахмала и воды должно быть при стирке того или иного изделия?

Людмила ШАТАЛИНА.
г. Бийск Алтайского края.

СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



ДЛЯ ЖЕНЩИН

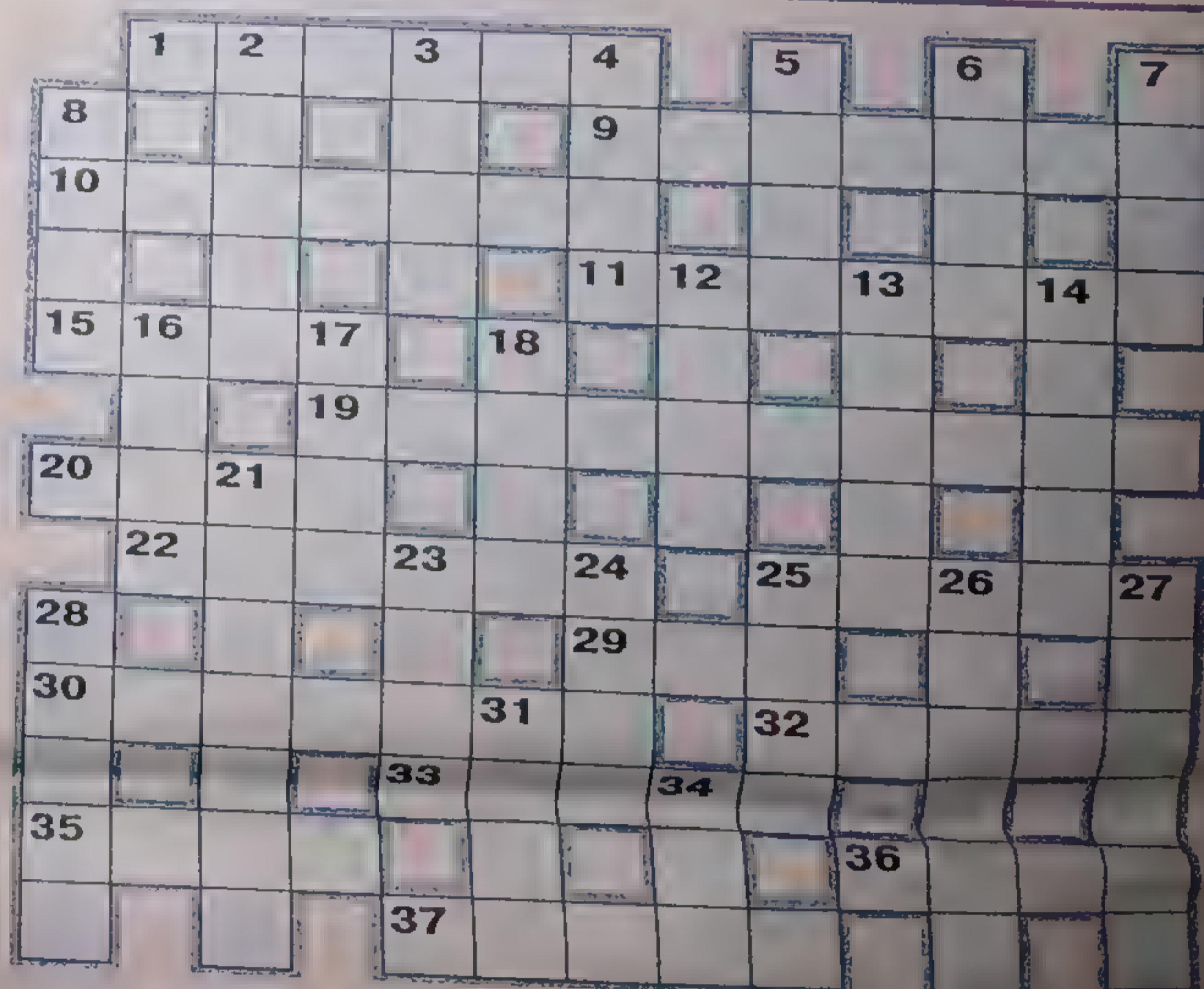
По горизонтали. 1. Вступительная часть литературного произведения. 9. Стеклоплатовая "груша" химички. 10. "Обувной" шлягер Лидии Руслановой. 11. Лимонная мята. 15. Надсмотрщица за дитем. 19. Девушка, которая грамматические ошибки начальника дополняет своими орфографическими. 20. Уж ей-то точно без воды "и ни туды, и ни сюды". 22. Хохлатый попка. 25. Кресло для двоих и более. 29. "Взялся за ... - не забудь сходить в душ" (поговорка). 30. Глаза по отношению к душе. 32. Очень личное. 33. Листок на масле в СССР. 35. Маргарин с "превосходным вкусом" и надоедливой рекламой. 36. Ленточка для волос. 37. Спецдежда домохозяйки.

По вертикали. 2. Сверток обоев. 3. Трепетное парнокопытное. 4. Что накладывают на лицо артисту? 5. День рождения в коровнике. 6. Сливочная конфета. 7. Покрывало невесты. 8. Звук хрустального поцелуя. 12. Культовое оливковое масло. 13. Дальневосточная сельдь. 14. И прачечная процедура, и хлебобулочное изделие. 16. Что чешет тот, кто точит ляды? 17. Налог, из которого шили шубы. 18. "Беспризорная" республика. 21. Хвостики на абажуре или занавеске. 23. Разновидность халцедона. 24. Отстойник для нашкодившего чада. 25. Можжевельниковая водка, изобретенная британцами. 26. Стеклоплатовая картина. 27. Отсутствие дара речи. 28. Раж за игровым столом. 31. Славянская богиня красоты, любви и бракосочетаний. 34. Стих высоким штилем.

ДЛЯ МУЖЧИН

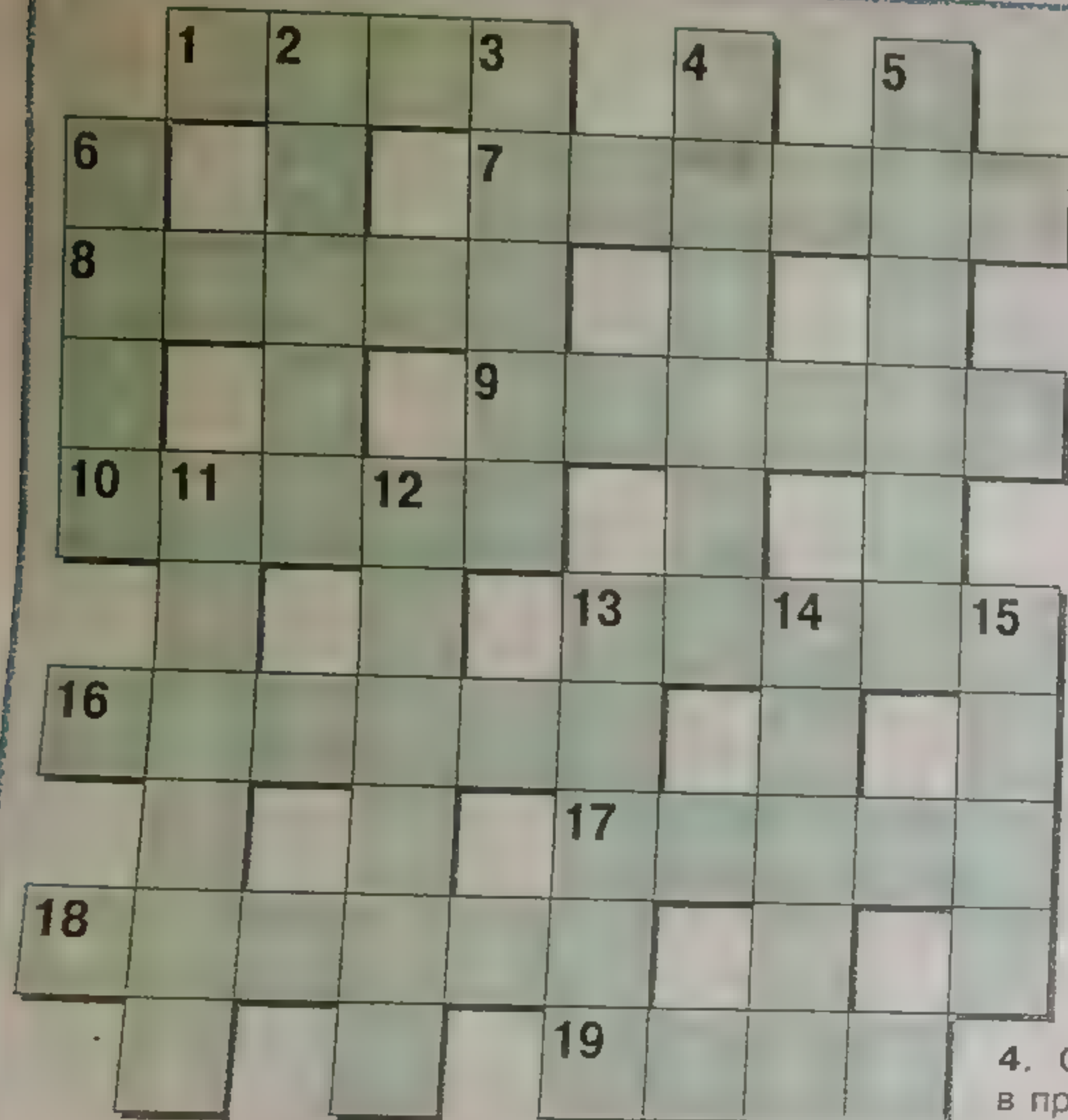
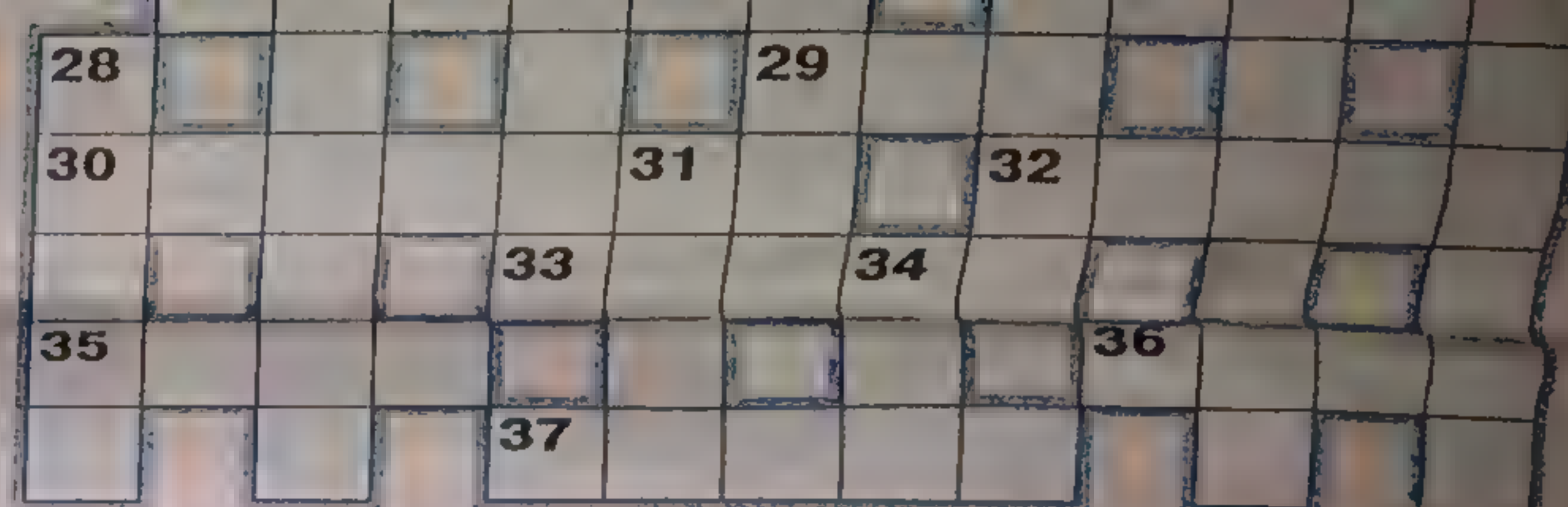
По горизонтали. 1. Каменное изваяние льва с человеческим лицом. 9. Способ превращения паркета в зеркало. 10. Подпольный миллионер из "Золотого тельца". 11. Хороший клоун за пределами цирка. 15. Женский тип, на который чаще всего клюют мужчины-"доноры". 19. Резчик с алмазом. 20. Что у Вия само не поднималось? 22. Главный "песчаный карьер" Земли. 25. Без труда ее из пруда не вытащить. 29. Перпендикуляр к корабельной мачте. 30. Израсходованная сила. 32. Мяукающий ястреб. 33. Самая "интеллигентная" змея. 35. От рассвета до заката. 36. Именно он впервые поднял флаг независимой Индии. 37. "Пятно" на репутации холостяцкого паспорта.

6. Он всегда уступить готов место в шлюпке и круг. 7. Один щелк на пленке. 8. Деталь ременной передачи. 12. Псевдоним графа де Ла Фера на госслужбе. 13. Горы, давшие название "горцам" со спортивным уклоном. 14. Лодка эскимосов. 16. Греческий бог войны. 17. Рожденный в смиренной рубашке. 18. Маленькое опахало. 21. Вид автоспорта. 23. Счеты времен Пифагора. 24. Уже не негр, но еще не европеец. 25. Культовая спецовка. 26. "Застойный" официант. 27. Мелкая рыбешка, срывающая большим деликатесом. 28. Потасовка на татами. 31. Короткая речь с предложением выпить. 34. Эта европейская столица дала название другому европейскому государству.



мужчины-"доноры". 19. Резчик с алмазом. 20. Что у Вия само не поднималось? 22. Главный "песчаный карьер" Земли. 25. Без труда ее из пруда не вытащить. 29. Перпендикуляр к корабельной мачте. 30. Израсходованная сила. 32. Мяукающий ястреб. 33. Самая "интеллигентная" змея. 35. От расвета до заката. 36. Именно он впервые поднял флаг независимой Индии. 37. "Пятно" на репутации холостяцкого паспорта.

16. Греческий бог войны. 17. Рожденный в смиренной рубашке. 18. Маленькое опахало. 21. Вид автоспорта. 23. Счеты времен Пифагора. 24. Уже не негр, но еще не европеец. 25. Культовая спецовка. 26. "Застойный" официант. 27. Мелкая рыбешка, слышущая большим деликатесом. 28. Потасовка на татами. 31. Короткая речь с предложением выпить. 34. Эта европейская столица дала название другому европейскому государству.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Обещание, даваемое Богу. 7. Грядочное хозяйство. 8. Генеральная уборка на судне. 9. Детская забава, развивающая скрытность. 10. Ее гнет тот, кто работает от зари до зари. 13. Квартирный водоем. 16. Речная утка. 17. Заключительная часть представления. 18. Мифический герой, доказавший, что в жизни всегда есть место подвигу. 19. Парусное или моторное судно для спортивных или туристских целей.

По вертикали.

2. Знаменитая куколка. 3. Куча прохожих. 4. Суковатая загогулина в пруду. 5. Собачья кличка. 6. Планета с двумя спутниками. 11. Места "на земле" в театре. 12. Пища богов и пчел. 13. Клетчатое печенье. 14. Девятка поющих и играющих. 15. Первое, с чего начинается телефонный разговор.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 37

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Грань. 3. Лягушка. 8. Чехол. 9. Тире. 10. Ужин. 11. Ива. 13. Июнь. 15. Крюк. 17. Озеро. 20. Мотив. 22. Тушь. 24. Рама. 25. Фри. 27. Лифт. 28. Сари. 29. Грудь. 30. Ловелас. 31. Гарем.

По вертикали. 1. Галушки. 2. Ночник. 4. Ясли. 5. Уста. 6. Арена. 7. Яхонт. 12. Ваза. 14. Фрау. 16. Юмор. 18. Сидр. 19. Вьетнам. 21. Гарус. 22. Тальма. 23. Посол. 25. Филе. 26. Игра.

ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Сосед. 3. Симбиоз. 8. Ересь. 9. Кюре. 10. Алан. 11. Фас. 13. Илья. 15. Иван. 17. Задор. 20. Бухта. 22. "Рено". 24. Горе. 25. Опл. 27. Заяц. 28. Тибр. 29. Авеню. 30. Каналья. 31. Пекин.

По вертикали. 1. Сусанин. 2. Есенин. 4. Ильф. 5. Бокс. 6. Звено. 7. Семья. 12. Адам. 14. Море. 16. Ашуг. 18. Степ. 19. Концерн. 21. Жокей. 22. Резюме. 23. Каток. 25. Орда. 26. Тать.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Туризм. 4. Байкал. 7. Соня. 8. Труд. 9. Комар. 12. Акела. 13. Химия. 14. Треск. 15. Тупик. 20. Ролик. 22. Няня. 23. Соло. 24. Рекорд. 25. Орбита.

По вертикали. 1. Тесьма. 2. Ринг. 3. Мороз. 4. Банан. 5. Кора. 6. Лоджия. 10. Класс. 11. Вирус. 14. Тренер. 16. Корова. 17. Голод. 18. Ситро. 19. Внук. 21. Пони.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ
(095)915-44-51

КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
(8612)35-05-02

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.
Обозреватели Тайсия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Ольги НОВАКОВСКОЙ,
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184000 экз. Заказ №38

Цена свободная.

ИСЧЕЗАЮЩИЕ ЛЮДИ Стр. 7

ОЖИВИТЕЛЬ

МЫСЛИ И СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

№ 3
1999г. (88)

В ДОМЕРЕ:

ЖИТЬ
ИЛИ СТАРЕТЬ

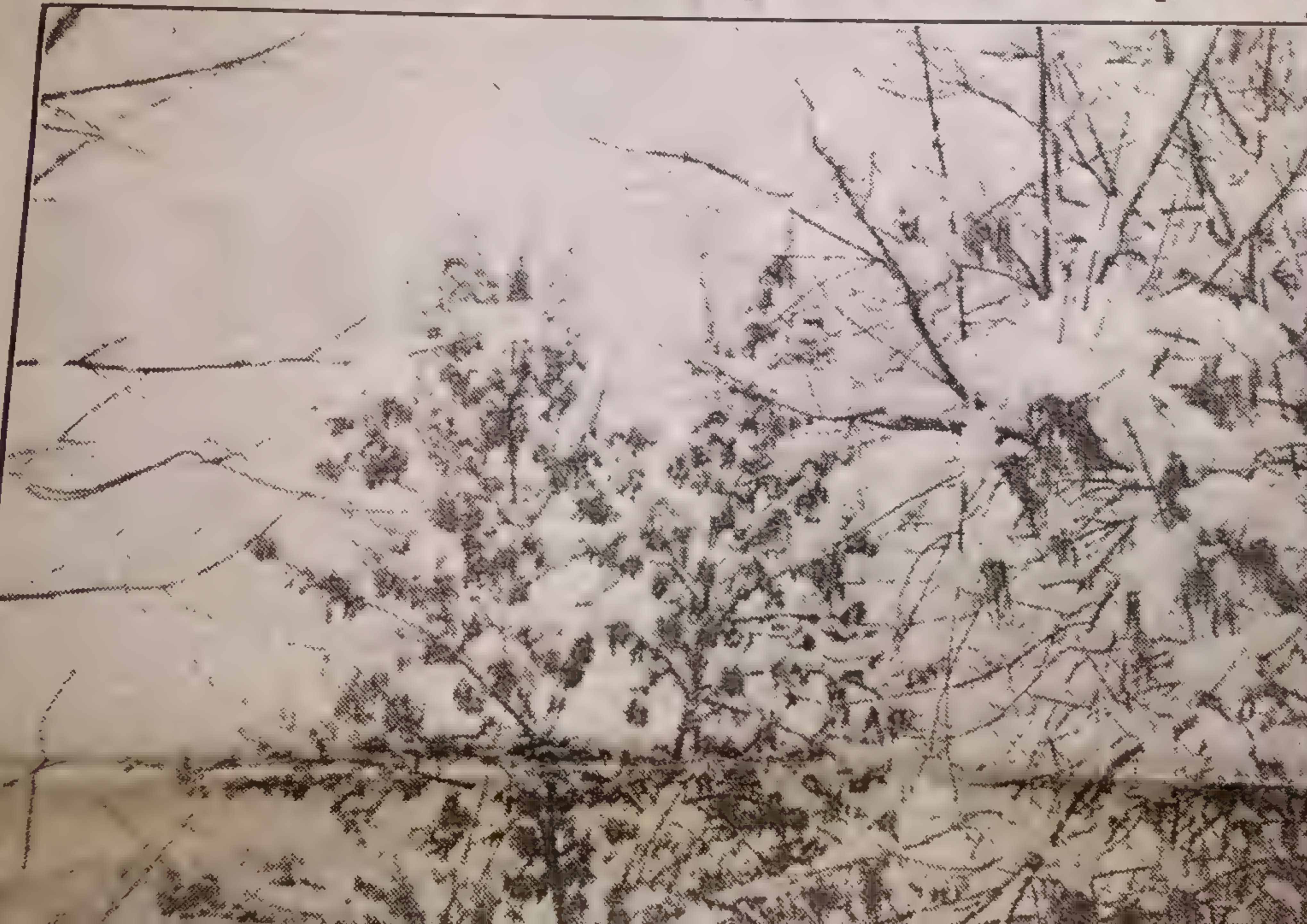
стр. 2

КАК ПОЛУЧИТЬ
ИЛИ ОТВЕТИТЬ

стр. 3

АЛТИТИВ

стр. 4





стр. 3

АСПИРИН

стр. 4

ИСПОВЕДЬ
АЛКОГОЛИКА

стр. 5

ГОРОСКОП
НАЧАЛЬНИКИ И
ПОДЧИНЕННЫЕ

стр. 6

ИСЧЕЗАЮЩИЕ
ЛЮДИ

стр. 7

ЖИТИЕ
СЕРАФИМА
САРОВСКОГО

стр. 8



Юрий Владышев - профессор,
член-корреспондент
Международной академии
информатизации

(Продолжение. Начало см.
«ОЧИЩЕНИЕ» №№ 21-36 1998 г.
№№ 1-2 1999 г.)

Сегодня Россия глубоко больна. Российского человека губит алкоголь. Горбачевская кампания против алкоголизма, вопреки всем насмешкам и даже издевательствам, на два года продлила жизнь советских людей. Это зафиксировано в раз-

ВСЕ, ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК, НА 80 ПРОЦЕНТОВ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ИНСТИНКТАМИ

дет тот день, когда нам исполнится сто лет? Для этого нужна большая фантазия. Но подумайте об этом, если вам 50 лет. Осмыслите этот поразительный факт! Следующие полвека - это еще одна жизнь! Если позади прошла целая жизнь длиной в 30, 40, 50, а то и 60 лет. Для каждого предыдущего поколения 50 лет - это была целая эпоха. Родились дети. И вот они выросли, выучились, женились, родили своих детей. Служебная лестница - пройдена, а юношеская романтика поистерлась и выброшена на свалку. Все кризисы взрослой жизни уже разрешились или катаклизмами, или, если человек собран, деловит и удачлив, легкими потря-

точками

- прожить 100 лет, а может, и больше,
- быть здоровым,
- до конца обозначенного срока сохранять ясный ум и память,
- быть полезным, постоянно работать

Правда же, все очень просто! Почему человеку не жить столько, сколько он хочет сам? Пока жизнь в радость, почему не желать, чтобы она длилась как можно дольше? Почему человеку не быть здоровым? Он знает, что нужно делать сегодня, чтобы быть здоровым, а завтра он может улучшить свои жизненные показатели. Если разум деятелен и светл сейчас, почему он

по инфаркта и коронарного шунтирования (четыре шунта!) по восемь часов в день делает физические упражнения, плавает, ездит на велосипеде и прошел пешком 67000 километров, что составляет свыше полутора земных экватора.

Бесспорным утверждением в старых теориях о возрасте было то, что организм изнашивается со временем и жизнь доставляет все меньше удовольствия и приносит все больше проблем как самому человеку, так и его близким. Запас возможностей иссякает со временем, которое по-разному определяется в разных обществах и по отношению к разным людям. Новое учение говорит, что жизнь -

ЖИТЬ - НЕ СТАРЕЯ

ных источниках и не верить им нельзя. У нас же - разговор о продлении жизни, и это очень важно.

Глубокие старики неизбежно одиноки, так как их семья и друзья, с которыми они начинали свою жизнь, в большинстве своем уже далеко от них. С этой точки зрения, жизнь 100-летних очень типична. Они похоронили мужей (жен), братьев, сестер. Да и дети, иногда не в состоянии, а чаще всего не хотят заниматься со стариками.

Утверждают, что каждый сезон покорения Эвереста, в среднем, только 6 из 10 альпинистов доходят до последнего базового лагеря перед последним подъемом.

сениями. Без этого ни один человек не проживет отмеренного ему срока. Но начать новую жизнь в 50 лет - это поступок. Жизнь мало что приготовила для этого. Но, если людям удастся победить только одно заболевание, угрожающее здоровью, - атеросклероз, то средняя продолжительность жизни женщин немедленно возрастет до 100 лет.

Ваше второе рождение имеет свои радости и огорчения. Вам открывается знакомый и, одновременно, совершенно не-

должен помрачиться завтра, если он по-прежнему востребован? Если вы активны сегодня, почему вы должны бояться, что когда-нибудь не подниметесь с дивана после очередной телепередачи?

Согласно опросам общественного мнения 80% американцев отвечают утвердительно на вопрос: «Довольны ли вы вашей сегодняшней жизнью?» Тем не менее большинство говорит, что они не хотели бы дожить до 100 лет, так как дорога к ним принесет лишения.

это процесс постоянного превращения, но не деградации, и поэтому она исполнена возможности для постоянного роста. Но, чтобы год от года открывать новые возможности, нужно знать, что это за возможности. Чего человеку следует ждать физически, умственно и эмоционально в последующие 50 лет жизни? Наука долголетия способна дать ответ на этот вопрос. Приверженцы классического учения сегодня согласны, что автоматическая деградация не запрограммирована в нашем теле. Долголетие приходит к тем, кто своим

одиноки, так как их семья и друзья, с которыми они начинали свою жизнь, в большинстве своем уже далеко от них. С этой точки зрения, жизнь 100-летних очень типична. Они похоронили мужей (жен), братьев, сестер. Да и дети, иногда не в состоянии, а чаще всего не хотят заниматься со стариками.

Утверждают, что каждый сезон покорения Эвереста, в среднем, только 6 из 10 альпинистов доходят до последнего базового лагеря перед последним рывком. Из этих шести штурмующих оставшаяся часть склона, двое альпинистов погибают, и лишь четверо достигают цели. Мария Гуцина, о которой уже шла речь в предыдущих материалах, может сравниться с одним из этих четырех альпинистов.

Она обогнала многих долгожителей и пределы человеческого долголетия, она сильно потрепана временем и, конечно, прибаливает, но все же она покорила вершину жизни человека. Она прожила целый век! И это далеко не единственный случай в нашей стране.

В 21 веке число людей, достигших 100-летнего возраста, значительно возрастет.

Если в России избавиться от алкогольной зависимости, которая усугубляет ситуацию с преждевременными инфарктами, а также всех других болезней и несчастных случаев, связанных с пьянством многие ныне живущие взойдут на 100-летний пик жизни.

Возраст 80 и 90 лет в третьем тысячелетии будет вполне обыденным явлением. Газеты будут сообщать о людях, перешедших 100-летний рубеж, так же обычно, как сейчас они пишут о рождении близнецов. И только 110 лет будет значительным событием. Давайте представим, что при-

готовила для этого. Но, если людям удастся победить только одно заболевание, угрожающее здоровью, - атеросклероз, то средняя продолжительность жизни женщин немедленно возрастет до 100 лет.

Ваше второе рождение имеет свои радости и огорчения. Вам открывается знакомый и, одновременно, совершенно непознанный мир. Ваше первое рождение произошло по чужой воле - воле ваших родителей. Вы получили от них неуклюжее, беспомощное тело, которое без матери неспособно выжить в этом, в общем-то враждебном мире! Самые простые навыки надо было постигать. Постоянно копировать поведение взрослых особей, и чем успешнее это копирование делается, тем выше вероятность его выживания. К 50 годам вся эта работа уже проделана и пугающие образы «старой старости» быстро рассеиваются, и поэтому очевидный недостаток второго рождения - отсутствие нового тела - уже не так беспокоит.

Оцените и проникнитесь возможностью спланировать совершенно новую жизнь. Отбросьте предрассудки, присущие старости, которые вам мешают. Заведите дневник, где напишите самому себе программу действий. Чего бы вы хотели сделать чтобы дожить до 100 лет? Это могут быть приблизительно следующие отправные

точки. Вы должны бояться, что когда-нибудь не подниметесь с дивана после очередной телепередачи?

Согласно опросам общественно-го мнения 80% американцев отвечают утвердительно на вопрос: «Довольны ли вы вашей сегодняшней жизнью?» Тем не менее большинство говорит, что они не хоте-

ли бы дожить до 100 лет, так как дорога к ним принесет лишения.

В России сегодня народ мрачно смотрит на будущее. Треть опрошенных считают, что жизнь будет ухудшаться, 44% населения бедны, а 45% недовольны жизнью.

Этот негативизм можно изменить, только если улучшать себя с возрастом. Большой возраст это благодать для тех, кто встречает его с радостью, творчеством и лю-

бовью. А эти качества требуют, чтобы вы жили в настоящем времени, так как сегодня - юность вашего долголетия.

Известный кардиохирург Николай Михайлович Амосов добровольно ставил на себе эксперимент по омоложению организма большими физическими нагрузками, который длился четыре года. С 1993 года он начал упражнения с пятикилограммовыми гантелями. И довел число повторений до 3000, затем перешел на десятикилограммовые и к тому же прогулки и бег. Сегодня Амосову 85 лет, но это еще молодой душой, пылкий человек; неутомимый исследователь. Есть в Москве человек, который на восьмом десятке пос-



от года открывать новые возможности, нужно знать, что это за возможности. Чего человеку следует ждать физически, умственно и эмоционально в последующие 50 лет жизни? Наука долголетия способна дать ответ на этот вопрос. Приверженцы классического учения сегодня согласны, что автоматическая деградация не запрограммирована в нашем теле. Долголетие приходит к тем, кто своим разумом постиг этот основополагающий постулат жития человека, а наука же только изобретает различные способы улучшения функций тела, что уже сейчас ощущают на себе многие пожилые люди.

В своих заметках мне хочется описать изученные процессы и новые открытия с целью подойти как можно ближе к заветному ключу долголетия, которые пригодятся для многих, если не для всех людей. Человеческая жизнь - вещь необычайно гибкая. Кажется неправдоподобным, что человек может дожить до таких лет, как Ширали Муслимов или Томас Парре. Наука долголетия должна считаться с этими аномалиями, и я думаю, единственный выход - обратиться к понятиям души и разума, которые определяют физические факторы. Столетний человек сам по себе - нечто гораздо большее, чем его образ жизни, так же как и любой из нас. Ученые уже опубликовали много интересной информации о том, как прожить до самого преклонного возраста, но все равно этих сведений явно недостаточно. Нам нужны яркие примеры практического долголетия. И только тогда они станут привлекательными для многих и многих людей, а это будет уже не просто эксперимент, а новая эпоха, эпоха вековых людей.

(Продолжение следует)

ОЧИЩЕНИЕ

МОЛОДЫМ О ЖИЗНИ

Вы уже на взводе?

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №34-36 1998г. и №№ 1-2 1999г.)

КАК СОХРАНИТЬ
СПОКОЙСТВИЕ В
ПЕРЕПОЛНЕННОМ
ТРАНСПОРТЕ

Тебе, скорее всего, очень часто приходится ездить на общественном транспорте. А задумывалась ли ты, что это — целая наука? Ведь поездки в часы пик — пожалуй, главный источник нервозности и раздражения для большинства, не отягощенного наличием собственного автомобиля. Там толкнули, здесь обругали, автобусная дверь захлопнулась перед самым носом. Но начинать такую бурную психическую деятельность с самого утра весьма вредно. Весь день впереди, а ты уже на взводе и с плохим настроением.

Психологи советуют вести себя в переполненном общественном транспорте следующим образом:

1. Не вызывай недовольства других пассажиров неуважительным к ним отношением. Используй выражения типа: «Будьте любезны», «Пожалуйста, пропустите», «Разрешите пройти».

2. Если рядом возник конфликт, нельзя его поддерживать. Молчание окружающих заставляет

спорщика — как огонь без кислорода — утихнуть.

3. В общественном месте не следует разговаривать громко, тем более на личные темы, заводить беседу с незнакомыми.

Что же делать, если рядом все же оказался грубиян? Ответить ударом на удар? Ни в коем случае! Повторяй про себя следующую формулу: «Это чужой для меня человек, он мне никто», «Как он невоспитан! Я бы никогда не позволила себе подобного!», «Бедный человек, мне его жаль, он так потрепан жизнью». Помни, что, уступая, ты теряешь минутный комфорт, зато приумножаешь свою добрую энергию.

Напряги свое энергетическое поле, не дай проникнуть через него чужой энергии. Для этого можешь повторять про себя следующую фразу: «Вокруг меня — стена. Она отталкивает зло». Обязательно сосредоточься на повторе-

нии этой фразы. И попробуй любить людей даже в общественном транспорте.

ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЯМИ

Идеальный учитель всегда понимает и уважает своих учеников. Он требователен, но справедлив, а не жесток. Иногда может и посмеяться вместе с классом, но никогда не станет кричать. Образованный, умный человек, который не

только знает, но и умеет доходчиво объяснить новый материал, он неравнодушен к проблемам учеников) понимает, что ученик «тоже человек», а не машина, делающая уроки. Но в то же время он не лезет в личную жизнь. Всегда идет навстречу просьбе ученика и может, если это необходимо, позаниматься индивидуально. Способен быть авторитетом

для учеников и другом. С ним можно поделиться сокровенным и быть уверенным, что об этом не узнает вся школа. Никогда не опаздывает, одевается всегда модно и элегантно.



Вот такими качествами должен обладать идеальный учитель. Но в жизни, к сожалению, так случается очень редко. И конфликты между учеником и учителем встречаются гораздо чаще, чем того хотелось бы.

Что же в поведении учителей вызывает самый сильный гнев учеников? Оказывается, нет на свете школьника, который остался бы равнодушен, если ему несправедливо поставили отметку. Но злятся на учителей и по другим причинам. Например, когда считают, будто они всегда правы, если задают домашнее задание, толком не объяснив, что надо сделать, когда приходят в школу в плохом настроении, когда кричат и многое другое.

Что касается взаимоотношений с учениками, то тут самое главное — справедливость. Ведь дети все видят и все понимают. Авторитет учителя не может раз и навсегда быть завоеван. Он должен постоянно поддерживаться чем-то. Учитель никогда не должен кричать. В особенности в адрес одного ученика при всем классе. Так и заикой стать недолго. Он не должен, ни в коем случае, высмеивать одного человека при его друзьях. Не надо заставлять учеников думать так же, как он.

(Продолжение следует.)

ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ
ЭТА БЕЛАЯ ЗАРАЗА!?

ПОСТОЯННО ГОВОРЯТ О

держат продукты, как сахар, си-
ред и глюкоза, но и мед, патоку, со-ЧТО ТАКОЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ
И НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ОНИ?

собствуют ли похуданию?

Это крайне актуальный вопрос

«Разрешите пройти».

2. Если рядом возник конфликт, нельзя его поддерживать. Молчание окружающих заставляет

через него чужой энергии. Для этого можешь повторять про себя следующую фразу: «Вокруг меня - стена. Она отталкивает зло». Обязательно сосредоточься на повторе-

можно поделиться сокровенным и быть уверенным, что об этом не узнает вся школа. Никогда не опаздывает, одевается всегда модно и элегантно.

случае, высмеивать одного человека при его друзьях. Не надо заставлять учеников думать так же, как он.
(Продолжение следует.)

ВАШИ ВОПРОСЫ - НАШИ ОТВЕТЫ ЭТА БЕЛАЯ ЗАРАЗА!?

**ПОСТОЯННО ГОВОРЯТ О
ВРЕДЕ САХАРА, ВЕДЬ ЕГО
ПОКУПАЮТ И ЕДЯТ
ЦЕНТНЕРАМИ...
ЕСЛИ ОН ВРЕДЕН, ТО
ПОЧЕМУ ЖЕ ЕГО СТОЛЬКО
ПОТРЕБЛЯЮТ?**

Диетологи делят сахара на два типа: так называемые внутренние, аккумулируемые внутри клеток растений, и внешние, находящиеся вне их. Внутренние сахара — натуральная, здоровая составная часть нашего рациона. Они содержатся прежде всего во фруктах, злаках и сладких овощах, таких, как свекла и морковь.

Поскольку сахар в них «упакован» в клетчатку, в нашем организме задерживается лишь ограниченное его количество. К тому же этот сахар поступает вместе с полезным количеством минеральных веществ и с витаминами.

Другое дело внешние сахара. В эту группу включают не только такие рафинированные сахаросо-

державшие продукты, как сахар, сироп и глюкоза, но и мед, патоку, солод и молочный сахар. Во фруктовом соке сахар тоже внешний, поскольку при выжимании сока фруктовые клетки разрушаются. Из меда, сахара, сиропа, джема, концентрированного сока или подслащенных продуктов вы можете получить

гораздо больше калорий и намного быстрее, чем из целых яблок, хлеба или моркови. Если мы употребляем внешние сахара, существует также большая вероятность испортить зубы.

Единственное исключение — это молочный сахар (лактоза), который не портит эмаль. Диетологи оперируют понятием НМВС (немолочные внешние сахара) для того, чтобы выделить сахара, вредные для зубов (лактозы).

Потребление сахара, содержащегося в продуктах, изображенных ниже, следует учитывать.

Разъяснение: в одном целом кусочке 4 г сахара, в половине 2 г. А употреблять лучше всего минимальную дозу.

**ЧТО ТАКОЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ
И НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ОНИ?**

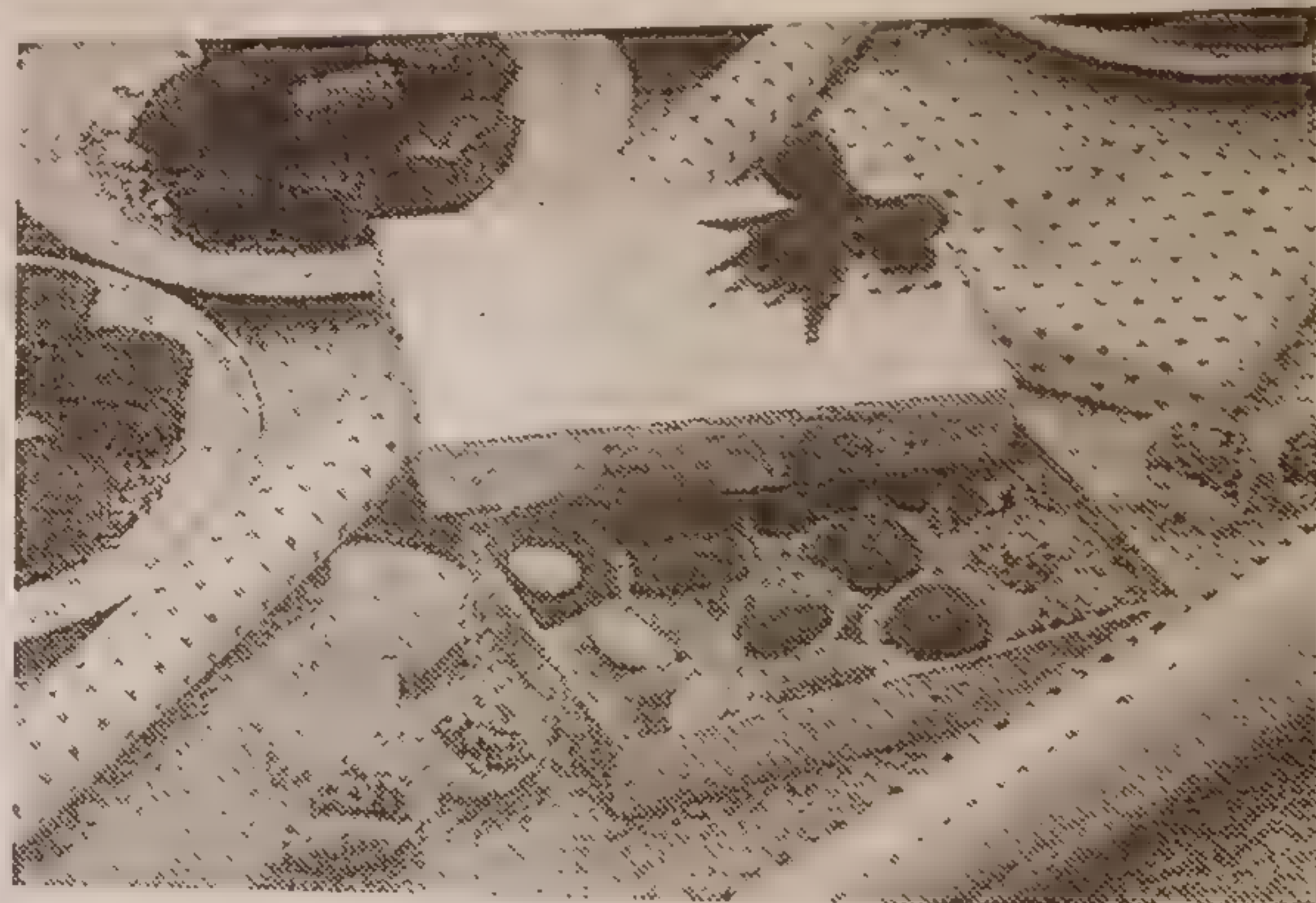
Что касается вопроса, способствуют ли подсластители похудению, то здесь мнения разделились. Люди набирают вес, поскольку продукты с низким со-

собствуют ли похудению?

Это крайне актуальная тема. И речь не только о традиционных сладостях вроде конфет или диетических продуктах с пониженным содержанием сахара. Подсластители теперь кладутся и в

некоторые виды чипсов, соусы, консервированные бобы и даже жевательную резинку.

Существует два типа искусственных под-



держанием сахара не удовлетворяют потребности организма в калориях, что вызывает усиление аппетита. Важно знать одно: в продуктах с искусственными подсластителями может быть высокое содержание жиров, а 1 весовая часть жира содержит в 2 раза больше калорий, чем такая же часть сахара.

Сейчас в продуктах содержатся искусственные подсластители. Насколько они безопасны и спо-

сластителей: сильные и объемные, так называемые гранулированные сахарозаменители. Сильные подсластители вроде аспартама и сахарина применяются в минимальных количествах во многих низкокалорийных пищевых продуктах. Объемные подсластители — сорбит и маннитол — обычно используются в диабетических продуктах и не портящих зубы конфетах.

АСПИРИН - известный и неизвестный

До сих пор еще не полностью выяснены механизмы разнообразного действия этого старинного препарата и близких ему соединений

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №№ 1-2 1999 г.)

Аспирин, наиболее распространенный сейчас салицилат, «включился в соревнование» довольно поздно. История его открытия в 1897 г. началась с того, что у одного из сотрудников фирмы Бейера по имени Феликс Хофманн, который занимался анилиновыми красителями, отец страдал артритом, но не переносил салицилаты натрия из-за хронического острого раздражения желудка (что неудивительно: 6-8 г салицилата в день — это, несомненно, сильное раздражение для пищеварительного тракта). Хофманн разыскивал в химической литературе сведения о производных салицилата натрия с меньшей кислотностью и наткнулся на данные об ацетилсалициловой кислоте. Она оказалась более приятной на вкус, и, как подчеркивал Хофманн, более эффективно помогала его отцу. (Я подозреваю, что у отца Хофманна был остеоартрит, и небольшие дозы ацетилсалициловой кислоты, которые снимали боли, облегчали его состояние лучше, чем высокие дозы салицилата натрия, оказывающего противовоспалительное действие.)

Бейер назвал новый препарат «аспирин», взяв букву «а» от слова *acetyl* (ацетил) и часть «спирин» от немецкого слова *Spirsaure* (с ацетилирующим корнем получилось *Aspirin*). На было в мире химической индустрии, способной соперничать с немецкой. Немцы выиграли «аспириновую войну».

Соревнование развернулось, когда появился спрос на препа-

«ацетаминофен», в Великобрита-нии «парацетамол», в продаже он имеет также название «тиленол».

Но ни ацетанилид, ни фенацетин не оказались такими полезными, как аспирин в лечении ревматической лихорадки и ревматоидного артрита; за полвека — с 1900 по 1950 г. — врачи убедились, что высокие дозы салицилатов обладают уникальными свойствами. Дозы более 4 г в день не только облегчают лихорадочное состояние и боль; они также уменьшают опухание, отеки и ослабляют объективные симптомы воспаления. Кроме того, в этих дозах аспирин существенно влияет на показатели лабораторных анализов, указывающих на патологию — скорость оседания эритроцитов и уровень так называемого С-реактивного белка, образующегося в печени в ответ на инфекцию. Хотя позже такие препараты как ибупрофен, индометацин и пироксикам тоже проявили себя как противовоспа-

лительные, механизм действия всех этих соединений был неясен.

К началу 1970-х годов не имелось ни одной удовлетворительной гипотезы, объясняющей механизмы разнообразного действия салицилатов. Было обнаружено, что в почках салицилаты в низких до-



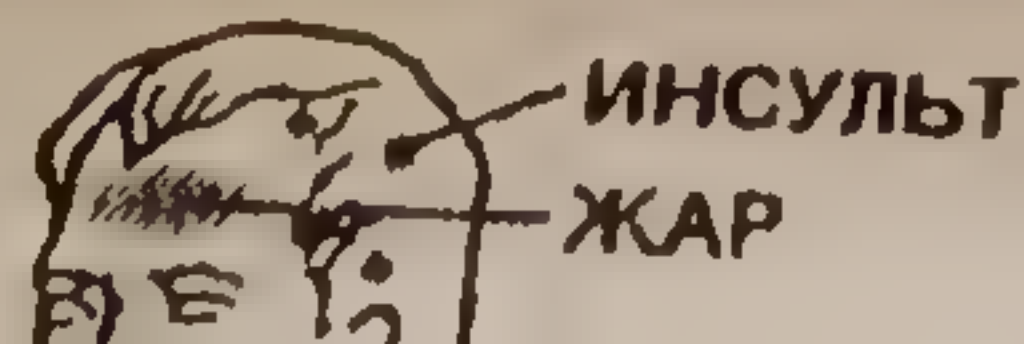
Ива

зах блокируют выделение мочевой кислоты, тем самым повышая ее содержание в крови; а высокие дозы салицилатов, что парадоксально, стимулируют почечную экскрецию, снижая уровень мочевой кислоты. Последнее объясняет эффективность салицилатов при подагре — как острой, так и хронической.

1971 г. Дж. Вэйн (получивший в 1982 г. Нобелевскую премию) и его коллеги из Королевского колледжа хирургии в Лондоне. Благодаря этой гипотезе, подобные аспирину препараты выдвинулись на передний план не только в фармакологии, но также в клеточной биологии и, наконец, в медицинской практике. Вэйн заинтересовался тем фактом, что многие повреждения тканей сопровождаются освобождением простагландинов — вездесущих гормонов местного действия, которые образуются в результате ферментативного окисления арахидоновой кислоты, содержащейся в клеточных мембранах. Простагландины выполняют множество регуляторных функций, в том числе влияют на тонус кровеносных сосудов, сокращения матки и деятельность тромбоцитов. В отличие от таких гормонов, как, например, инсулин, простагландины не хранятся в клетках, а выделяются при повреждении клеток или их стимуляции другими гормонами. С помощью высокочувствительных химических и биологических методов анализа показано, что две разные группы простагландинов — E_2 и I_2 — являются причиной нескольких характерных признаков воспаления, включая красноту (расширение просвета кровеносных сосудов) и жар (повышение температуры, лихорадочное состояние).

Используя радиоактивно меченую арахидоновую кислоту, Вэйн показал, что аспирин и близкие ему препараты ингибируют синтез простагландинов E_2 и $F_{2\alpha}$. Было также обнаружено, что тромбоциты, взятые у добровольцев, принима-

ГДЕ ДЕЙСТВУЕТ АСПИРИН



Фармакологические исследования показали, что салицилаты снимают боль, действуя на ткани и связанные с ними аффе-

дозы салицилата натрия, оказывающего противовоспалительное действие.)

Бейер назвал новый препарат «аспирин», взяв букву «а» от слова acetyl (ацетил) и часть «спирин» от немецкого слова Spirsäure (с французским корнем получилось бы asalicylin). К 1899г. не было в мире химической индустрии, способной соперничать с немецкой. Немцы выиграли «аспириновую войну».

Соревнование развернулось, когда увеличился спрос на препараты, способные снимать жар и боль. Собственно, некоторые средства были разработаны до открытия аспирина, но получили одобрение в качестве коммерческих лекарственных препаратов в Европе и США только после успеха аспирина, что произошло на рубеже прошлого и нынешнего веков. В 1889 г. Карл Морнер, основываясь на сообщении из Эльзаса о том, что продукт, полученный при обработке анилина уксусной кислотой, действует как жаропонижающее средство, синтезировал ацетанилид — по существу анилиновый аналог ацетилсалициловой кислоты.

Ацетанилид сам по себе вызывает подавление деятельности костного мозга и анемию, поэтому начались поиски других аналогичных соединений. Наиболее широко признанным производным анилина стал фенацетин (ему отвечает буква Р в препарате, называемом «АРС», который с 1939 г. был излюбленным лекарством у врачей американской армии, выдававших солдатам, страдающим лихорадкой, таблетки, состоявшие из аспирина, фенацетина и кофеина). Как ацетанилид, так и фенацетин превращаются в организме в М-ацетил-п-аминофенол, который называют по разному — в США

ли лабораторных анализов, указывающих на патологию — скорость оседания эритроцитов и уровень так называемого С-реактивного белка, образующегося в печени в ответ на инфекцию. Хотя позже такие препараты как ибупрофен, индометацин и пироксикам тоже проявили себя как противовоспа-

содержание в крови; а высокие дозы салицилатов, что парадоксально, стимулируют почечную экскрецию, снижая уровень мочевой кислоты. Последнее объясняет эффективность салицилатов при подагре — как острой, так и хронической.

Фармакологические исследования показали, что салицилаты снимают боль, действуя на ткани и связанные с ними афферентные нервные волокна — в противоположность морфину, который действует на мозг. Но многие физиологи придерживались мнения, что салицилаты облегчают лихорадочное состояние, прямо влияя на соответствующие центры в гипоталамусе, а не в результате периферийного эффекта.

Еще труднее было объяснить, как аспирин подавляет функцию тромбоцитов, приводит к задержке солей и воды, к нарушению пищеварения. Оставалось также неясным, почему у некоторых людей развиваются носовые полипы, что сопровождается сопением и свистящим дыханием, — этот эффект известен как гиперчувствительность к аспирину.

Первую приемлемую гипотезу о механизме действия аспирина предложили в

простагландинов — E_2 и I_2 — являются причиной нескольких характерных признаков воспаления, включая красноту (расширение просвета кровеносных сосудов) и жар (повышение температуры, лихорадочное состояние).

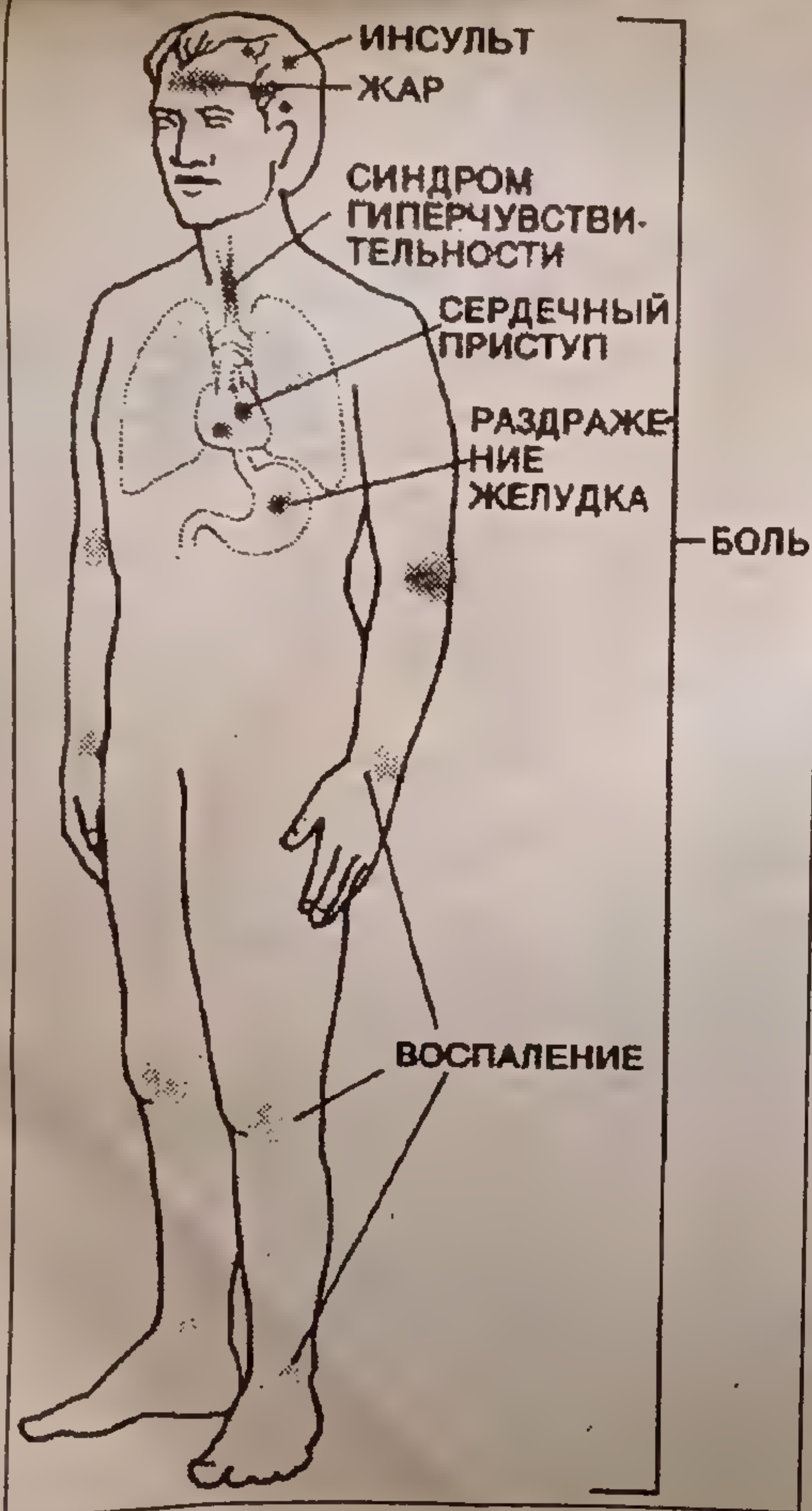
Используя радиоактивно меченую арахидоновую кислоту, Вэйн показал, что аспирин и близкие ему препараты ингибируют синтез простагландинов E_2 и $F_{2\alpha}$. Было также обнаружено, что тромбоциты, взятые у добровольцев, принимавших аспирин и индометацин, не способны синтезировать простагландины в ответ на фактор свертывания крови тромбин. Наконец, индометацин, как выяснилось в опытах на собаках, снижает нормальное освобождение простагландинов из селезенки, стимулированное катехоламиновыми нейромедиаторами. Не оставалось сомнений, что аспирин и подобные ему соединения блокируют синтез простагландинов.

История салицилатов, казалось, уже прошла свои начало, середину и конец и остались только детали: показать, как и когда простагландины вызывают красноту и отек, сопровождающиеся температурой и болью; каким образом препараты типа аспирина ингибируют фермент, известный теперь как простагландин.

Доказано, что не только сам факт образования простагландинов в местах воспаления, но и их способность — как самостоятельно, так и совместно с другими медиаторами — вызывать основные признаки воспалительной реакции. Действительно, простагландины E_2 и I_2 вызывают расширение кровеносных сосудов и в итоге отек, когда стенки расширенных кровеносных сосудов под влиянием гистамина становятся проницаемыми.

(Продолжение следует.)

ГДЕ ДЕЙСТВУЕТ АСПИРИН



ОЧИЩЕНИЕ ИСПОВЕДЬ АЛКОГОЛИКА

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №№ 21-36 1998 г., №№ 1-2 1999 г.)

- Какая разница, как ты попал к нам, - ответил заведующий отделением (назовем его для простоты Максимычем). - К нам попадают либо по принуждению, либо от безысходности. Мы и без записки твоей, в случае добровольного согласия лечиться, гарантируем анонимность. Конечно, о тех, кто попал к нам с помощью милиции, мы сообщаем куда следует. Ну, а с тобой что делать? Работаешь-то хоть где?

- Секретарем партийной организации совхоза...

Максимыч с удивлением поднял на меня глаза и продолжительное время не мог что-либо ответить. Для него мой ответ был равносителен грому среди ясного неба.

- И ты еще воспитывал людей, командовал коммунистами? - он брезгливо окинул взглядом мою одежду.

Моя совесть взыграла. Меня бросало то в жар, то в холод. Максимыч оформил на меня медицинскую карточку и вызвал медсестру:

- На сульфазин...

«Ну и слава Богу, - подумал я. - Официальная часть закончена и мне, видимо, назначен щадящий режим лечения...»

И действительно, мне сделали укол, правда, довольно болезненный, и отправили в палату, где помимо меня разместились еще человек шесть алкоголиков. Это была палата "избранных", то есть лиц, работающих на престижных профессиях, более спокойных. Но это был временный "заплыв", позже выяснилось, что никакой разницы между мной и остальными стационар-

словом, отравы...

При мне вводили в организм больных алкоголем препарат, именуемый на жаргоне самих алкоголиков "торпедой". Прямо скажу, неприятно не только его переносить, но и наблюдать за теми, кто оказался торпедированным. После первого укола начинает сводить лицо, после второго корежит все тело, начинаются судороги, а третий означает, что алкоголик в течении шести-восьми месяцев не должен прикасаться к спиртному, иначе, как предупреждал Максимыч, скрутит в такой узел, что ни одна больница не возьмется развязывать.

Вшивали в организм больного алкоголика, правда, по его согласию, так называемую эспираль, которая гарантировала пятилетнее отчуждение от спиртного. Даже малое употребление этого грозного лекарства могло закончиться смертью. Но по словам того же Максимыча, в отделении на сто порций препарата, настоящими оказываются две-три, а остальные играют чисто психологическую роль. Вот почему те, которым было сделано "вшивание" препарата, че-

фазин в четыре точки, в обе ягодицы и в обе лопатки, подвергая больного смертельной опасности.

Ведь не всегда же организм, тем более ослабленный длительной пьянкой, способен вынести высокие нагрузки. Говорят, что некоторые препараты сняты с производства.

Еще хуже обстоит дело с лечением в ЛТП, из которого люди часто выходят инвалидами. «Тетурам» или по-алкогольному «онтабус», не отвращает от спиртного, но после употребления его, да еще если в тайне от самого алкоголика, как такое нередко делается в семьях, даже при небольшом употреблении вина, резко повышается давление, наступают спазмы верхних дыхательных путей, что, конечно, тоже может быть не под силу пьющему.

По простоте своей моя супруга скрытно от меня также подсовывала мне такие таблетки, и позволяла пить водку, а после плакала надо мной, когда с моим организмом начинало твориться непонятное.

А ведь наша местная наркология иных путей возвращения людей полноценными обществу не знала

работу по подготовке техники на зимнее хранение. На мое место был избран прежний директор, а я в течении двух недель был без работы. Значительно позже узнал, что о моем лечении в наркологической больнице стало известно в обкоме партии и не без помощи совхозных друзей...

Вызвали меня в горком перед бюро орготделовцы, повздыхали тяжело, и посоветовали заранее написать заявление об освобождении меня от обязанностей секретаря парткома по (!) состоянию здоровья. Это после того, как я на свежем воздухе в течении месяца качал мускулы в аптекоуправлении на погрузо-разгрузочных работах. На бюро мне больше всего досталось от завсельхозотделом, моего одноклассника, посланного впоследствии возглавить спецхоз, спившегося и получившего на этой почве, кажется, инфаркт.

Приехав домой, я, грешным делом, обвинил было в своем освобождении от работы нового директора. Ведь на практике чаще всего получалось так, что секретари партийных организаций, неугодные хозяйственникам, убирались без промедления. Но в своей памяти не нахожу такого случая, когда убрали директора совхоза или председателя колхоза, который бы критиковался парторгом. А критиковать было за что, но, видимо, командно-административная структура так была тесно переплетена, что вылетали из нее только те, кто не сумел сжиться с начальством, и те, кому по смыслу его работы суждено было быть стрелочником.

Те, кто становился плотью этой системы, кто по ошибке или по нелепой случайности, по собственной оплошности оказывался "за-



«Ну и слава Богу, - подумал я. - Официальная часть закончена и мне, видимо, назначен щадящий режим лечения...»

И действительно, мне сделали укол, правда, довольно болезненный, и отправили в палату, где помимо меня разместились еще человек шесть алкоголиков. Это была палата "избранных", то есть лиц, работающих на престижных профессиях, более спокойных. Но это был временный "заплыв", позже выяснилось, что никакой разницы между тремя остальными стационарными комнатами не было. Везде находились пропитые, приклатненные больные, к которым отношение было соответствующее.

Укол начинал действовать и давал о себе знать. Через два часа я почувствовал, что со мной что-то творится неладное, болело уколочное место, в голове шумело, а к вечеру поднялась температура, градусник показывал 40 градусов. Я лежал на постели абсолютно недвижим, не имея сил от боли пошевелить ногой, в ягодницу которой был введен сульфазин. Встал, сильно хромая, только на третий день. Медсестра с ухмылкой сказала:

«Вот и выгнали из тебя все вредные шлаки... Теперь будем отучивать от спиртного.»

А потом пошли ежедневные уколы с поддерживающими организм витаминами и белые аккуратные таблеточки, которые я глотал под наблюдением все той же медсестры.

Это был противоалкогольный препарат "тетурам". Прожженные алкаши, побывавшие в наркологическом отделении по несколько раз, делали вид, что глотали, но после ухода медсестры, выплевывали его, поучительно наставляя новичков:

«Не пейте эту гадость, после с женой не захочется спать... Одним

его согласию, так называемую эспираль, которая гарантировала пятилетнее отчуждение от спиртного. Даже

малое употребление этого грозного лекарства могло закончиться смертью. Но по словам того же Макоимыча, в отделении на сто порций препарата, настоящими оказываются две-три, а остальные играют чисто психологическую роль. Вот почему те, которым было сделано "вшивание" препарата, через два-три дня умудрялись напиться до потери пульса и после чего жили и здравствовали, правда, наказанные четырьмя уколами сульфазина.

Я не собираюсь описывать всю систему посвящения поступившего в наркологическое отделение в официальные алкоголики, которые со времени поступления в больницу до конца жизни ставятся на учет, но мои размышления о системе лечения больных алкоголизмом привели меня к ряду весьма интересных соображений, главным из которых было такое: наша система лечения больных алкоголизмом, не только не эффективная, но и аморальна. Кроме того, бесчеловечна. Больной, в большинстве случаев в отместку полутюремной системе излечения, напивается нередко сразу же после выхода из больницы, а еще чаще, несмотря на жесткий контроль, в наркологическом отделении, во что бы то ни стало изыскивает возможность употребить спиртные напитки или чифирить прямо в самом отделении.

Здесь алкоголиков не считают за людей, посылая их на самые грязные унижительные работы, издеваются над ними, ставя так называемые кресты за малейшее, даже незначительное нарушение режима или грубое слово.

Кресты-это когда вводят суль-



дыхательных путей, что, конечно, тоже может быть не под силу пьющему.

По простоте своей моя супруга скрытно от меня также подсовывала мне такие таблетки, и позволяла пить водку, а после плакала надо мной, когда с моим организмом начинало твориться непонятное.

А ведь наша местная наркология иных путей возвращения людей полноценными обществу не знала в то время, и как говорят люди, посетившие наркологические кабинеты, не знает и сейчас. Благо, появились психотерапевты, экстросенсы и различные методы лечения алкоголиков при помощи безтаблеточного вмешательства. Но ведь и среди психотерапевтов и экстросенсов встречается немало шарлатанов.

Мне могут возразить оппоненты, дескать, алкоголик печется об алкоголике. Простите, алкоголиков у нас по России, если не пятьдесят процентов, то одна треть - это уж точно.

Вернувшись из больницы на работу в совхоз, я узнал, что прежнего руководителя освободили за развал работы. Пришел на его место серьезный, думающий специалист, пришел во второй раз. Ранее он был освобожден по решению бюро обкома КПСС по обоснованным причинам, а еще проще, за чужой грех. Сломали партийные товарищи человека, не разобравшись в истинности фактов. Можно было бы, но не запил человек от несправедливости.

А я спустя месяц довольно слаженной работы с новым директором не вытерпел. Случилось это после бюро горкома партии, на котором я был освобожден с должности за плохую организацию тружеников совхоза на ударную

рали директора совхоза или председателя колхоза, который бы критиковался парторгом. А критиковать было за что, но, видимо, командно-административная структура так была тесно переплетена, что вылетали из нее только те, кто не сумел сжиться с начальством, и те, кому по смыслу его работы суждено было быть стрелочником.

Те, кто становился плотью этой системы, кто по ошибке или по нелепой случайности, по собственной оплошности оказывался "за бортом", через некоторое время возвращались либо на должность выше, или на аналогичную работу, но в другом месте. Однако, как мне кажется, новый директор был непричастен к моему освобождению.

В парторгане мне предложили пойти работать начальником пожарной охраны хлебозавода. Это уже после того, как улеглись эмоции, успокоился и я сам, считая, что с партийными органами меня больше ничего не связывает и что моя стихия заключена не в партийной работе.

Я упоминал, что трудясь в разных местах, я постоянно ощущал в перерывах между пьянками, а чаще даже в разгоряченном состоянии, какую-то неподвластную моему сознанию вину, а быстрее всего, долг перед самим собой, перед живущими рядом со мной людьми. Я вскакивал иногда с постели в полночь, брался за ручку и бумагу и что-то писал. Работая в первой школе, писал много стихов, и неплохих, находясь на работе в райкоме партии, публиковал рассказы, которые нравились не только мне одному. Здесь, в селе, были задумки взяться за повесть. Но все быстро начиналось и оставалось незаконченным после очередного срыва.

ВЛАДИМИР СКРОМНЫЙ.
(Продолжение следует.)

ТОРОСКОП

(Продолжение. Начало см.
«ОЧИЩЕНИЕ» № 36 1998 г.
и №№ 1-2 1999 г.)

ТЕЛЕЦ- ПОДЧИНЕННЫЙ

Тельцы-неплохие агенты по продаже недвижимости, а также кассиры в банке.

Иногда, если среди его предков есть Близнецы или при рождении он испытал сильное влияние Марса, Телец может стать очень неплохим теле- или радиокомментатором. При этом методичность голоса Тельца послужит прекрасным дополнением свойственной Близнецам живости и легкости в общении.

Независимо от того, каким делом занимается Телец, он будет относиться к нему серьезно и вдумчиво, отдавая работе всего себя.

Работает он медленно, но если оставить его в покое и не подгонять, он прекрасно выполнит все, что ему поручено. И чем больше ответственности требует работа, тем больше вы выиграете, если ее будет делать Телец. Он надежен и никогда вас не подведет. Работая, он будет думать не только об удовлетворении собственного тщеславия, но, в первую очередь, о престиже фирмы.

Но хотя Телец не особый поклонник новшеств и перемен, он никогда не будет работать в подчинении всю жизнь. Любой Телец тайне мечтает о своем пастби-

Начальники и подчиненные

ще и, как только накопит достаточно средств, тут же откроет собственную фирму.

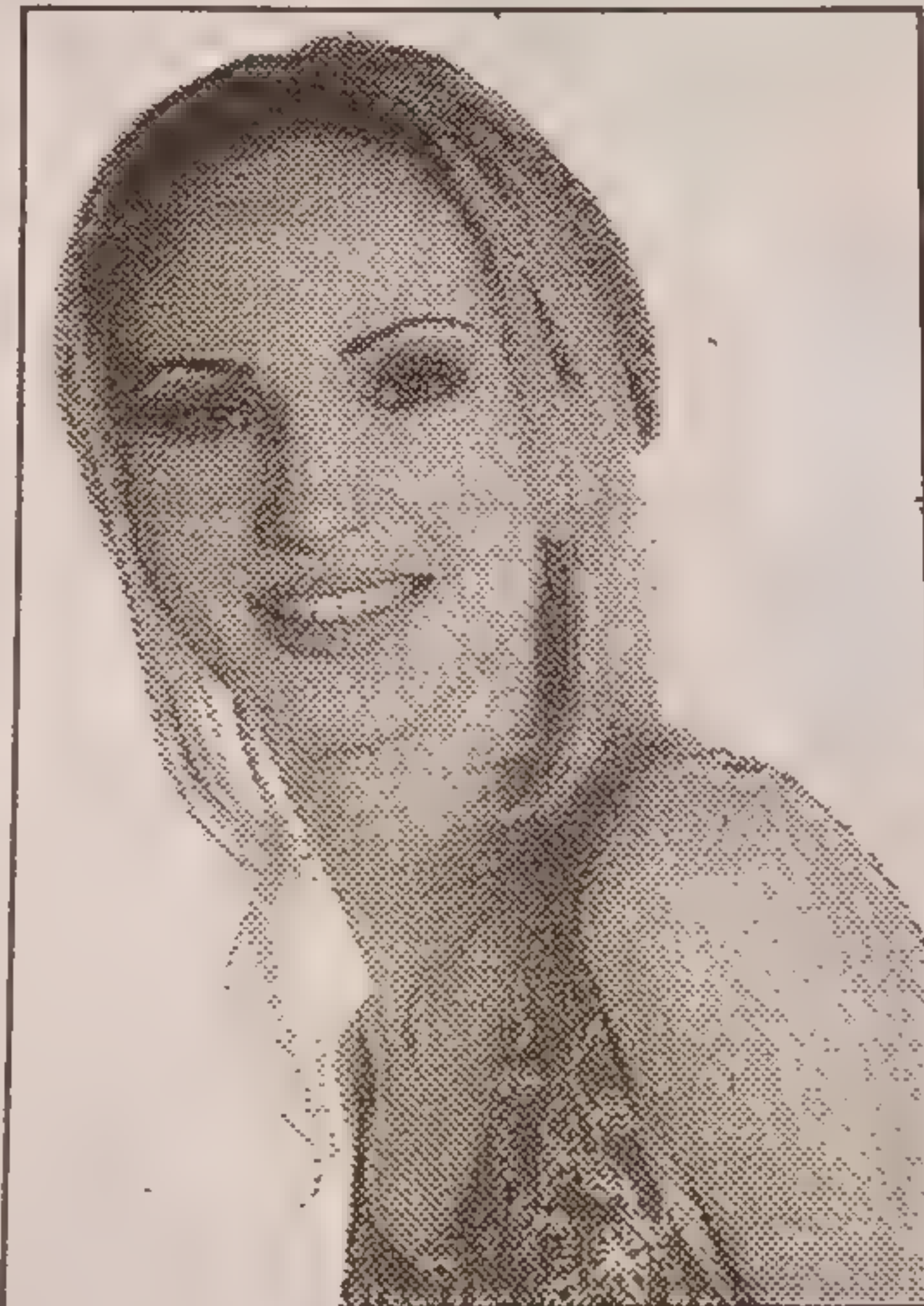
Одним из самых подкупающих качеств Тельца-подчиненного, будь он средних или выдающихся способностей, является его готовность беспрекословно выполнять любые поручения.

Объясняется все очень просто. Он твердо убежден, что прежде чем отдавать приказы, надо научиться их выполнять. Его уважение к власти основано на том, что в будущем он сам потребует от подчиненных точно такого же беспрекословного подчинения своей воле.

Что касается подчиненных-Тельцов женского пола, то это настоящая находка.

Обычно это самые лучшие секретарши. Любая самая экстремальная ситуация никогда не застанет их врасплох. Она, правда, может по-

казаться нам несколько медлительной, но это лишь внешнее впечатление. Она степенна, никогда не суетится, но всю работу выполняет точно в срок и очень аккуратно. Вы можете даже посоветоваться с ней в каких-то незначительных вопросах.



Но с этой женщиной нужно быть осторожным в личном плане: она не позволяет никакого легкого флирта. Она может посмеяться и пошутить, но учтите, если она дважды получила приглашение на ужин, значит она рассматривает вас как вероятного претендента на роль будущего супруга. Женщины-Тельцы очень проницательны и не обращают внимания на не-

стоящих мужчин. Если вы заметите, что кому-то в конторе симпатизирует женщина-Телец (даже если это вы сами) - будьте уверены, что

повышение не за горами.

Женщины-Тельцы приятны как подчиненные еще и потому, что они очень аккуратны, элегантны, отлично выглядят и редко курят.

Из Тельцов получаются неплохие садоводы, животноводы, врачи, инженеры. Актерская карьера также притягательна для творческой натуры Тельца, правда, только в том случае, если хорошо оплачивается, иначе Телец чувствует себя неуютно.

Те же соображения относятся и к карьере певца, композитора и музыканта.

Как коммивояжер Телец вряд ли добьется больших успехов, так как характер его не соответствует профессиональным качествам, требуемым для этой работы. Он медлителен и молчалив, тогда как продавец должен быть энергичным и разговорчивым.

Доход коммивояжера зависит от выручки, иными словами, сколько заработал, столько и получил. Такое положение не может устраивать Тельца, который предпочитает иметь твердый заработок. Правда, и в таком деле, как купля-продажа, у Тельца есть любимый конек, где он часто преуспевает, например, продажа сельскохозяйственного оборудования. Здесь Телец попадает в свою стихию, ведь все, что так или иначе связано с землей, очень близко ему.

(Продолжение следует.)

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

ЖЕНЬШЕНЬ В КОМНАТЕ

Очень часто люди бегают

лению больных от этого крайне сложного заболевания...

Женьшень применяют в качестве

ния", кто выращивает комнатные цветы, может вырастить женьшень. В этом году, к примеру, я снял хо-

состав: 30% торф, 10% песок, 30% земля, 10% листовой состав. Данной смесью заготавливаю сарма-

о престиже фирмы.

Но хотя Телец не особый поклонник новшеств и перемен, он никогда не будет работать в подчинении всю жизнь. Любому Тельцу тайне мечтает о своем пастби-

го пола, то это настоящая находка.

Обычно это самые лучшие секретарши. Любая самая экстремальная ситуация никогда не застанет их врасплох. Она, правда, может по-

внимания на не- обращаю- стоящих мужчин. Если вы заметите, что кому-то в конторе симпатизирует женщина-Телец (даже если это вы сами) - будьте уверены, что

ственного оборудования. Здесь Телец попадает в свою стихию, ведь все, что так или иначе связано с землей, очень близко ему.

(Продолжение следует.)

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

ЖЕНЬШЕНЬ В КОМНАТЕ

Очень часто люди бегают по аптекам в поисках нужных лекарственных трав. Например, женьшеня дальневосточной популяции. И как они огорчаются, когда хлопоты бывают напрасными.

Однако попробуйте вырастить уникальное растение сами. Вряд ли что-то другое можно посоветовать вырастить на своем участке или на подоконнике в своей квартире.

Для лечения используют корни женьшеня, которые собирают на четвертом году жизни, осенью. Химическая природа и фармакологические свойства веществ, содержащиеся в женьшене, до сих пор изучаются.

Говорят, если тигр-король среди зверей, если акула - королева морей, то женьшень - дальневосточный король растительного мира. Недавно было доказано, что женьшень способен повышать специфические и неспецифические иммунологические функции, предупреждающие образование и рост раковых клеток. Мало того, женьшень участвует в процессах превращения раковых клеток в нормальные и тормозит развитие метастазов раковых клеток.

Клинические данные показали, что длительное применение женьшеня после операций на раковых тканях желудка приводило в последующем к полному выздоров-

лению больных от этого крайне сложного заболевания...

Женьшень применяют в качестве тонизирующего средства: при гипотонии, упадке сил, истощении после перенесенных тяжелых заболеваний, при пониженной функции половых желез, атеросклерозе, пороках сердца, анемии, сахарном диабете, воспалительных заболеваниях печени, гастритах, лучевых поражениях...

Я для себя решил эту проблему вот уже более 20 лет назад - выра-

щ и в а ю женьшень дальневосточной популяции на садовом участке, а теперь вот и в квартире. Получилось удачно женьшень в квартире прижился отлично вместе с другими целебны-

ми растениями. Среди них: лафаний анисовый, мордовник, золотой корень. Сейчас можно смело сказать, что мои опыты удалась. Впрочем, каждый из читателей "Очище-

ния", кто выращивает комнатные цветы, может вырастить женьшень. В этом году, к примеру, я снял хороший урожай корней, один из которых достиг веса более 100 г.

В комнатных условиях при заботливом уходе женьшень растет гораздо быстрее, чем на садовом участке или в тайге.

Растение это любит влажный воздух (влажность поддерживаю за счет мокрых хвойных опилок). Вообще женьшень не любит ничего лишнего: от избытка питания дрях-

леет, а от прямых солнечных лучей гибнет.

Женьшень я размножаю с помощью семян, которые собираю в сентябре и помещаю затем в коробки. Засыпав семена влажным

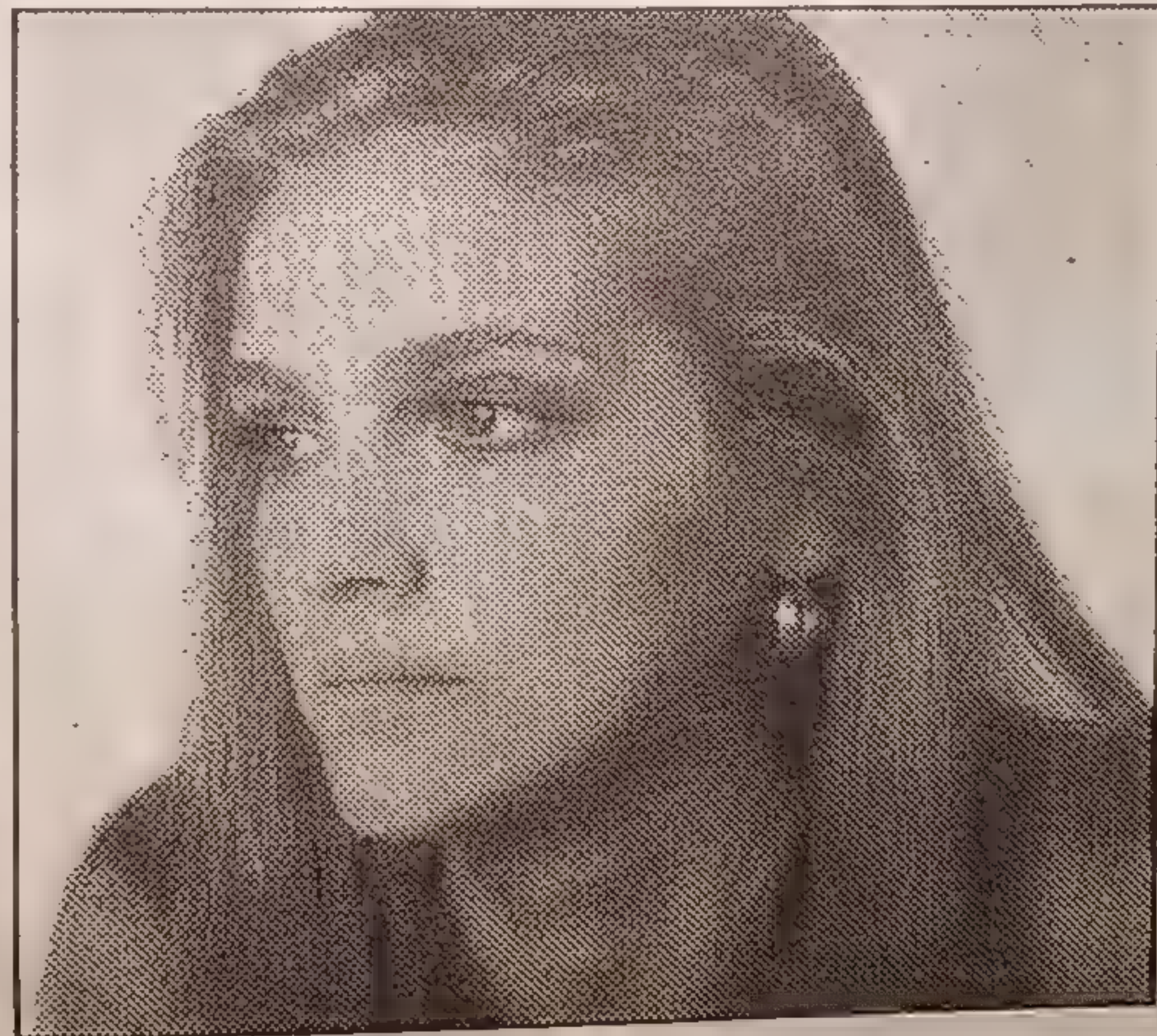
песком, храню их 21 месяц в холодильнике на стратификацию. Песок по мере надобности увлажняю. По истечении названного срока готовлю почву под посадку. Вот ее

состав: 30% торф, 10% песок, 30% земля, 10% листовой состав. Данной смесью заполняю горшочки, в которые на глубину 5 см помещаю семена. Горшки ставлю на подоконник. Не важно, с какой стороны горизонта находятся окна дома. Главное, впереди растения поставить затемнение из одного слоя марли. Уход за растением не трудный: весной и летом умеренно поливать и рыхлить землю на глубину 2 см. А осенью женьшень в горшках поставить в деревянный ящик, присыпать торфом и вынести на балкон на всю зиму, сверху прикрыв полиэтиленовой пленкой, чтобы не попадали вода и снег. А весной горшочки с растением поставьте в комнате на прежнее место.

Через четыре года корни женьшеня в лечебных целях можно использовать в настоях, отварах, в виде чая. А если приготовите из корней сухой порошок, то можете использовать его в спиртовой настойке 1:10. Кроме того, женьшень настаиваю на винах и коньяке.

А отвар готовлю так: измельченный корень заливаю холодной или теплой водой и кипячу до тех пор, пока не останется половина первоначального объема. При лечении через каждые 15-20 дней делайте перерыв.

Н.И. СЕМЕЛЕВ,
женьшеневод, онкотравник,
431380, Республика Мордовия,
Ельниковский район, с. Софьино.



ОЧИЩЕНИЕ ИСЧЕЗАЮЩИЕ ЛЮДИ

Почему иногда исчезают люди? Древние греки полагали, что любвеобильные боги крадут тех, кто понравится им; христиане приписывали таинственные исчезновения чертям, утаскивающим грешников в ад. Сегодня в исчезновениях людей винят НЛО или особые точки в пространстве, якобы являющиеся «воротами» в другие измерения. Некто И. Сандерсон даже нанес на карту Земли десять подобных точек, где действуют «гравитационные вихри». Таинственные перемещения людей принято называть телепортацией. Один из наиболее убедительных случаев телепортации произошел с испанской монахиней Марией из Агреды, которая в 1620 году уверяла своих подруг, что «летала» в Мексику. Остальные же монахини клялись, что Мария не покидала стен монастыря. Однако в 1622 году патер Алонзо де Бенавидес, посланный миссионером к мексиканским индейцам, с удивлением узнал, что индейцы уже слышали о Христе от «дамы в голубом» и получили от нее в подарок распятие. Позже оно было идентифицировано как принадлежавшее монахине из Агреды. Среди нашумевших исчезновений можно назвать следующие: исчезновение Бенджамина Бэтерста, британского дип-

ломата, который пропал из немецкого постоянного двора в 1809 году; Рудольфа Дизеля, изобретателя одноименного двигателя, исчезнувшего в Северном море в 1913 году; английского дипломата Виктора Грейсона, который в 1920 году сел в Ливерпуле на поезд и больше нигде не объявился. Необходимо, однако, принять во внимание, что Бэтерст мог быть похищен наполеоновской разведкой, Дизель испытывал денежные затруднения и подозревался немцами в продаже секретов англичанам; Грейсон имел проблемы личного порядка. Любопытный случай произошел с Амброзом Бирсом, автором знаменитых рассказов о природе та-

инственного. В 1913 году 70-летний Бирс сообщил, что присоединяется к мексиканскому мятежнику Панчо Вилье, после чего исчез без следа.

ФАКТЫ

— Церковные власти признали «500 полетов» сестры Марии из Агреды в Мексику истинным чудом. Ей повезло больше, чем португальскому

купцу из Гоа в Индии, который в 1655 году неожиданно «телепортировался» на родину, в Португалию. Святая инквизиция повесила ему и... приговорила к сожжению на костре, как чародея.

— Слухи о том, что Адольф Гитлер выжил и после Второй мировой войны исчез в дебрях Южной Америки, совершенно беспочвенны. Однако то, что его тело не было сожжено в берлинском бункере после самоубийства 30 апреля 1945 года, может оказаться правдой. В сентябре 1992 года из архива московского КГБ был извлечен документальный фильм, где снят несожженный труп Гитлера. Один русский историк уверен, что тело фюрера тайно сожгли в Советском Союзе в 1945 году, в 1946 году подвергли эксгумации и окончательно уничтожили в 1970 году.

Американский музыкант Гленн Миллер в декабре 1944 года исчез вместе с самолетом, летевшим из Лондона в Париж. Не было найдено ни тел, ни обломков. Ходили слухи, что самолет по ошибке был сбит союзной артиллерией и Гленн остался жив, но из-за увечий предпочитает не появляться на людях.



КАК ПОБЕДИТЬ СОПЕРНИЦУ

(Ожидание.
Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ»
№№ 21, 23-36 1998 г.
и №№ 1-2 1999 г.)

«Если бы ты меня любил, то

«Брак держится на любви».

Брак держится на том, что делает его приятным для обоих. Если есть общая цель, то на временные обиды и недовольства можно

вы встретите блестящих мужчин, на чьем фоне он выглядит невзрачным, и что, в конце концов, он станет помехой для вашей карьеры. Ему нужна женщина, которая записит не от окружающего мира, а от него. Он хочет рассчитывать на вас, как на дополнительную опору и

думаете о нем, каким он был, когда вы встретились впервые. Перемены в нем невидимы, и вы могли их проглядеть.

Нельзя сохранить новизну ваших первых встреч. Любопытство, первые ожидания, волнение при знакомстве

Агреды. Среди на шумевших исчезновений можно назвать следующие: исчезновение Бенджамина Бэтерста, британского дип-

рассказов о природе та-

союзной артиллерией и т.д. Он остался жив, но из-за увечий предпочитает не появляться на людях.

КАК ПОБЕДИТЬ СОПЕРНИЦУ

Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ»
№№ 21, 23-36 1998 г.
и №№ 1-2 1999 г.)

«Если бы ты меня любил, то знал бы, чего хочу».

Муж не узнает, чего вы хотите, если ему не сказать. Если рассчитываете, что он порадует вас, то он должен знать ваши желания. Говорите о своих потребностях,

«Брак держится на любви».

Брак держится на том, что делает его приятным для обоих. Если есть общая цель, то на временные обиды и недовольства можно смотреть сквозь пальцы.

«Я сделаю из него идеального мужа».

Если вы вышли замуж в расчете на то, что брак изменит вашего мужа, то вы исходили из ожиданий, а не реальности. Брак надо при-

вы встретите блестящих мужчин, на чьем фоне он выглядит невзрачным, и что, в конце концов, он станет помехой для вашей карьеры. Ему нужна женщина, которая зависит не от окружающего мира, а от него. Он хочет рассчитывать на вас, как на дополнительную опору в жизни.

«Время лечит любые раны».

Само по себе время не решит ваших проблем. Пренебрежение серьезными проблемами лишь усугубляет их и делает вас все более несчастной. Занимайтесь

думаете о нем, каким он был, когда вы встретились впервые. Перемены в нем невидимы, и вы могли их проглядеть.

Нельзя сохранить новизну ваших первых встреч. Любопытство, первые ожидания, волнение при знакомстве с родными и близкими друг друга — все это преходяще. Однако даже небольшое изменение в нем пробудит ваше любопытство. Если он внезапно стал предпочитать классическую музыку эстрадной, решил ходить пешком километр

Брак надо принимать таким, какой он есть

о том, что вас радует и развлекает. Если хотите получить в подарок ко дню рождения какое-нибудь украшение, скажите об этом. Иначе он может подарить вам машину для мытья посуды, и у вас не будет повода жаловаться!

Не ждите, что он прочтет ваши мысли. Пройдет много лет, прежде чем муж узнает вас настолько, что будет угадывать ваши желания. Но и в этом случае желания могут меняться.

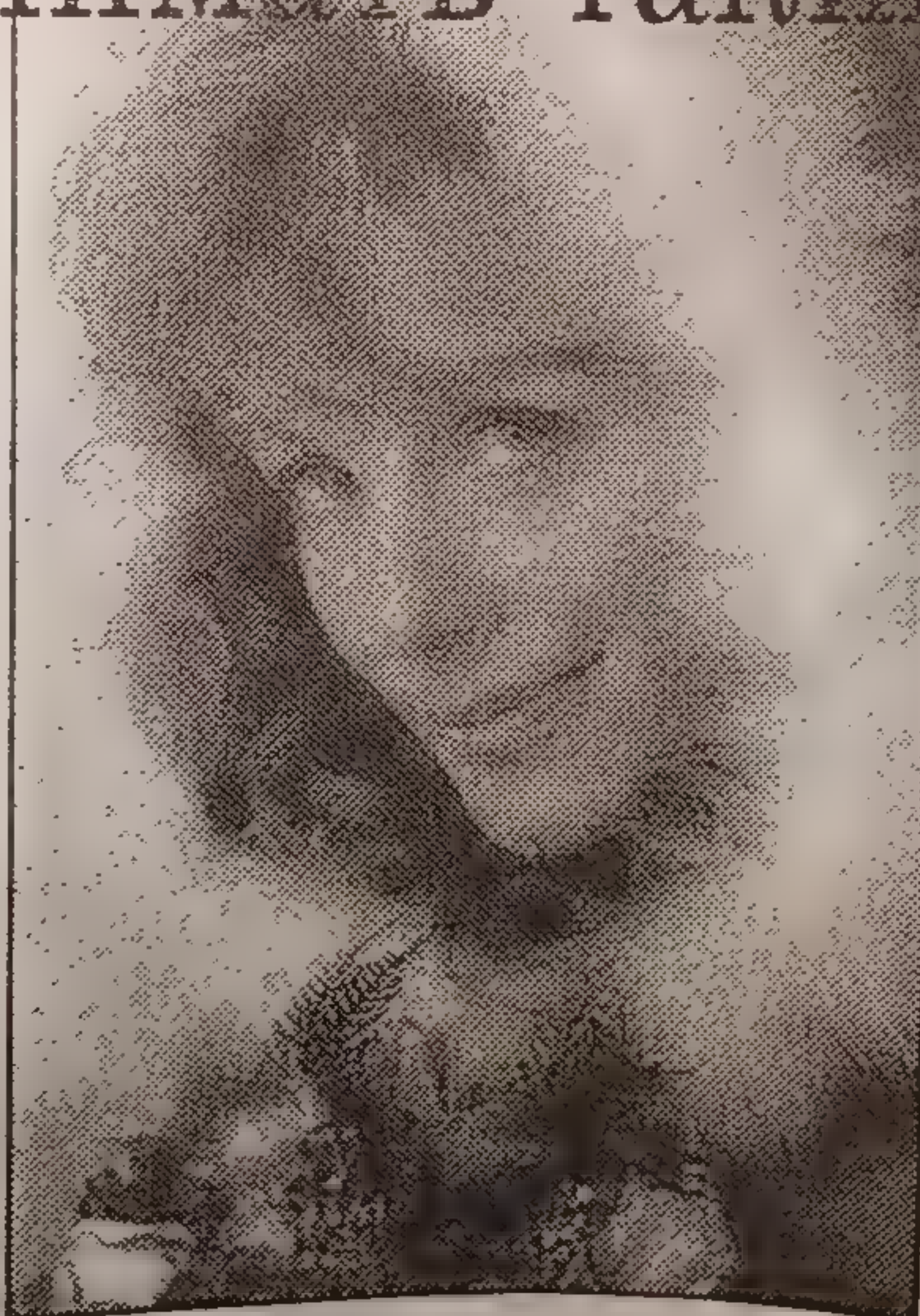
«Мужчина знает толк в сексе».

Даже если у мужчины было много партнерш, он может не быть слишком умелым в постели или не знать, как удовлетворить вас. Объясните, что вам нравится. Если он не удовлетворяет вас, то скоро вы откажетесь удовлетворить его.

нимать таким, какой он есть.

«Ему нужна независимая женщина».

Занимая более высокие должности и больше зарабатывая, вы можете позаботиться о себе сами. Он будет знать о росте вашей независимости. Убедите его, что он еще сильнее нужен вам каждый день. Он боится, что



своими проблемами сразу, как только можете, чтобы начать заживать раны.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ВЕРНОСТИ

Никто не остается прежним, как ни старается. Судить о ком-то по его фотографии и навсегда сохранять этот образ — значит заблуждаться относительно его сегодняшней внешности. Ваш муж — не тот человек, за которого вы выходили замуж, но вы

ежедневно, поменял прическу или гардероб, вы заинтересуетесь, почему.

Если вы некоторое время не обращали внимания на его мысли, то вы не знаете, каковы его новые идеи. Задайте ему те же вопросы, какие задавали несколько лет назад. Вы получите другие ответы. Вы обнаружите, что какая-то его часть стала незнакомой и эта новизна притягательна.

Вы тоже изменились. Эти перемены усиливают его интерес к вам и доставляют ему радость.

Помните, что каждый муж, включая вашего, способен изменить. От вас и от него зависит, случится ли это. Вы знаете тревожные признаки и умеете их нейтрализовать. У вас есть разные варианты, но выбор зависит от вас...

ЖИТИЕ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

(Продолжение. Начало смотрите "ОЧИЩЕНИЕ" №№ 13-18, 20-28 за 1997 год, №№ 1-36 за 1998 год и №№ 1-2 за 1999 год.)

Я и все мы увидели, что в ту же минуту из ее рта вылетело как бы дымное облако. Когда же старец, вслед за тем, оградил ее крестным знаменем и с благословением сотворил над нею святую молитву, бесноватая очнулась и сама начала молиться. Впоследствии, увидев ее в саровском соборе совершенно здоровую, я спросил: "Что она теперь чувствует?" - "Слава Богу, - отвечала она, - теперь я не чувствую прежней болезни".

ИСЦЕЛЕНИЯ И ПРЕДСКАЗАНИЯ

С совершением исцелений отец Серафим иногда соединял предсказания о будущей судьбе получивших выздоровление, или тех, кто был при них. Такой случай был с отцом Мельхиседеком, ныне монахом арзамаского Спасского монастыря. Будучи в мире, имея жену и детей, он торговал рыбой, сложил для склада ее каменный подвал, но двери хорошей сделать не успел. Сын его, 5-ти лет, играя с другим мальчиком на лестнице подвала, задом упал вниз и после этого стал по ночам плакать и сделалась в доме их грусть. У ребенка отнялись ноги: ни один даже палец не действовал, тело все высохло, оставались кости да кожа, и ноги истаяли, как плети. Если, бывало, станут сгибать ему ноги, то колени трещали, как пружина, то же повторилось и при разгиба-



Серафим всех благословил, а больного ребенка, сверх того, поцеловал в голову. Родители объяснили о болезни сына. Отец Серафим сказал: "Не лечите ничем, а молитесь Богу", и дал мальчику чего-то выпить и сухариков. При возвращении домой мальчик в дороге был спокойнее и родители,

перестав лечить его, все молились о нем Богу. Спустя несколько времени матери больного привиделся сон, что, для исцеления сына, она взяла чудотворную икону Казанской Божией Матери (икона эта в городе Арзамасе в церкви Казанской Божией Матери) в доме. Точно, икону Божией Матери взяли в дом, отслужили всенощную и молебен с водоосвящением. По окончании молебна, священник благословил больного мальчика Крестом, дал ему напиток святой воды, а потом он приложился к чудотворной иконе Божией Матери, с радостью и благоговением отнесли ее в церковь. По возврате из церкви мать взяла больного на колени. В это время ноги у него, до того времени неимевшие правильного движения, вдруг согнулись и опять вытянулись, еще раз согнулись и снова вытянулись. Родители, увидев это, от удивления и радости заплакали, а сын, встав на ноги, пошел нетвердым шагом и с этого времени стал

Купил газету

«КГЮ» -

теперь мозги

всегда в строю!

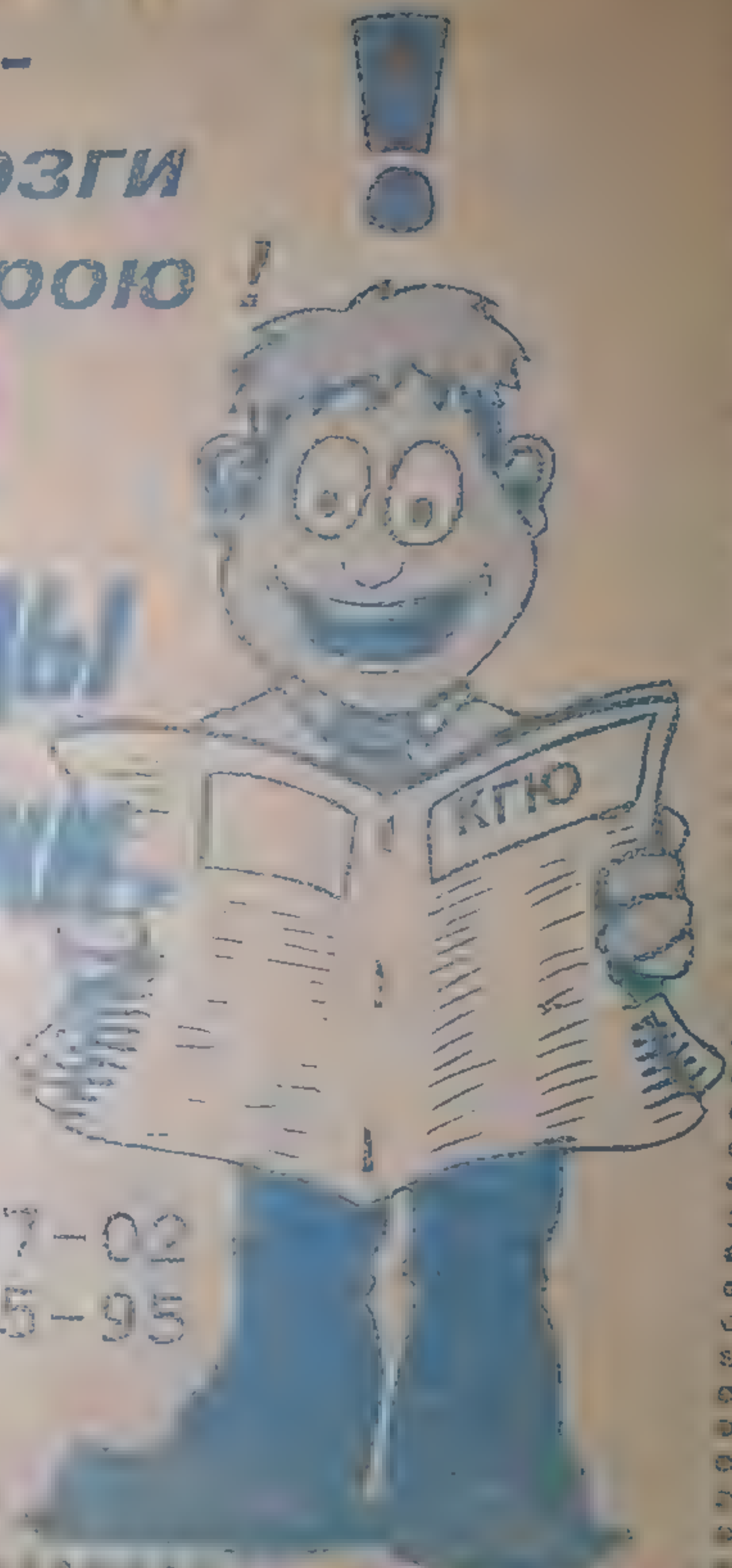
Газета

«Арзамас»

Голоса

Шморг

Тел. 8 (834-2) 17-07-02
Факс. 8 (834-2) 17-05-95



САРАНСКИЙ
ХЛЕВОКОМБИНАТ

- хлеб

- овсяное

5-ти лет, играя с другим мальчиком на лестнице подвала, задом упал вниз и после этого стал по ночам плакать и сделалась в доме их грусть. У ребенка отнялись ноги: ни один даже палец не действовал, тело все высохло, остались одни кости да кожа, и ноги мотались, как плети. Если, бывало, станут сгибать ему ноги, то колени трещали, как пружина, то же повторилось и при разгибании. Сколько ни лечили родители своего сына-лекарства не подействовали, напротив, еще в груди оказалась сильная ломота. Наконец, поговорив между собою, родители порешили ехать с больным в Саров к отцу Серафиму. Дорогой через гати и мосты переносили его на руках, и больной от нестерпимой ломоты в груди все плакал, и просился назад домой, где лежать ему было спокойнее, но родители, ни на что не взирая, приехали в Саров. Придя к кельи отца Серафима и узнав, что он в пустыне, они терпеливо ожидали его прихода. Возвратившись в монастырь, отец

дотворной иконе Божией Матери с радостью и благоговением отнесли ее в церковь. По возврате из церкви мать взяла больного на колени. В это время ноги у него, до того времени неимевшие правильного движения, вдруг согнулись и опять вытянулись, еще раз согнулись и снова вытянулись. Родители увидев это, от удивления и радости заплакали, а сын, встав на ноги, пошел нетвердым шагом и с этого времени стал ходить лучше и лучше: ноги его окончательно исправились, и он более не страдал ими.

При том свидании, когда больного привозили к отцу Серафиму, старец, между прочим, сказал отцу его: "Ты оставь мир". Долго думал отец, что бы это значило, а потом стал уговаривать жену свою идти с дочерью в монастырь, с тем, чтобы и ему самому идти в монастырь же. Жена его на это возразила: "А родителей (которые при них жили) ты куда думаешь девать?" "Для родителей, - отвечал муж, - надо поставить келью и дать на пропитание".

(Продолжение следует.)

Косметические маски

Майонезная

Лицо протереть несколько раз растительным маслом, затем растереть по коже яичный желток до тех пор, пока не образуется пенистая масса, похожая на майонез.

Желтково-овсяная

Желток одного яйца смешать с овсяной мукой, можно добавить 1 ч. ложечку меда. Кашицу наложить на лицо, спустя 15-30 минут смыть теплой водой и после этого сделать холодный компресс.

САРАНСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ

- хлеб
- овсяное печенье
- сухари сдобные
- сушки, баранки
- пряники глазурованные

ЖДУТ ВАС!!!

НАШ АДРЕС:

г. САРАНСК,

ул. В. ТЕРЕШКОВОЙ, 5

**тел. 834/22/ 4-45-88,
4-28-29**

ФАКС 843/2/173404

Учредитель и главный редактор Юрий Аладышев.

Газета всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Ответственность за достоверность фактов и сбалансированный характер рекламной информации несет только редакция. Адрес редакции: 400000, г. Саранск, ул. Советская, 55. Телефоны: 83421 17-05-95, 17-05-40, 17-07-30. Электронная почта: gazeta@yandex.ru. Газета перерегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство № 016273. Тираж: 10000. Выходит три раза в месяц. Подписные сборы не рецензируются и не возвращаются. Газета распространяется через УФПС «Роспечать» во всех регионах России и Белоруссии. Цена в розницу 1 рубль. Издана в печать в 19.00. Номер отпечатан в ГИПП «Филолиграф» (Н. Новгород, ул. Барбарская, 32). Тел.: 35-04-74. Заказ № 9942.

3-05

КОНТАКТЫ С ИНОПЛАНЕТЯНАМИ *Стр. 7*

ОЖИВЛЕНИЕ

МЫСЛИ И СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

№ 4
1999г. (84)



Чародейкою зимою
Околдован, лес стоит —
И под снежной бахромою,
Неподвижною, немою,
Чудной жизнью он блестит.

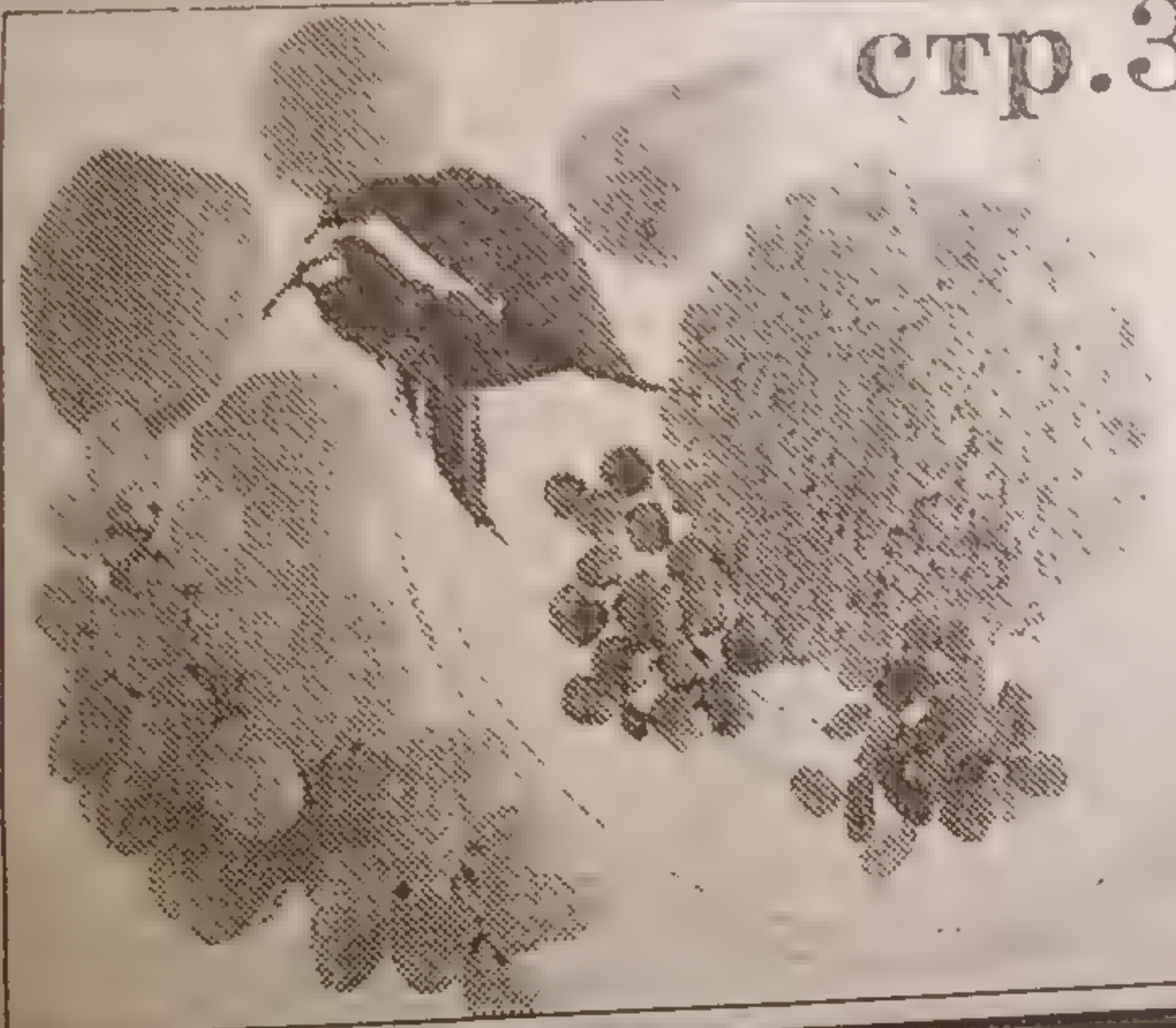
И стоит он, околдован, —
Не мертвец и не живой —
Сном волшебным очарован,
Весь опутан, весь окован
Легкой цепью пуховой...

Солнце зимнее ли мещет
На него свой луч косой —
В нем ничто не затрепещет,
Он весь вспыхнет и заблещет
Ослепительной красой.

Ф. И. Тютчев

31 ДЕКАБРЯ 1852 г.

стр. 3



Смесь мюсли. Приготовьте себе
здоровый завтрак из овсяных или дру-
гих хлопьев, фруктов и орехов.

письма читателей стр. 5

Было было хорошо, если бы Вы
чаще публиковали оригинальные
снимки. Они гармонично вписы-
ваются в общий контекст этого
публицистического издания.

Надеюсь на сотрудничество с
Вашей газетой.

С большим уважением
Василий Читаев.
г. Волгоград.

гороскоп стр. 6



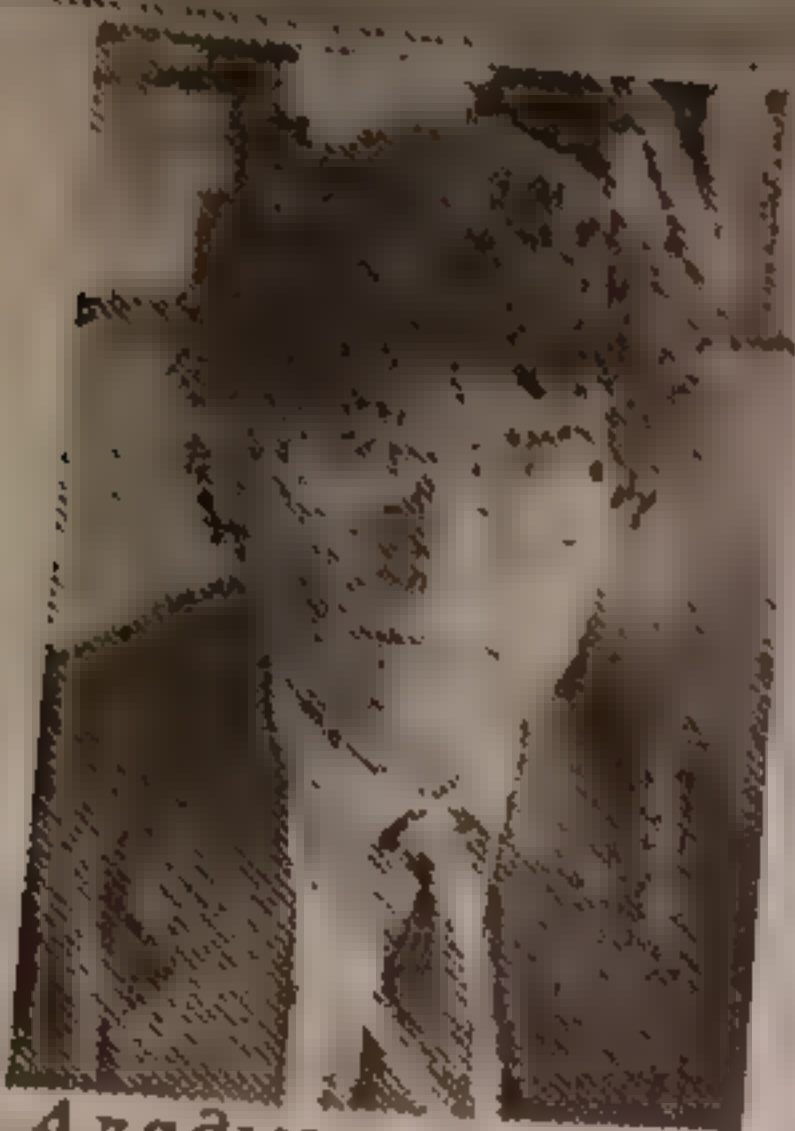
ОВНЫ:
не бейте
в лицо
партнера!
Он Вам
еще при-
годится!



По-
то м
Отец
Сера-
фим
при-
казал
ему
умьть-
ся

этой водою и по-
дал ему с своей
шеи полотенце,
чтобы он утерся
им. С тех пор бо-
лезнь моего мужа
совершенно ми-
новалась и он
прожил еще семь
лет. / ЖИТИЕ С.
САРОВСКОГО/

стр. 8



Юрий Аладышев - профессор,
член-корреспондент
Международной академии
информатизации
(Продолжение. Начало см.
«ОЧИЩЕНИЕ» №№ 21-36 1998 г.
№№ 1-3 1999 г.)

Большинству из нас никогда не приходилось видеть наяву человека, а тем более мужчину, который бы переступил вековой порог. Да в исторических манускриптах трудно найти имена, которым довелось дожить до 100 лет. Генеа-

ДОЛГОЖИТЕЛИ - ЛЮДИ РЕДКИЕ, НО ОНИ МАЛО КОМУ НУЖНЫ

лась их работа, у них налицо недостаток сильных амбиций. Они стремились жить относительно тихой и независимой жизнью, и, в общем, были счастливы своей работой, верой. Они мало огорчались. Почти все, они выражают сильную волю к жизни и высоко ценят простые жизненные впечатления и удовольствия».

Если бы старение было просто износом, то все, кому за 100, обладали бы очень плохим здоровьем, их тела были бы окончательно разрушены временем и болезнями.

На самом деле показатели здоровья у этих людей еще высоки. Только один из пяти находится в

характеристики долгожительства

Нет серьезного избытка или недостатка веса. Малое изменение веса в течение жизни. Хорошая мускулатура. Сильные руки. Молодая на вид кожа. До 80 лет водят машину и занимаются физической деятельностью.

Часто имеют высокий интеллект, интересуются текущими событиями, обладают хорошей памятью.

Они редко тревожатся, мало огорчаются, стремятся быть самостоятельными. Они могут работать и фермерами, и нотариусами, медиками или архитекторами. Многие сами ведут свое дело (в России чаще всего работают на сво-

Большинство не курят, иные раньше курили умеренно, но давно бросили, заядлых курильщиков не так много.

За целую жизнь они принимали значительно меньше лекарств, чем иные люди за год. Большинство пьют чай, кофе, а немногие - отвары трав. Эти отвары и настои они готовят сами по своим или вычитанным рецептам.

ЖИТЬ ДОЛГО НАДО ХОТЕТЬ!

Я затрагивал отдельные факторы этого утверждения и ранее. Хотел бы поговорить о некоторых физических характеристиках из списка более подробно, так как они весьма показательны, хотя их и

ЖИТЬ - НЕ СТАРЕЯ

логическое древо аристократов во времена Виктории - людей, которые были элитой тех времен за целое тысячелетие не имело ни одного пэра, который прожил бы 100 лет. Первым из них стал лорд Пенрин, который умер в возрасте 101 года в 1967 году. В наши дни в наиболее развитых странах только один человек из 10000 переходит столетний рубеж.

Так кто же эти люди, живущие так долго? Вообще говоря, старейшие долгожители - это люди, в абсолютном большин-

таком состоянии, что не может самостоятельно есть, гулять, поддерживать личную гигиену.

Большинство обходятся своими силами и многие продолжают работать, хотя бы по дому или поддерживая себя в достаточно активной форме.

Определить среднестатистический «тип долгожителя» крайне сложно. Случается, что до такого возраста доживают и эгоистичные, желчные и неуживчивые люди. Но их объединяет чувство самодоста-

их усадьбах). Мало кто из них рано выходит на пенсию.

Многие жестоко пострадали от репрессий, которая пришлась на время, когда им было 30-45, но из тех кто выжил в лагерях, многие здравствуют и сегодня.

Они любят людей и жизнь. Это врожденные оптимисты, их не покидает чувство юмора. Они радуются простым удовольствиям. Для них каждый день это подарок. Они видят красоту там, где большинство не замечает.

мало.

ВЕС

Постоянный вес в течение всей жизни очень важен независимо от его колебаний в большую или меньшую сторону. На фоне многих открытий относительно долголетия это может показаться мало-значительным, однако, этот фактор, очевидно, оказывает большое влияние. В исследовании 11700 выпускников Гарварда за 34 года обращалось особое внимание на то, как изменялся их вес в те-

логическое древо аристократов во времена Виктории - людей, которые были элитой тех времен за целое тысячелетие не имело ни одного пэра, который прожил бы 100 лет. Первым из них стал лорд Пенрин, который умер в возрасте 101 года в 1967 году. В наши дни в наиболее развитых странах только один человек из 10000 переходит столетний рубеж.

Так кто же эти люди, живущие так долго? Вообще говоря, старейшие долгожители - это люди, в абсолютном большинстве своем, носители высоких ценностей. Ученые, изучающие долгожителей, отмечают их стремление к свободе и независимости. На протяжении всей жизни им удается избежать гнета принуждения. Традиционно большинство из них работали без принуждения, творчески и работа всегда приносила им удовлетворение и радость. Они очень высоко ценят свою свободу.

Я уже говорил в предыдущих номерах, что исследователи чаще всего применяют при описании долгожителей фразу «высокая адаптивность».

В определенные моменты жизни каждый из нас переживает потери и утраты очень близких людей. Но даже самую горькую потерю, например, отца, мать, супруга или супруги после полвека совместной жизни, можно пережить и продолжать жить дальше.

Если наблюдать группу долгожителей, то обнаружатся и другие замечательные закономерности. Альберт Розенфельд в своем солидном труде «Продление жизни II», приводит примеры о встречах, которые у него были с 1200 людьми, находящимися на государственном обеспечении, которым 100 лет и более.

«Было ясно, что хотя эти люди работали в поте лица и им нрави-

таком состоянии, что не может самостоятельно есть, гулять, поддерживать личную гигиену.

Большинство обходятся своими силами и многие продолжают работать, хотя бы по дому или поддерживая себя в достаточно активной форме.

Определить среднестатистический «тип долгожителя» крайне сложно. Случается, что до такого возраста доживают и эгоистичные, желчные и неуживчивые люди. Но их объединяет чувство самодостаточности, которое трудно понять откуда следует.

Это подтверждается данными исследования 79 здоровых людей в возрасте от 87 лет и выше, проведенного в США.

Эти люди, как оказалось, фактически обходились без врачей, не бывали в приютах и домах престарелых.

Руководитель этих исследований, зафиксировал, что эти люди выжили не случайно. Возможно они были просто счастливыми обладателями хороших генов?

Все они избежали роковых болезней, таких, как инфаркт и рак, в среднем возрасте от 45 до 65 лет (это время, когда более всего сказываются плохие гены, высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина, злоупотребление табаком и алкоголем). Но исследуемые старики сохраняли здоровье и в свои 80-90, показывая, что какие-то могучие силы поддерживают их в этой жизни.

Исследование американского исследователя рассматривало долгожительство в широком смысле, и большинство факторов, обнаруженных им относительно исследуемых, оказались субъективными и определялись тем, как они ощущали себя сами.

Для сравнения, чисто объективных факторов, связанных с долгой жизнью, очень мало и все они слишком общие.

их усадьбах). Мало кто из них рано выходит на пенсию.

Многие жестоко пострадали от репрессий, которая пришлась на время, когда им было 30-45, но из тех кто выжил в лагерях, многие здравствуют и сегодня.

Они любят людей и жизнь. Это врожденные оптимисты, их не покидает чувство юмора. Они радуются простым удовольствиям. Для них каждый день это подарок. Они видят красоту там, где большинство наблюдает только уродство.

Долгожителей отличает невероятная способность к адаптации. Хотя многие с радостью и вспоминают свое детство, юность - это лучшее время каждого человека, но все же они предпочитают жить сегодняшним днем со всеми изменениями. Их не удручают мысли о смерти. Они продолжают получать удовольствия от жизни изо дня в день.

Всех можно назвать религиозными, но никто не подвержен аскетизму и крайней набожностью.

Они умеренны в пище, но многие предпочитают простую, здоровую пищу. У большинства нет никаких специальных диет. Питание включает широкий спектр продуктов, богатых белком и с низким содержанием животных жиров.

Все - «жаворонки». Сон в среднем составляет 6-7 часов, хотя в постели они пребывают часов по 8, поскольку в этом возрасте имеет место прерванный сон.

Закономерности в привычках употребления алкоголя особой не прослеживается - одни пьют достаточно, другие - умеренно, а третьи не пьют совсем.

мало.

ВЕС

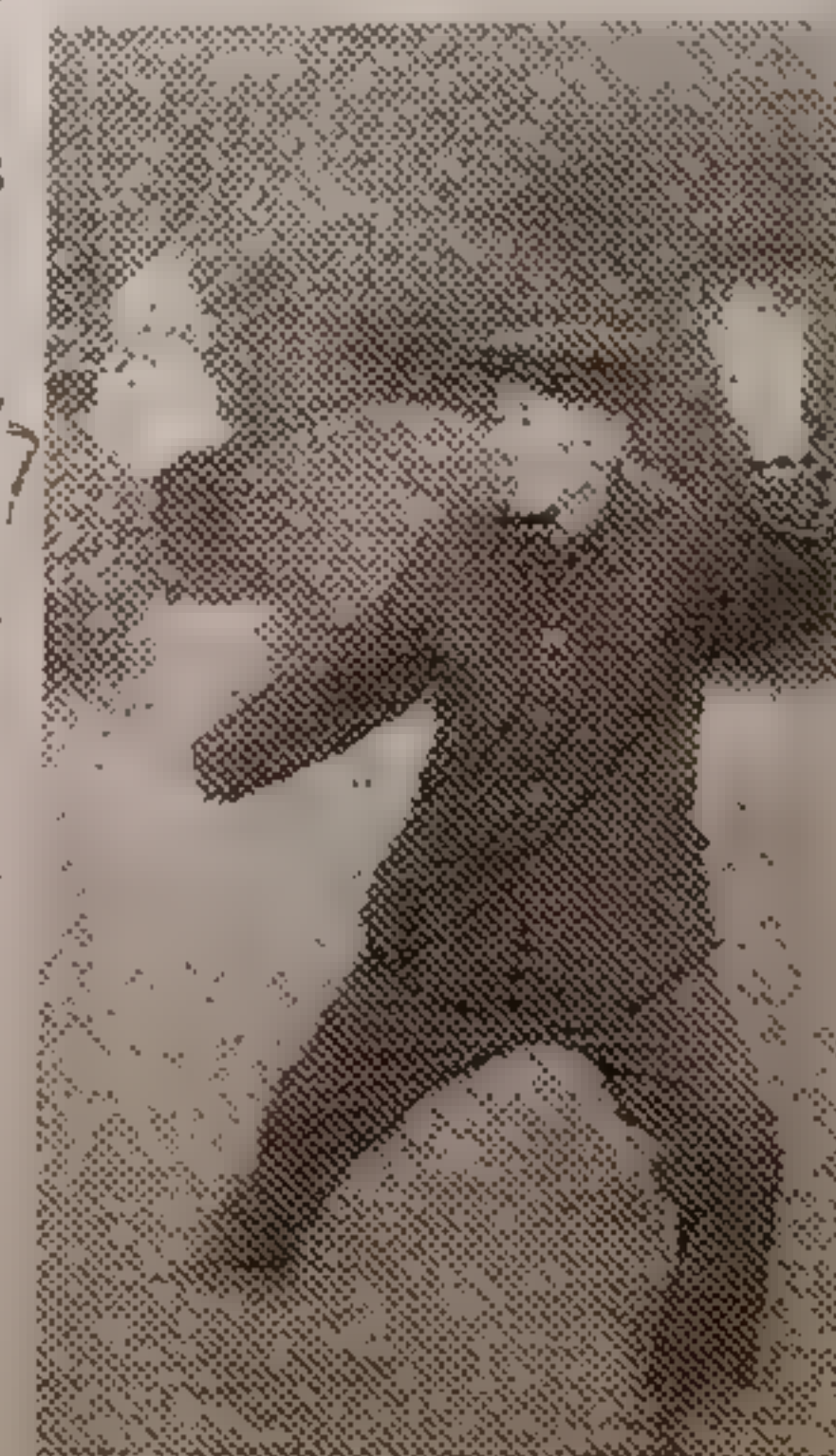
Постоянный вес в течение всей жизни очень важен независимо от его колебаний в большую или меньшую сторону. На фоне многих открытий относительно долголетия это может показаться мало-значительным, однако, этот фактор, очевидно, оказывает большое влияние. В исследовании 11700 выпускников Гарварда за 34 года обращалось особое внимание на то, как изменялся их вес в средние годы и дальше. Полученные сведения позволили установить, что повышение или снижение даже обычного веса за долгий период времени повышает риск смерти.

По сравнению с людьми с постоянным весом, у тех, кто потерял 3 кг и больше за 10-летний период, смертность была выше на 57%, включая более высокую (на 75%) опасность умереть от инфаркта. Те же, кто за 10 лет прибавил в весе более 3 кг, выглядели чуть лучше,

и смертность у них была только на 36% выше, чем у людей, сохранявших постоянный вес. Зато риск инфаркта у них катастрофически вырос - до 200%. Эти открытия опровергают общепринятое мнение, что повышенный вес представляет опасность для здоровья. На самом деле, пока не наступает клиническое ожирение (превышение нормального веса на 15%), несколько лишних килограммов не укорачивают жизнь, даже наоборот.

Подчеркиваю важность сохранения постоянного веса. Это соответствует и ранее высказываемому мнению, что сидеть на строгой диете вредно в молодом возрасте. Но зато очень полезно придерживаться привычному рациону после 50 лет.

(Продолжение следует.)



ОЧИЩЕНИЕ МОЛОДОМ О ЖИЗНИ

Что такое стеснительность?

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №34-36 1998г. и №№ 1-3 1999г.)

Иногда так хочется сказать всем взрослым: «Вы, взрослые, такой народ хиповый! Ну вот скажите, пожалуйста, что будет делать подросток в СВОЕМ мире с ВАШИМИ принципами и моралью? И еще, перестаньте распоряжаться нашим свободным временем! Вот, например, у нас в школе задали столько на каникулы, что жить не хочется».

Очень трудно поддерживать нормальные отношения, если учитель просто-напросто не хочет понять или считает себя и Богом, и Царем. Конечно, у них больше прав и власти. Но ты можешь применить в борьбе за свое «Я» те принципы, о которых узнала в разделе «Научись бороться с хамством и побеждать».

И еще одно «НО». Прежде всего посмотри на себя. Так ли ты бесконфликтна, не провоцируешь ли ты сама спорную ситуацию? Ведь если учитель всегда не прав, то тут стоит серьезно задуматься — скорее всего, причина в тебе. Постарайся поразмыслить над тем, всегда ли ты вежлива, отзывчива. Не стало ли у тебя систе-

мой - прогуливание какого-то урока или вызывающее поведение на нем? Будь самокритична. Если же ты не найдешь ни одной причины, по которой педагог предвзято к тебе относится, то стоит подумать о смене учителя. Можно перевестись в другой класс или заниматься по этому предмету индивидуально.

Но это меры кардинальные, после того, как были использованы уже все методы наладить отношения.

СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ, И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

«Меня считают замкнутой и заносчивой, от меня отворачиваются молодые люди, едва познакомившись. Даже в компании знакомых я не могу расслабиться. Одиночество становится еще более невыносимым от сознания того, что все вокруг веселятся, просто и легко общаются между собой».

Такие откровения, к сожалению, не редкость. Что же делать, если про-

блема общения стоит так остро, как измениться?

Если ты скованно себя чувствуешь наедине с ребятами, тем более с малознакомыми, то прислушайся к совету: придумай заранее, что вы будете делать на свидании, о чем разговаривать, это отвлечет тебя от собственных ощущений и разрядит обстановку. Ничего страшного, если ты сможешь открыто признаться парню в тех неудобствах, которые испытываешь (как правило, после этого как рукой снимает).

И самый последний совет: как только почувствуешь, что вот-вот покраснеешь, скажи сама себе: «А вот сейчас я начну краснеть!» И чем больше ты будешь стараться, тем меньше у тебя будет это выходить. Попробуй как-нибудь покраснеть по приказанию, увидишь сама, что ничего не получится.

Во многих случаях тебе совсем не надо менять стиль поведения. История знает примеры, когда изысканные формы застенчивости выглядели как утонченные, светские (например Грета Гар-

бо). Постарайся ориентироваться не на косые взгляды знакомых, а на то, что ты сама в себе ценишь, за что себя уважаешь. Если же ты почувствуешь, что в твоём отношении к себе отрицательные эмоции берут верх над положительными, тебе стоит измениться, попробовать вести себя более раскованно, хотя это может показаться очень трудно и даже невыполнимым.

Ты должна начинать с малого. Будь больше среди людей, не избегай дискуссий, старайся быть тактичной и внимательной к любому, кого встретишь на пути. Внушай себе мысль о том, что ты обаятельна, что тебе легко общаться. Ведь искусству общения тоже надо учиться, ничего не дается просто так.

Больше читай, людям с тобой будет интереснее, и они станут сами тянуться к тебе. Помни о том, что ты живешь в обществе и быть всю жизнь «кошкой, которая гуляет сама по себе», очень трудно. Очень важно чувствовать поддержку в трудную минуту и разделить с кем-то свою радость. Побольше улыбайся — это очень притягивает и располагает к себе. И забудь слово «не могу», впредь ты должна повторять только «я это смогу, у меня получится».

(Продолжение следует.)



Православная кухня

Сочиво

1 стакан зерен пшеницы,

слащивания лучше использовать только мед, но часть его в целях

изделие, очень простое в исполнении, а возможно, именно поэтому

кушанья древних поморов — преснушек. Преснушки изготавлива-

ли ты сама спорную ситуацию? Ведь если учитель всегда не прав, то тут стоит серьезно задуматься — скорее всего, причина в тебе. Постарайся поразмыслить над тем, всегда ли ты вежлива, отзывчива. Не стало ли у тебя систе-

биться. Одиночество становится еще более невыносимым от сознания того, что все вокруг веселится, просто и легко общаются между собой».

Такие откровения, к сожалению, не редкость. Что же делать, если про-

двигая сама, что ничего не получается. Во многих случаях тебе совсем не надо менять стиль поведения. История знает примеры, когда изысканные формы застенчивости выглядели как утонченные, светские (например Грета Гар-

делить с кем-то свою радость. Побольше улыбайся — это очень притягивает и располагает к себе. И забудь слово «не могу», впредь ты должна повторять только «я это смогу, у меня получится».

(Продолжение см. стр. 11)

Православная кухня

Сочиво

1 стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 2—3 столовые ложки меда, сахар по вкусу.

Для сочива используется подготовленное зерно пшеницы, то есть сначала зерно толкут в деревянной ступе деревянным пестиком, периодически подливая чуть-чуть теплой воды, чтобы оболочка пшеницы полностью обрушилась. Затем ядро отделяют от плевела, отвеивая, просеивая и промывая, а затем варят на воде из чистых зерен обычную рассыпчатую постную жидкую кашу, охлаждают, подслащивают по вкусу.

Отдельно, в специальной посуде, растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, перемешивают до однородной массы и добавляют к каше. Если каша густая, ее надо разбавить охлажденной кипяченой водой. В последнюю очередь добавляют ядра грецких орехов.

Сочиво можно приготовить и из риса. Соотношение компонентов сохраняется. Иногда добавляют изюм, но это не обязательно. Само собой разумеется, что изюм должен быть тщательно промыт, отварен до мягкости. Готовое блюдо должно быть сочным, рисовые зерна должны сохранять целостность, то есть быть «крупинка от крупинки». Для под-

слащивания лучше использовать только мед, но часть его в целях экономии можно заменить и сахаром.

Колядки

Колядки, или калитки, — это маленькие выпеченные изделия из ржаного пресного теста с различными начинками, наливками, намазками или припеками.

Название происходит от «коляды» — древнего языческого праздника, слившегося позднее с Рождеством, а слово «коляда» — от латинского «calendae» — календарь.

Колядки — это и рождественские песни, распеваемые колядовальщицами, и угощение, которое выпекали к этому

дню, дабы одаривать колядовальщиков.

Как слова живой разговорной речи при общении переходят из одного языка в другой, так и национальная самобытная кухня или отдельные ее блюда проникают в кухни других народов, а особо понравившиеся и полюбившиеся приживаются, окрестясь их языком. По-видимому, нечто подобное произошло с колядками-калитками. Это великолепное оригинальное

изделие, очень простое в исполнении, а возможно, именно поэтому получившее у многих народов столь искреннее признание, стало как бы частью их национальной культуры, вошло в жизнь, сказки, песни, пословицы и поговорки. Так и колядки в Карелии, Финляндии стали калитками.

Карельские женщины говорят: «kalittoa - kyzzy kaheksoa» — что буквально означает: «калитка просит восьмерки». Это надо понимать так: чтобы испечь калитки, необходимы восемь компонентов — мука,

вода, простокваша, соль, молоко, масло, сметана и начинка. Калитки в Карелии и Финляндии настолько популярны, что пода-

ются к чашке кофе за завтраком, к бульону или супу за обедом, к легкому вечернему салату за ужином и, наконец, как закуска, в зависимости от используемых начинок. Форма калиток и их наполнители так разнообразны, что практически не поддаются описанию.

Колядки, как правило, выпекали из пресного ржаного теста, что подтверждает их древнее происхождение. И поныне в Новгородской области сохранился рецепт

кушанья древних поморов — преснушек. Преснушки изготавливали из ржаной муки и воды и наполняли их всем, что давала окружающая природа: грибами, черникой, земляникой, голубикой, малиной. Общее у этих изделий — способ приготовления: сформовать из теста круглую или овальную лепешку, положить на нее начинку, защипить края.

Ржаное тесто необыкновенно податливое, оно принимает и сохраняет любую приданную ему форму, поэтому края изделия можно защипывать и загибать в виде трех-, четырех-, пяти-, шести-, семиугольников.

Тесто для колядок может быть приготовлено из одной ржаной муки или из смеси ржаной и пшеничной муки в равных соотношениях (1:1) по такой рецептуре: 2 тонких стакана муки, 1 тонкий стакан жидкости (вода, молоко, простокваша, сметана в любых соотношениях), соль на кончике ножа. Как уже упоминалось, в преснушки соль не добавляется. Замешанное тесто должно «отдохнуть» минут 20—30, прикрытое салфеткой, чтобы не обветрилось. Раскатать тесто в жгут, нарезать на равные кусочки, закатать шарики, раскатать из них тонкие лепешки, придать круглую или овальную форму. Положить разнообразные начинки и так же разнообразно защипить или загнуть края.



АСПИРИН - известный и неизвестный

До сих пор еще не полностью выяснены механизмы разнообразного действия этого старинного препарата и близких ему соединений

(Окончание. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №№ 1-3 1999 г.)

Если эти вещества ввести в желудочки головного мозга или в переднюю часть гипоталамуса, возникает лихорадка. Они также повышают чувствительность болевых рецепторов кожи к таким вызывающим боль соединениям, как брадикинин и гистамин.

Пожалуй, самый убедительный аспект «простагландиновой» гипотезы — ее объяснение побочных эффектов NSAID, наблюдаемых в клинике. Из них наиболее неприятный — раздражение желудка и возникновение язвы; в этом отношении хуже всего аспирин. Такое действие NSAID объясняется тем, что они блокируют синтез простагландинов, необходимых для регуляции производства кислоты в выстилке желудка и образования защитного слизистого слоя, который предотвращает самопереваривание.

Кроме того, большинство NSAID препятствует экскреции соли и воды из организма, особенно при заболеваниях сердца или печени, когда нарушается кровоток к почкам. Из-за того что NSAID блокируют в почках синтез простагландина I_2 , вызывающего расширение кровеносных сосудов, кровоснабжение почек ухудшается; иногда у больных накапливается столько жидкости, что нормальная циркуляция крови становится невозможной.

Еще один побочный эффект NSAID, который не обладает сали-

мощного сосудорасширяющего агента — простагландина I_2 , или простациклина.

Эти открытия дают основания применять аспирин для предотвращения инсульта и сердечных приступов: определенные дозы могут препятствовать образованию тромбоксана, не затрагивая синтез простациклина. Аспирин необратимо инактивирует простагландин Н-синтазу. Тромбоциты не способны производить больше этого фермента и, соответственно, прекращается синтез тромбоксана. Однако в клетках эндотелия кровеносных сосудов может образовываться новая синтаза, так что синтез простациклина блокируется только в течение нескольких дней.

Важный факт установили Г. Фитцджеральд и Дж. Оатс из Медицинской школы университета Вандербилта; они показали, что аспирин в дозах менее одной таблетки в день может необратимо бло-

щее действие на активацию нейтрофилов и тромбоцитов. Добавление пироксикама к нейтрофилам человека, предварительно инкубированных с хемоаттрактантами, может приводить к снижению производства супероксиданиона примерно на 40 %. Однако добавление

пример, подавляет функции нейтрофилов, индуцируемые $C5a$, но не влияет на связывание радиоактивно меченного $C5a$.

Так как NSAID представляют собой жирорастворимые кислоты, можно ожидать, что они могут влиять на процессы в мембранах, зависящие от общей подвижности мембранных липидов. Болеутоляющий препарат ацетаминофен не влияет ни на вязкость клеточной мембраны, ни на передачу через нее химических сигналов.

Исследования на очищенных мембранных препаратах и на интактных нейтрофилах показали, что NSAID влияют на те функции, которые зависят от так называемых С-белков, участвующих в передаче сигналов через клеточные мембраны. Первые доказательства этого были получены в экспериментах, в которых клетки подвергались воздействию коклюшного токсина. Это вещество нарушает передачу сигнала в различных клетках, включая нейтрофилы, путем изменения определенных С-белков в плазматической мембране. После воздействия коклюшного токсина в нейтрофилах падает образование супероксиданиона, вызываемое хемоаттрактантами.

Салицилат натрия сходно подавляет образование супероксиданиона, хотя его эффект слабее. Однако после инкубации одновременно и с коклюшным токсином, и с салицилатом натрия клетки восстанавливают свою спо-



Ива

простагландинов E_1 или E_2 в концентрациях 10^{-9} — 10^{-6} М не снимает торможения, вызванного пироксикамом, как можно было бы ожидать исходя из того, что простагландины способствуют воспалению; наблюдается, напротив, ослабление образования супероксиданиона еще на 40 %. Недавно проведенные исследования действия производного простагландина E_1 , называемого миспро-

заболеваниях сердца или печени, когда нарушается кровоток к почкам. Из-за того что NSAID блокируют в почках синтез простагландина I_2 , вызывающего расширение кровеносных сосудов, кровоснабжение почек ухудшается; иногда у больных накапливается столько жидкости, что нормальная циркуляция крови становится невозможной.

Еще один побочный эффект NSAID, которым не обладает салицилат натрия, — синдром чувствительности к аспирину у генетически предрасположенных индивидов. Оказалось, что при ингибировании простагландинсинтазы арахидоновая кислота направляется по другому метаболическому пути, ведущему к образованию ряда соединений, а именно лейкотриенов B_4 , C_4 и D_4 , вызывающих еще большее раздражение, чем продукты, образующиеся при участии простагландинсинтазы.

Наконец, все NSAID и особенно аспирин ухудшают свертываемость крови. Больные, принимающие эти препараты, нередко страдают от трудно останавливаемых кровотечений после удаления зуба, небольшого хирургического вмешательства или травмы. Аспирин подавляет агрегацию тромбоцитов, входящую в процесс свертывания крови; другие NSAID — опять-таки за исключением салицилата натрия — также угнетают функцию тромбоцитов.

Действие NSAID состоит в ингибировании синтеза простагландинов G_2 и H_2 . Последний в тромбоцитах превращается в тромбоксан B_2 , обладающий сильным сосудосуживающим эффектом и вызывающим агрегацию тромбоцитов. В то же время в клетках эндотелия, выстилающих кровеносные сосуды, те же интермедиаты синтеза простагландинов используются для образования

тромбоксана. Однако в клетках эндотелия кровеносных сосудов может образовываться новая синтаза, так что синтез простагличина блокируется только в течение нескольких дней.

Важный факт установили Г. Фитцджеральд и Дж. Оатс из Медицинской школы университета Вандербилта; они показали, что аспирин в дозах менее одной таблетки в день может необратимо блокировать простагландин H-синтазную активность тромбоцитов в воротной вене (собирающей кровь от кишечника и несущей ее через печень), снижая тем самым риск образования опасных тромбов до того, как значительные количества аспирина появятся в общем кровотоке, где они могли бы помешать синтезу простагличина.

Никакое другое из открытий, сделанных исходя из гипотезы Вэйна, не имело такого влияния на здоровье людей. Ему обязаны сотни тысяч больных во всем мире, принимающие аспирин для лечения или профилактики инсульта и сердечных приступов.

Стабильные простагландины E_1 , E_2 и I_2 могут не только способствовать воспалительной реакции, но и оказывать противовоспалительное действие. Как показали Р. Зурьер из Медицинской школы Пенсильванского университета и другие исследователи, стабильные простагландины в высоких дозах подавляют воспалительный процесс у животных, больных артритом, а много меньшие дозы снимают воспаление, вызванное локальным раздражением кожи. Еще в начале 1970-х годов выяснилось, что простагландины типа E, а также I_2 подавляют активацию *in vitro* не только тромбоцитов, но и участвующих в воспалении клеток, таких как нейтрофилы, моноциты и макрофаги. Парадоксально, что как NSAID, так и простагландины типа E оказывают одинаковое тормозя-

щее действие на синтез простагличина E_1 или E_2 в концентрациях 10^{-9} — 10^{-6} М не снижает торможения, вызванного пироксиамом, как можно было бы ожидать исходя из того, что простагландины способствуют воспалению; наблюдается, напротив, ослабление образования супероксиданиона еще на 40 %. Недавно проведенные исследования действия производного простагличина E_1 , называемого мисопро-столом, который весьма полезен в клинической практике, также показали, что между NSAID и простагличинами имеет место синергизм, а не антагонизм.

NSAID и простагландины также сходно влияют на образование таких вторичных посредников, как кальций и циклический аденозинмонофосфат (сАМР), участвующие в передаче сигналов в клетке. Эффект повышения внутриклеточной концентрации кальция в нейтрофилах человека, вызываемый хемоаттрактантами, ослабляется как индометацином, так и в результате предварительной обработки клеток простагличино-м E_2 . Повышение уровня сАМР в нейтрофилах под действием хемоаттрактантов не значительно для того, чтобы обеспечить их эффект. Но простагландины сильнее увеличивают внутриклеточную концентрацию сАМР, что противодействует процессу активации клетки. NSAID тоже усиливают эффект повышения уровня сАМР внутри клеток под действием хемоаттрактантов.

NSAID подавляют активацию клеток в ответ на такие лиганды, как пептид $C5_a$ (являющийся хемоаттрактантом), фактор активации тромбоцитов и лейкотриен B_4 , связывание которых они не затрагивают. NSAID подавляет активацию в ответ и на другие стимулы. Н. Перес из Калифорнийского университета в Сан-Франциско показал, что меклофенат, на-

примечание: токсин в нейтрофилах падает образование супероксиданиона, вызываемое хемоаттрактантами.

Салицилат натрия сходно подавляет образование супероксиданиона, хотя его эффект слабее. Однако после инкубации одновременно и с коклюшным токсином, и с салицилатом натрия клетки восстанавливают свою способность производить супероксиданион, блокированную токсином. Этот парадоксальный эффект свидетельствует о том, что салицилат мешает действию коклюшного токсина на уровне С-белка; следовательно, салицилаты также должны взаимодействовать с С-белком в клеточной мембране.

Кроме того, салицилаты и такие NSAID, как пироксиам и индометацин, блокируют индуцируемое коклюшным токсином изменение С-белка в препаратах очищенных мембран нейтрофилов. Салицилаты и пироксиам частично подавляют ряд других чувствительных к коклюшному токсину процессов, сопровождающих активацию клеток.

Последним ударом по «простагличино-м гипотезе стали данные об одном из наиболее примитивных и древних существ — морской губке *Microciona prolifera*. Это животное, произошедшее более миллиарда лет назад, явилось уникальной моделью для исследования противовоспалительного действия NSAID.

На активацию клеток губки в процессе их агрегации стабильные простагландины не влияют, и эти клетки не содержат ферменты, которые могли бы синтезировать простагландины. Так как морские губки неспособны к синтезу простагличина, ясно, что этот эффект NSAID, как и их действие у насекомых, растений и человека, вряд ли связаны с ингибированием синтеза простагличина.

ИСПОВЕДЬ АЛКОГОЛИКА

(Окончание. Начало см.
«ОЧИЩЕНИЕ» №№21-36 1998г.,
№№1-3 1999г.)

Влекомый прежними знакомствами и планами на будущее, составленными когда-то, в пору бурной студенческой молодости, я часто заходил в редакцию газеты. В это неуютное для меня время мне предложили работу корреспондентом. Я обещал подумать, ведь предстояло менять не только профиль своей трудовой деятельности, но и психологию творческого процесса. К тому же матушка хорошо помнила мои первые загулы не с кем-нибудь, а именно с газетчиками.

Решение все же было принято положительное, и я оказался собственным корреспондентом по той зоне, где находилось село и где я по-прежнему жил с семьей. Одного творческого рвения, конечно же, хватило не надолго. Не приученные к письму руки и ум позволили мне лишь все начинать сначала...

ВЛАДИМИР СКРОМНЫЙ

СФОТОГРАФИРОВАННАЯ МУЗЫКА

Здравствуй, глубокоуважаемый Юрий Иванович!

Мне всегда нравилась Ваша газета "Очищение". И особенно, ее оформление, так сказать, лицо. А лицо любой газеты - это, конечно же, первая полоса. Она у Вас всегда очень оригинальная. Скажу

НУЖНА ОГРОМНАЯ ВОЛЯ

Здравствуй, уважаемый главный редактор газеты "Очищение" Юрий Аладышев!

С большим интересом читаю различные публикации в Вашей замечательной газете. Особенно меня трогают те, которые отражают одну из самых разнообразных тем - тему алкоголизма.

Да, алкоголизм, как я считаю, это одна из многочисленных форм наркомании. К этому зелью легко привыкать, да не очень легко потом отвыкнуть.

Честно сказать, я люблю "заложить" рюмку-другую. А если есть возможность, то и третью, и четвертую. Словом, выпью столько, сколько есть.

Пить я начал еще в молодые годы. И с той поры вот уже лет десять пью...

Мне очень понятны многие чувства и мысли из публикуемой в Вашей газете книги Владимира Скромного "Исповедь алкоголика". Словно там почти все - обо мне. Только с той лишь разницей, что я не бывший партийный работник, а простой слесарь.

Я много раз, в минуты просветления, хотел завязать и начать иную жизнь. Но у меня, увы, ничего не получилось. Жена у меня хорошая. Спасибо ей за то, что она меня еще терпит. А если ее терпение лопнет, то мне будет намного хуже, чем сейчас.

Я хорошо понимаю, что пьянство - это болезнь. И излечить ее вряд ли можно. Для этого нужна огромная воля, которая есть далеко не у всех. У меня лично ее все-таки немного не хватает.

Извините меня, если я что-то не так написал. Большое спасибо Вам за то, что публикуете письма таких людей, как я.

С уважением -

Михаил С., г. Пермь.

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

70 МИЛЛИОНОВ СИФИЛИТИКОВ - ЭТО СТРАШНО!..

Здравствуй, дорогая редакция!

В двадцать восьмом номере Вашей газеты "Очищение" опубликована большая, исчерпывающая статья "Сифилис живет среди людей".

Такие статьи, именно с исчер-

да в мире 70 миллионов больных? Значит, все-таки не всех можно вылечить!

Я постоянно читаю Вашу газету "Очищение". Вы много делаете для здоровья нации, публикуя очень информативные, глубокие по содержанию статьи. Чувствуется, что у вас добрые, отзывчивые души! Не сходите со своего благородно-

АЛКОГОЛИКИ-ТОЖЕ ЛЮДИ!

Здравствуй, уважаемая редакция!

Газету Вашу мне хочется выписать, но, увы, совсем нет денег, так как давно не получал зарплату. Приходится читать ее в библиотеке!

В Вашей газете мне нравится многое, и особенно то, как Вы относитесь к людям. Вы не жалуете газетной площади ни для кого - публикуете даже тех, кто любит выпить. А что - алкоголики ведь тоже люди! Я лично, если сказать честно, люблю погудеть! И, знаете, каким становлюсь философом! Думаю, что мир, увиденный глазами алкоголика, более поучителен для людей, особенно тех, кто вступает в жизнь, чем мир, представляемый неискушенными в жизни людьми.

Поэтому я с большим вниманием читаю в Вашей газете "Исповедь алкоголика" Владимира Скромного. И многое в этой исповеди меня берет за душу, многое мне созвучно...

Конечно, я понимаю, что пить, особенно в больших дозах, вредно. Лучше вести здоровый образ жизни. К чему, кстати, призываете и Вы. Но избавиться от алкогольной зависимости очень и очень трудно. Мне и белый свет порой не мил, а что сделаешь?

По-моему, Ваш автор Владимир Скромный очень реалистично рисует жизнь. По крайней мере, честно, без всяких выкрутасов и прикрас. А это уже очень и очень много.

Ваш постоянный читатель

Владимир К.

г. Йошкар-Ола.

койный образ жизни, а также рациональное питание.

Вы совершенно правы, приводя в качестве примера в газете № 28 за 1998 год сведения об американских исследователях, которые обследовали 29000 американцев в возрасте 95 лет и больше, нашедших лишь два фактора, которые являются особенно

СФОТОГРАФИРОВАННАЯ
МУЗЫКА

Здравствуй, глубокоуважаемый Юрий Иванович!

Мне всегда нравилась Ваша газета "Очищение". И особенно, ее оформление, так сказать, лицо. А лицо любой газеты - это, конечно же, первая полоса. Она у Вас всегда очень оригинальная. Скажу даже больше-художественно-оригинальная!

Особенно мне запомнился одиннадцатый номер газеты за предыдущий год, где опубликован фотоэтюд В. Максина "Апрельский снегопад", и двадцать восьмой номер, в котором - необычный ракурс изящного лица молодой женщины. Все это, если выразиться образно, словно СФОТОГРАФИРОВАННАЯ МУЗЫКА!

Сам я давно занимаюсь фотографией. Знаю, как нелегко делать художественные снимки.

Это настоящее искусство!

Было бы хорошо, если бы Вы чаще публиковали оригинальные снимки. Они гармонично вписываются в общий контекст публицистического издания.

Надеюсь на сотрудничество с Вашей газетой.

С большим уважением
Василий Читаев.
г. Волгоград.

От редакции.

Дорогой Василий! Мы не против сотрудничества с Вами.

Можете, как, впрочем, и другие наши читатели, присылать свои фото-этюды. Лучшие из них мы обязательно опубликуем.

Благодарим за добрые слова о нашей газете!

70 МИЛЛИОНОВ
СИФИЛИТИКОВ -
ЭТО СТРАШНО!..

Здравствуй, дорогая редакция! В двадцать восьмом номере Ва-

шей газеты "Очищение" опубликована большая, исчерпывающая статья "Сифилис живет среди людей".

Такие статьи, именно с исчерпывающей информацией на данную тему, очень и очень полезны и продуктивны. Они на мой взгляд, имеют большое профилактическое значение, особенно сейчас в наше нелегкое время, когда в несколько раз возросло число венерических заболеваний. Но я, если сказать

честно, не думал, что число людей на нашей планете, болеющих сифилисом, достигло 70 миллионов!

70 миллионов сифилитиков-это ведь страшно!

Приходится только удивляться тому, до какого низкого уровня упала в мире нравственность. Ведь это болезнь распущенных людей, для которых понятия верности не существует. Как, впрочем, не существует и понятия любимого человека. Это понятие вытесняет другое понятие-партнер!

Думаю, что молодые люди, прочитав Вашу газету, глубоко задумаются. И подумают о тех страшных последствиях, которые несет в себе эта жестокая болезнь.

Признаюсь, что мне приходилось слышать, что не так страшен черт, как его малюют, что, мол, сифилис излечим даже в третьей стадии. Но если он излечим, то почему тог-

да в мире 70 миллионов больных? Значит, все-таки не всех можно вылечить!

Я постоянно читаю Вашу газету "Очищение". Вы много делаете для здоровья нации, публикуя очень информативные, глубокие по содержанию статьи. Чувствуется, что у вас добрые, отзывчивые души! Не сходите со своего благородного пути и впредь!

Всяческих Вам успехов и счастья в личной жизни!

С уважением Александр К.
г. Орел.

Отклик на книгу
ЛЕТ ДО СТА РАСТИ НАМ БЕЗ
СТАРОСТИ...

Здравствуй, уважаемый главный редактор Юрий Аладышев!

С большим интересом читаю Вашу газету "Очищение", где публикуются увлекательные (в познавательном значении) статьи и корреспонденции по различным отраслям знаний, оздоровления и нетрадиционной медицины.

Увлекла меня и печатающаяся в газете Ваша новая книга "ЖИТЬ-НЕ СТАРЕЯ". Она отличается большой актуальностью и написана хорошим, понятным всем языком.

Действительно, старость - это не радость. "Старость - это, как Вы образно выразились, - экспресс, который мчится к смерти". Я бы добавила даже - мчится не просто, а - мучительно!

Жить, не старея в прямом значении этой фразы, конечно же, нельзя. Но замедлить приближение старости, отодвинуть ее на десяток - другой лет, разумеется, можно. И в этом, на мой взгляд хорошо помогает Ваша газета "Очищение", которая постоянно, из номера в номер, пропагандирует здоровый образ жизни, различные рецепты и методы очищения наиболее важных органов тела, спо-

койный образ жизни, а также рациональное питание.

Вы совершенно правы, приведя в качестве примера в газете № 28 за 1998 год сведения об амери-

канских исследователях, которые обследовали 29000 американцев в возрасте 95 лет и больше, нашедших лишь два фактора, которые являются особенно важными для долголетия-это характер потребляемой пищи и темперамент.

Уважаемый Юрий Иванович! Своей книгой "ЖИТЬ-НЕ СТАРЕЯ" Вы открываете людям глаза на очень и очень важное в жизни-саму жизнь, пути ее продления, замедления старости.

Спасибо Вам за это! Сейчас, на мой взгляд, это наиболее актуально, так как в нашей стране резко сократилась средняя продолжительность жизни, у мужчин, к примеру, до 58 лет... И очень часто всего пятидесятилетние представители сильного пола выглядят уже полными стариками.

Я вполне с Вами солидарна-людям не надо очень быстро стареть. Со старостью можно успешно побороться! Мне, например, 56 лет, но чувствую я себя на 40-45 - не более!

Это очень важно - научиться чувствовать себя моложе. Тогда наиболее зримо и концептуально мы поймем поэта Владимира Владимировича Маяковского, который говорил:

"Лет до ста
расти

Нам
без старости!"

А что! 100 лет - это, на мой взгляд, совсем немного!

Еще раз большое спасибо Вам, Юрий Иванович, за публикацию своей интересной и нужной книги и многочисленных статей!

Вера Семеновна ХОХЛОВА.
г. Самара

ТОРОСЖОП

Чтобы сделать удачную покупку, надежно вложить деньги или хотя бы не посеять их, получить удовольствие от путешествия или возместить моральные убытки в суде, мало знать законы человеческие, нужно учитывать и законы космические. Прислушайтесь к астрологу — и ваша интуиция работает безотказно.

Так что же нам сулят звезды в ближайшие дни? На небосклоне будут главенствовать Юпитер — планета удачи и Марс — символ целеустремленности, решительности, напора. Тандем неплохой, но только не в эти дни. Сейчас эти планеты в напряженных отношениях, что и скажется на всех нас, правда, по-разному. Но даже если кого-то прогноз не слишком порадует, не печальтесь — жизнь сулит много интересного, таинственного и, скорее всего, приятного. В это время главные герои космического действия поменяются и на сцену выйдет Плутон — планета радикальных перемен.

ОВНЫ: не бейте в лицо партнера!



Праздничная приподнятость может легко перейти в развязность. И тогда «миллион терзаний» вам обеспечен. В таком состоянии вы — легкая добыча для всякого рода мошенников (и не заметите, как вас обсчитали, обгорили, обчистили). 9-14 февраля возможны проблемы с финансами, но тут многое зависит от вас самих: не бейте в лицо партнера по финансовым сделкам, иначе останетесь без денег и с хорошим



ключения оставьте без продолжения, иначе семье грозят потери, например, в виде горы битой посуды и сломанных сковородок. Повышенное чувство справедливости, жажду деятельности можно, конечно, направить на удачные покупки для дома (во искупление грехов). Но лучше использовать это время для реализации давних идей — пользы для семьи будет больше. Если вам предложат короткое путешествие или командировку, соглашайтесь. Это избавит вас от соблазна (9-14-е) принять участие в рискованных финансовых «играх».

РАКИ: крупные суммы держите под замком.



Возможно, вы захотите начать новую жизнь. Хорошее, и главное свежее, решение! Перво-наперво идете в магазин, чтобы вместо пива купить кефир. И вдруг обнаруживаете, что кошелек-то и нет. Не волнуйтесь — денежные потери в феврале, конечно, не исключены, но вы ведь прочитали прогноз накануне и крупные суммы с собой не носите. А самое приятное то, что в первые рабочие дни месяца может действительно начаться новая жизнь, и тогда ваше продвижение по службе, налаживание деловых контактов принесут очень хорошие дивиденды.

ЛЬВЫ: играйте, но не заигрывайтесь.

ны подстерегают неискующих Дев 9-14 февраля. Просчитайте все возможные варианты, семь раз отмерьте, три раза взвесьте, даже если это килограмм яблок. Лучшее время для приобретения недвижимости (виллы на Канарах, домика в деревне) и благоустройства дома — 11-14 февраля. В крайнем случае купите новые занавески на кухню — удовольствия получите не меньше.

ВЕСЫ: секс-услуги могут разорить.



Если вы решите купить новое платье, наверняка перемерите все, что есть в магазине, и уйдете без покупки. Зовите на помощь друзей и родню — их трезвый взгляд поможет принять правильное решение, и не только в магазине, а во всем, что касается денег. Самый опасный период — 11-12 февраля, когда от природы чувственные Весы ощутят гиперсексуальность. Увы, это может толкнуть на рискованные приключения. Удовольствие-то вы наверняка получите, но какой ценой! Секс-услуги по телефону могут вас просто разорить, а прямые контакты со случайными партнерами сулят проблемы со здоровьем.

СКОРПИОНЫ: кипучую энергию — на мирные цели.



Интриги Скорпионам сейчас противопоказаны. И если вы почувствуете непреодолимое желание принять участие в закулисных играх

всюду неизменно будете требовать порядка. Но удовлетворения это не принесет. Ослабьте свое давление — и всем станет легче.

КОЗЕРОГИ: куйте деньги, не отходя от биржи.



В первые дни вы будете пребывать в своей обычной меланхолии. Однако сегодня твердо скажите себе: «Хватит киснуть,

пора делать деньги!» И будете правы, потому что деньги так и плывут к вам в руки. Вот только откуда? Нет, делать ставку на карьеру сейчас не стоит — тут без сложностей не обойтись (9-14-е). «Ковать» презренный металл можно, приобщившись к биржевым операциям и бизнесу, в том числе семейному (11-14-е).

ВОДОЛЕЙ: повезет больше всех, но куда?



Легкое недомогание, или неприятности с родственниками, что случается после бурного застолья, могут ненадолго омрачить настроение. Зато потом удачи пойдут косяком. Но постарайтесь не терять голову, особенно в пути, иначе 9-14 февраля не миновать разборок с ГИБДД (если вы за рулем) или с милицией — денежные потери маячат на горизонте.

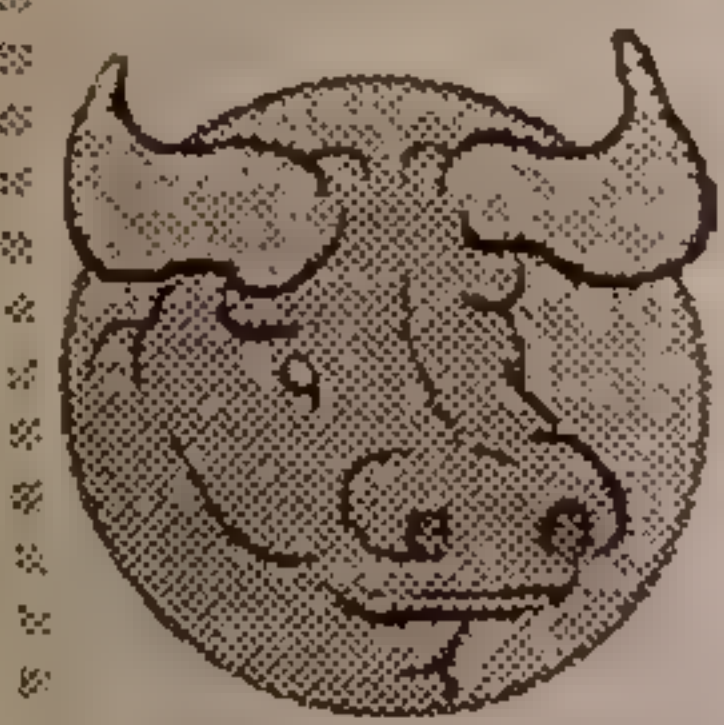
РЫБЫ: подогревайте среду обитания.

Планета удачи — ваш покрови-



рейти а равязность. И тогда «миллион терзаний» вам обеспечен. В таком состоянии вы - легкая добыча для всякого рода мошенников. (и не заметите, как вас обсчитали, обогорили, обчистили). 9-14 февраля возможны проблемы с финансами, но тут многое зависит от вас самих: не бейте в лицо партнера по финансовым сделкам, иначе останетесь без денег и с хорошим фингалом. Сумеете победить свою агрессивность — и ваши разумные капиталовложения (без риска!) смогут кардинально изменить вашу жизнь (11—14-е).

ТЕЛЬЦЫ: жизнь прекрасна даже без денег



Ваша покровительница Венера, выполнив роль искусительницы, далее будет побуждать вас к проявлению утонченных чувств и деловой хватки. Самое время приобретать антиквариат и другие изысканные произведения искусства по сходной цене. Нет денег? Займите! 13—14-го богатых знакомых можно взять голыми руками. Ну в самом крайнем случае полюбуйтесь красивыми вещами в музее.

БЛИЗНЕЦЫ: пожалейте скорородки!

Сомнительные новогодние при-

ете, что кошелька-то и нет. Не волнуйтесь — денежные потери в феврале, конечно, не исключены, но вы ведь прочитали прогноз накануне и крупные суммы с собой не носите. А самое приятное то, что в первые рабочие дни месяца может действительно начаться новая жизнь, и тогда ваше продвижение по службе, налаживание деловых контактов принесут очень хорошие дивиденды.

ЛЬВЫ: играйте, но не заигрывайтесь.



Пожалуй, сейчас не стоит отпираться в поездке, даже на короткие дистанции. Наш ненавязчивый транспортный сервис может «достать». Но если это все-таки случится, помните, обругать «извозчика» последними словами — дело нехитрое и столь же бесполезное. Лучше, не теряя чувства собственного достоинства, настроить официальную претензию со ссылками на Закон «О защите прав потребителей».

ДЕВЫ: наивное сердце легко обмануть.



Спрячьте поглубже кошелек. И не только те, с которыми отправляетесь за покупками. Вообще будьте бдительны: кражи и обма-

фону могут вас просто разорить, а прямые контакты со случайными партнерами сулят проблемы со здоровьем.

СКОРПИОНЫ: кипучую энергию — на мирные цели.



Интриги Скорпионам сейчас противопоказаны. И если вы почувствуете непреодолимое желание принять участие в закулисных играх,

9-14-го вас непременно забросают гнилыми помидорами. Ну, а кипучую энергию лучше использовать для утверждения на службе. Если у вас есть хорошие идеи, смело идите с ними к начальству. Участие в домашних делах доставят удовольствие и вам, и близким. Кстати, это хорошее время для того, чтобы вместе решить, куда вложить общие деньги, а вот реализацию решения лучше отложить до 12-13 февраля.

СТРЕЛЬЦЫ: метать стрелы лучше на спортплощадке.

Ох, и тяжело будет с вами в ближайшие дни, особенно 9-14-го, и домашним, и коллегам, и партнерам. А работников соседней химчистки вы просто изведете



придирками. От вашего зоркого взгляда ничто не ускользнет, даже таракан на прилавке магазина. И

ненадолго омрачить настроение. Зато потом удача пойдет косяком. Но постарайтесь не терять голову, особенно в пути, иначе 9-14 февраля не миновать разборок с ГИБДД (если вы за рулем) или с милицией — денежные потери маячат на горизонте.

РЫБЫ: подогревайте среду обитания.



Планета удачи — ваш покровитель, но сейчас у Юпитера неважное настроение, что, естественно, повлияет и на вас. И хоть искусственно по-

догревать хороший настрой не легко, надо постараться. Только не горячительными напитками. Сходите на концерт: за 200 рублей поднимут настроение звезды эстрады, а за 20 — оркестр русских народных инструментов. А если посетите цирк (всего за полсотни), то наверняка избавите своих коллег от «цирка» на работе. Кстати, 11-14 февраля вам на помощь придут другие планеты, что может обернуться повышением по службе, материальным вознаграждением или дополнительным заработком. Так что затраты на развлечения окупятся. А вот серьезные покупки делать пока не стоит, тем более нести деньги в банк. К середине месяца ваш Юпитер поправится — тогда и действуйте.

- если глаз при своем росте чрезмерно удлиняется и сетчатка удаляется от нормально-расположенного фокуса.

Нормальная длина глаза взрослого человека - 23-24 мм.

При близорукости глаз удлиняется до 30 мм и более. Увеличение глаза на каждый миллиметр приводит к увеличению близорукости на 3 диоптрии.

(Продолжение следует.)

Наше зрение

Близорукость (миопия) — это недостаток зрения, при котором человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, и плохо — удаленные от него. Близорукость — весьма распространена, она встречается как у детей, так и у взрослых. По данным Всемирной организации здравоохранения, 800 миллионов

людей на нашей планете страдают близорукостью.

Наш глаз нередко сравнивают с фотографическим аппаратом. Роль объектива в нем выполняют роговица и хрусталик: они пропускают и преломляют лучи света, попадающие в глаз. Роль светочувствительной пленки выполняет в глазу сетчатая оболочка: на ней возникает изображение, которое по зрительному нерву передается в головной мозг. Изображение будет четким,

если роговица и хрусталик преломляют лучи таким образом, что фокус, то есть точка соединения лучей, находится на сетчатке. Так бывает в норме, когда люди хорошо видят вдаль. При близорукости лучи собираются перед сетчаткой, и изображение получается не резким, размытым, как говорят фотографы, «не в фокусе». Это может быть вследствие двух причин:

- если роговица и хрусталик слишком сильно преломляют лучи света;

ОПЫТЫ КОНТАКТЫ С ИНОПЛАНЕТЯНАМИ

Несмотря на общее предубеждение против контактов с инопланетянами, пока только один человек скончался в результате прямого воздействия НЛО. В январе 1948 года капитан военно-воздушных сил США Томас Мантелл вылетел на перехват неопознанного летающего объекта, появившегося над Кентукки. На высоте 6100 метров он радировал: «...объект металлический... гигантских размеров... продолжаю преследование...» Его истребитель взорвался «Мустанг Р-51» был найден через несколько часов. Предположительно самолет взорвался при столкновении с НЛО. Официальная версия предполагает, что в данном случае роль НЛО сыграл огромный зонд, используемый для изучения верхних слоев атмосферы: его алюминизированное покрытие отразило солнечные лучи, что и создало эффект «летающей тарелки». На высоте 9000 метров из-за недостатка кислорода самолет Мантелла потерял управление и рухнул на землю. Скептики полагают, что почти все наблюдения и большинство фотографий НЛО не достоверны, а вызваны оптическими атмосферными эффектами. Трудно найти реальные летательные аппараты, имеющие тарелкообразную форму, но они все же существуют. Таковы экспериментальная модель ВМФ США «Летающее крыло» или канадская боевая модель «Аврокар». В 17 процентах случаев наблюдения НЛО очевидцы видят именно эти модели. Следы от реактивных самолетов, распавшиеся на образования странной формы, — еще один «источник» НЛО. Многие «тарелки» оказываются результатом отражения автомобильных фар и уличных огней от низких облаков; за них также принимаются шаровые молнии и линзообразные облака. Эксперты полагают, что, по меньшей мере, одна треть всех наблюдений НЛО — это планета Венера, уступающая по яркости лишь Луне и Солнцу, или кометы, метеориты и искусственные спутники Земли, многократно отраженные земной атмосферой.

ФАКТЫ

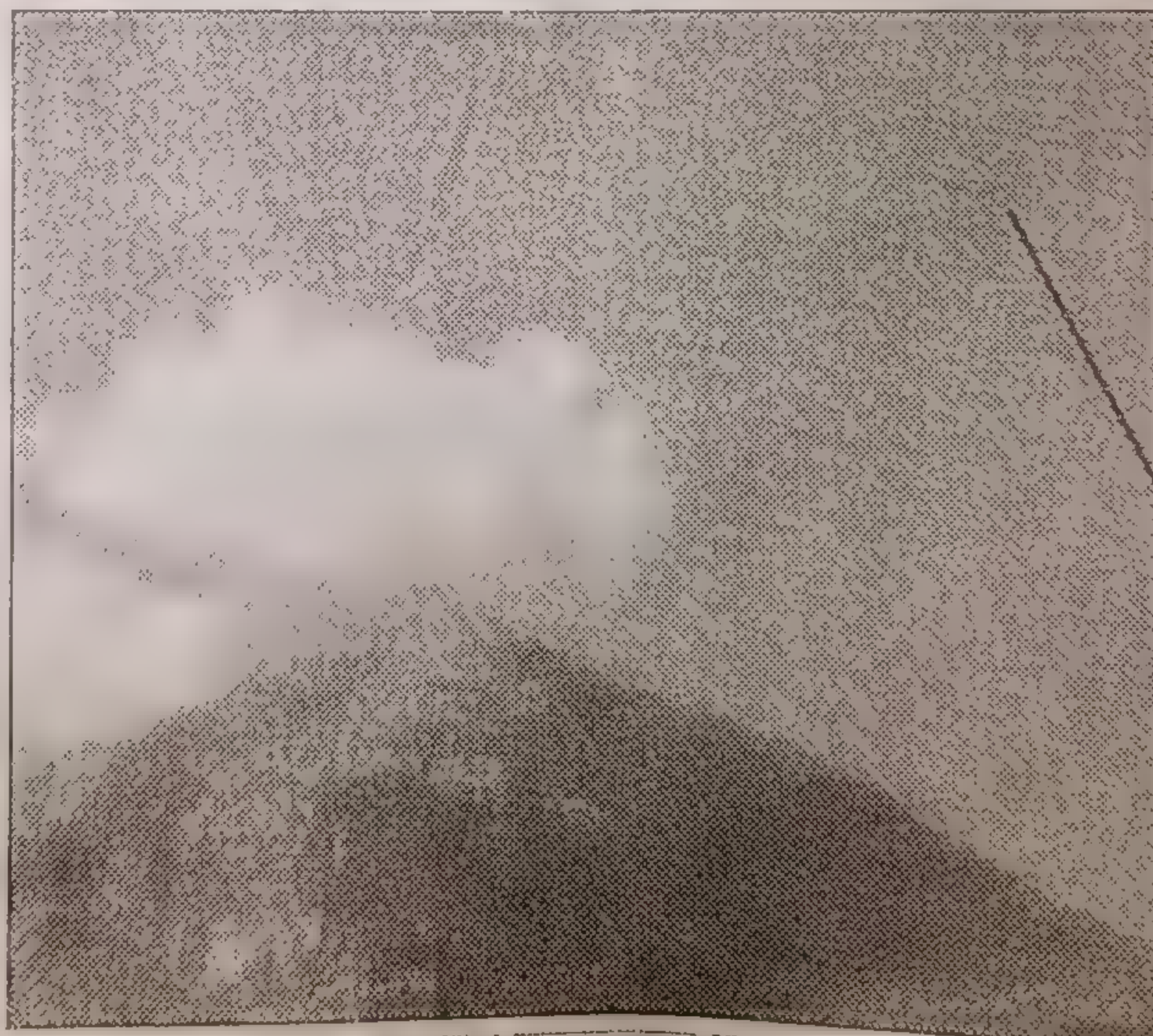
— В 1944-1945 годах пилоты ночных истребителей, участвовавшие в боевых действиях над Германией, докладывали о встречах с серебристыми или красными «огненными шарами», часто следовавшими параллельным курсом и вызывавшими неполадки в работе аппаратуры. Наряду с версией об НЛО говорилось о радиоуправляемых образцах германского «психологического» оружия. Впоследствии обе версии были отвергну-

ты и «шары» получили официальное объяснение как случаи галлюцинаций под воздействием перегрузок.

— В октябре 1973 года губернатор штата Джорджия (а затем и президент США) Джимми Картер составил официальный доклад о появлении НЛО, который он наблюдал в присутствии двадцати свидетелей в местечке Лири 6 января 1963 года. Эксперты полагают, что этот объект, находившийся примерно

в 30 градусах над горизонтом и по размерам не уступавший Луне, вполне мог оказаться Венерой. Тем не менее в 1976 году президент Картер настаивал: «Я убежден, что неопознанные летающие объекты существуют, потому что своими глазами видел один из них».

Ганна МакРобертс сделала эту фотографию на канадском острове Ванкувер в 1981 году. Ни она, ни ее муж не заметили НЛО, пока не проявили пленку.



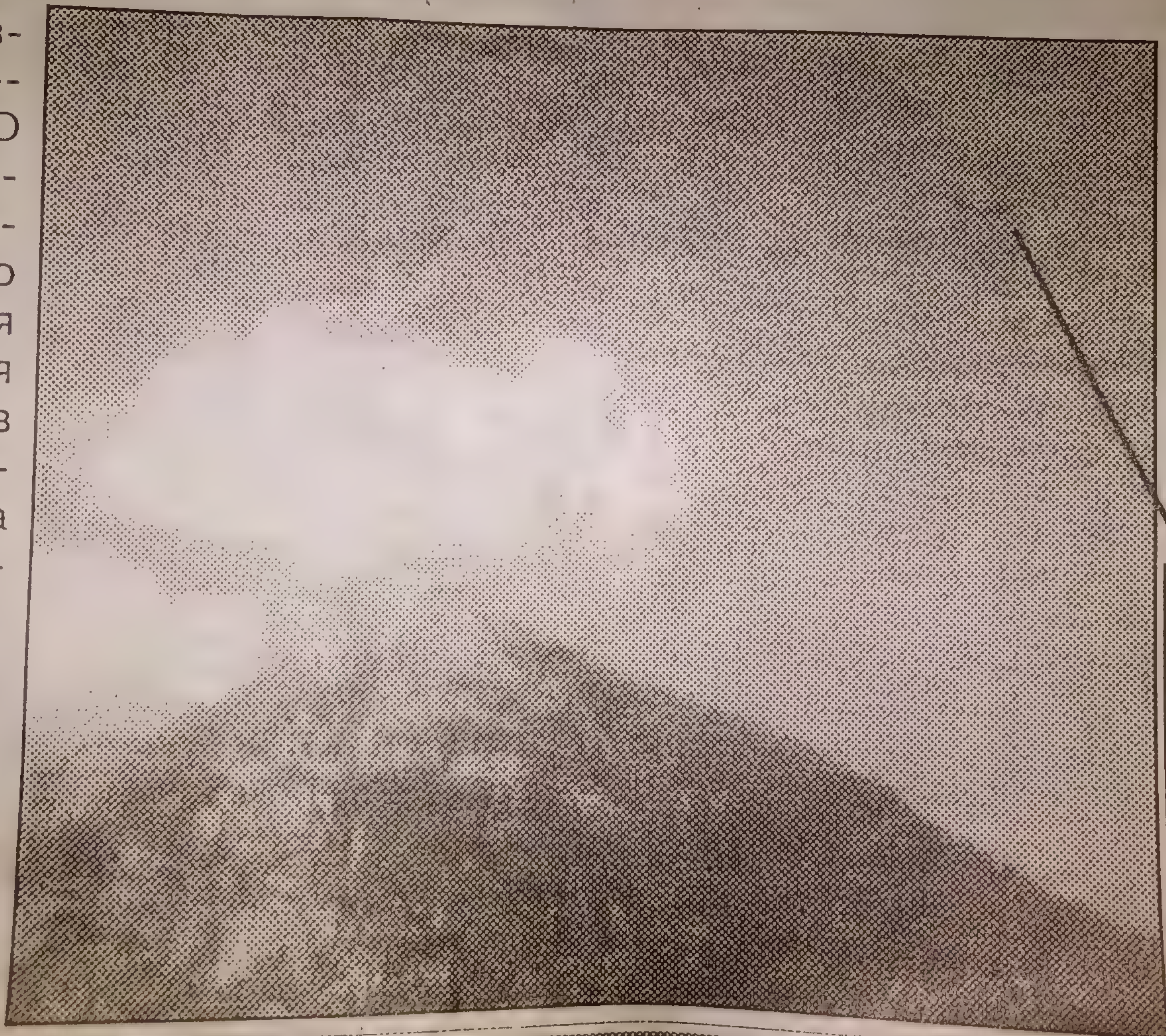
ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ

д. используемый для изу-
алюминизированное по-
и создало эффект «лета-
ов из-за недо-
потерял управ-
лагают, что по-
тографий НЛО
ми атмосфер-
ные летатель-
ную форму, но
риментальная
или канадская
ентах случаев
нно эти моде-
спавшиеся на
один «источ-
тся результа-
личных огней
маются шаро-
Эксперты по-
е всех наблю-
ающая по яр-
метеориты и
ратно отра-

терилось о радиоуправля-
емых образцах германского «пси-
хологического» оружия. Впослед-
ствии обе версии были отвергну-

двадцати свидетелей
ке Лири 6 января 1976
Эксперты полагают,
объект, находившийся

в 30 градусах
зонтом и по-
не уступавш
вполне мог
Венерой. Тем
в 1976 году
Картер наст
убежден, чт
нанные л
объекты су
потому что с
зами видел
них».



Ганна
бертс сде
фотограф
канадском
ве Ванк
1981 году
ни ее муж
тили НЛО
проявили

дений НЛО - это планета Венера, уступающая по яркости лишь Луне и Солнцу, или кометы, метеориты и искусственные спутники Земли, многократно отраженные земной атмосферой.

1981 году. Ни она, ни ее муж не заметили НЛО, пока не проявили пленку.

ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ

Что такое мюсли? Чем заменяют сахар?

Бывает, что сахар не указан среди ингредиентов в составе продукта, а есть ли он там?

В пищевой промышленности используется много видов сахара, и производители применяют для их обозначения специальные химические термины. Если вы пытаетесь снизить потребление сахара, возьмите в привычку следить за любым из следующих названий: сахароза, лактоза, мальтоза, фруктоза, мед, патока, глюкоза, декстроза, кукурузный и другие сиропы. Все это лишь псевдонимы сахара.

Считается, что сухие завтраки — здоровая пища. Полезны ли они?

Все сухие завтраки - хороший источник энергии. Помимо углеводов они содержат витамины и минеральные вещества; особенно много в них железа. Если есть возможность, остановите свой выбор на изделиях без сахара. Отучите посыпать сухие завтраки сахаром и ваших детей. Лучше добавьте туда свежие фрукты или бросьте сверху горсть изюма.

Некоторые виды готовых сухих завтраков, подвергшиеся кулинарной обработке, содержат очень много соли.

Мюсли и завтраки из неочищенных зерен или зерен с

отрубями - обычно очень хороший источник клетчатки, но в некоторых, более рафинированных завтраках ее почти совсем нет. Определенные сорта сухих завтраков с отрубями снижают уровень холестерина.

Но лучше всего на завтрак съесть простые овсяные или пшеничные хлопья. В кашу «Геркулес» можно добавить, если нужно, тертое яблоко или ягоды по сезону, что сделает блюдо и красивым, и более вкусным.

Что такое подсластитель?
Сейчас широко используются

три подсластителя.

• **Аспартам** получают из аминокислот. Он слаще сахара примерно в 200 раз и широко известен под торговыми марками «кандерел» и «нутрасвит».

• **Ацесульфам-К** тоже почти в 200 раз слаще сахара. Его часто смешивают с аспартамом.

• **Сахарин** получают из нефтепродуктов. Он приблизительно в 400 раз слаще сахара. В 70-х годах появились опасения, что сахарин, возможно, увеличивает риск раковых заболеваний. Но новейшие исследования этого не подтвердили.

Сейчас в продуктах содержатся искусственные подсластители. Насколько они безопасны и способствуют ли похуданию?

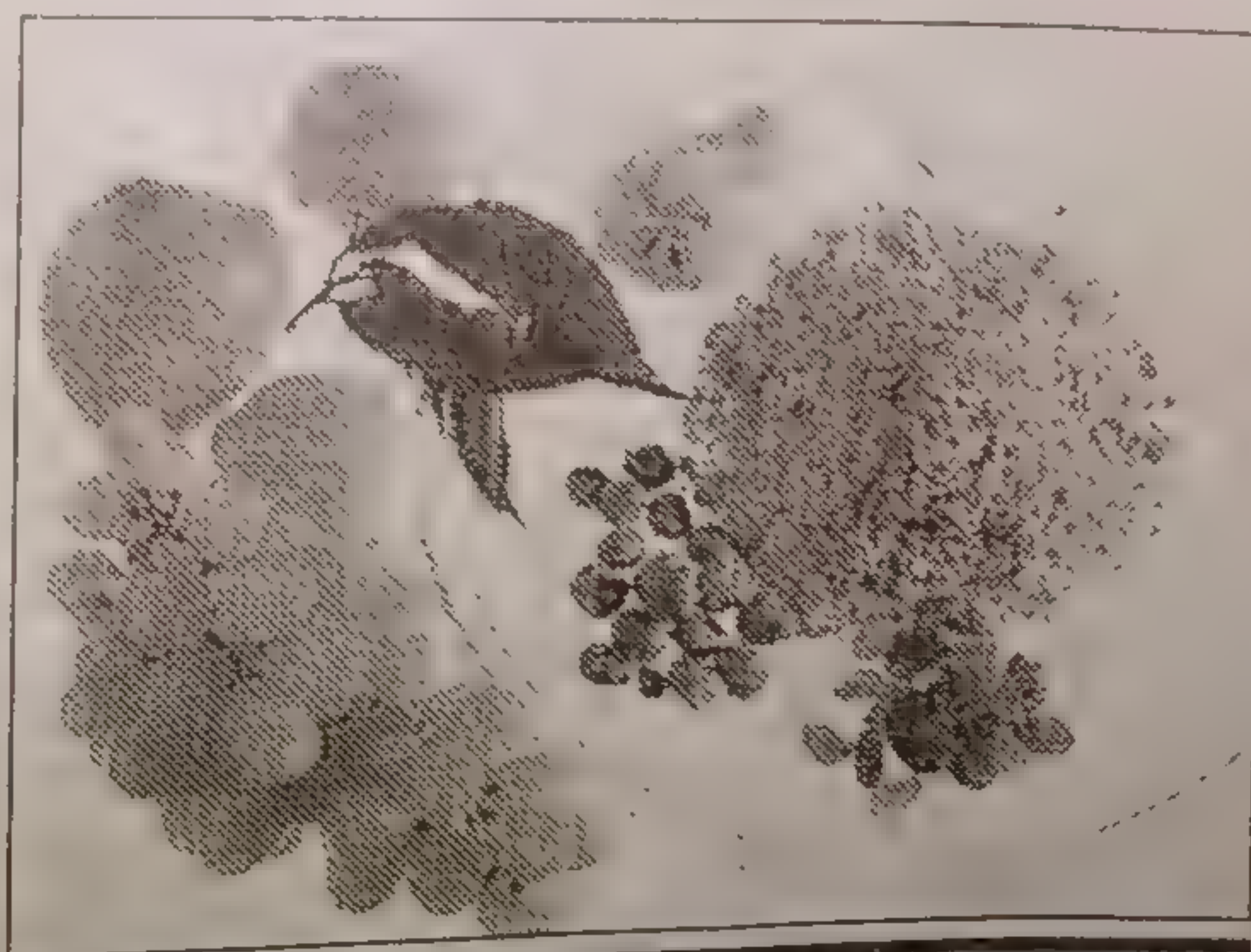
Это крайне актуальная тема. И речь не только о традиционных сладостях вроде конфет или диетических продуктах с пониженным содержанием сахара. Подсластители теперь кладутся и в некоторые виды

чипсов, соусы, консервированные бобы и даже в жевательную резинку.

Существует два типа искусственных подсластителей: сильные и объемные, так называемые гранулированные сахарозаменители. Сильные подсластители вроде аспартама, ацесульфам-К и сахарина применяются в минимальных количествах во многих низкокалорийных пищевых продуктах. Объемные подсластители - сорбит и маннитол — обычно используются в диабетических продуктах и не портящих зубы конфетах.

Врачи-диетологи сходятся на том, что подсластители безвредны. Прежде всего следует изучить состав продукта, обозначенный на этикетке. А употреблять лучше всего минимальную дозу.

Что касается вопроса, способствуют ли подсластители похудению, то здесь мнения разделились. Люди набирают вес, поскольку продукты с низким содержанием сахара не удовлетворяют потребности организма в калориях, что вызывает усиление аппетита. Важно знать одно: в продуктах с искусственными подсластителями может быть высокая доля жира, а 1 ведро жира содержит в 2 раза больше калорий, чем такая же часть сахара.



Смесь мюсли. Приготовьте себе здоровый завтрак из овсяных или других хлопьев, фруктов и орехов.

ЖИТИЕ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

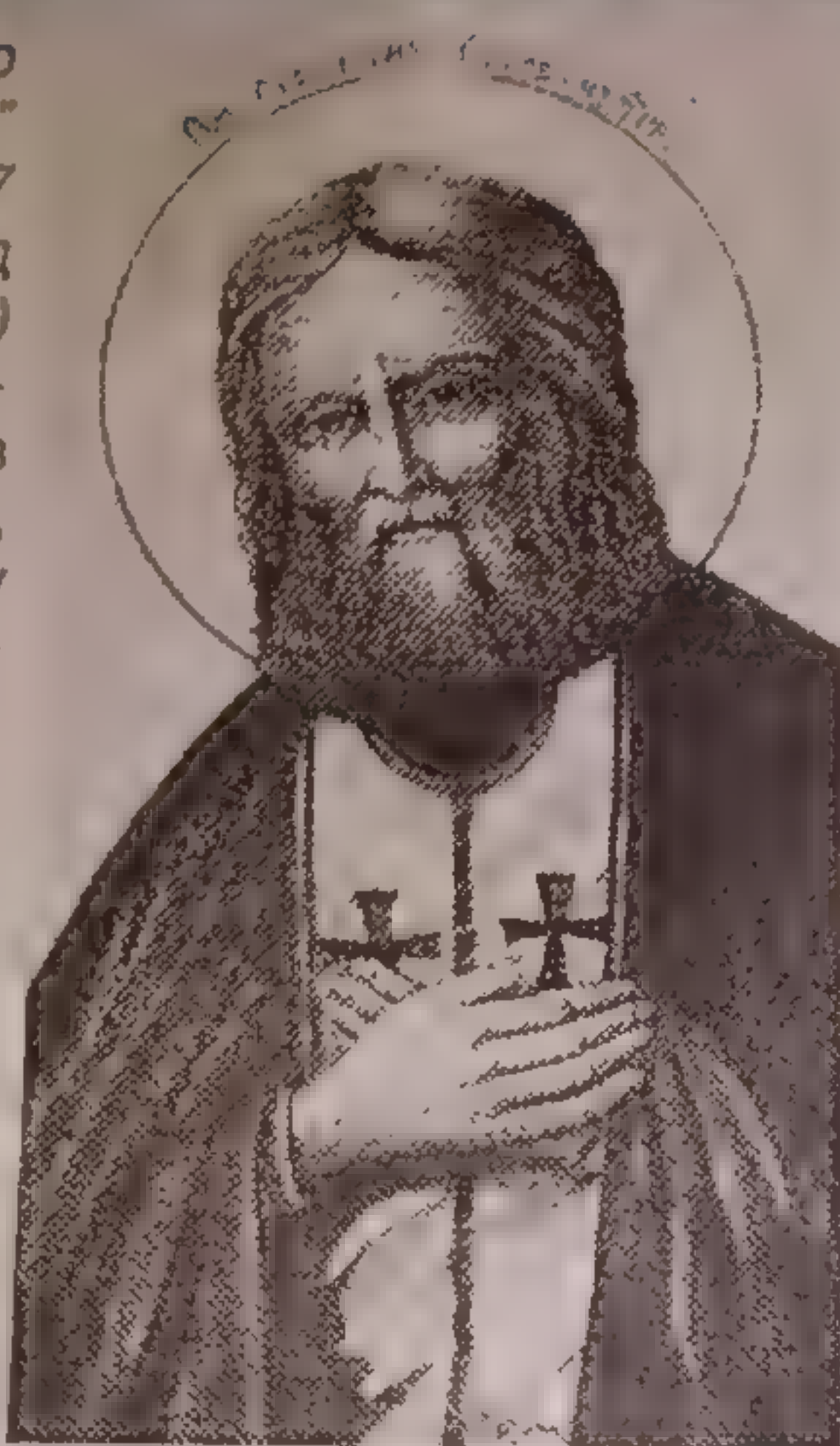
(Продолжение. Начало смотрите "ОЧИЩЕНИЕ" №№ 13-18, 20-28 за 1997 год, №№ 1-36 за 1998 год и №№ 1-3 за 1999 год.)

Не видя с этой стороны успеха в своих намерениях, жена прямо отвечала, что у нее нет желания идти в монастырь. Дело на том и остановилось. Потом прошло несколько времени: жена, отец и мать в один год умерли, и отец с сыном в тот же год поступили в Высокогорскую пустынь, а дочь была отдана в Николаевский арзамасский женский монастырь. Таким образом, сбылось предсказание отца Серафима, сказанное в виде намека.

Госпожа М.В.Н. об исцелениях и предсказаниях отца Серафима повествовала следующее:

"Я и муж мой пожелали видеть богоугодного старца Серафима и поехали в Саровскую пустынь, но по приезде туда не застали отца Серафима в монастырской его келье: он был в лесу, на пустынных трудах. Мы пошли туда и вскоре сам старец встретился с нами.

После разговора отец Серафим пригласил нас в монастырскую келью, и мы стали у него просить благословения на поездку к своему помещику, чтобы хлопотать об отпущении на волю, или, по крайней мере, о том, чтобы господин уволил мужа моего от должности управляющего. Но отец Серафим выслушав слова наши, взял моего мужа за руку и,



Отец Серафим говорил эту притчу о моем муже, с которым действительно все то случилось впоследствии, что он предсказал за несколько лет до исполнения.

У мужа моего была следующая странная болезнь:

едва только простудится он немного, как тотчас кровь бросается ему в лицо, делается напряжение жил, нервы, особенно носовые, приходят в необыкновенное раздражение, и он сначала ощущает странное щекотание в носу, а потом начинает чихать беспрестанно. Это изнурительное чиханье продолжалось у него иногда целый день, а иногда и два, и совершенно убивало его. Врачи московские и нижегородские советовали ему непременно лечиться от этой опасной болезни, и предсказывали, что у мужа моего со временем может образоваться полип. Но так как мужу моему некогда было заняться серьезно своим лечением, то болезнь вскоре очень усилилась. Тогда мы решились ехать в Саров к отцу Серафиму.

По приезде нашем, старец, благословив нас, тотчас же взял с

Купи газету
«КГЮ» -

теперь мозги
всегда в строю!

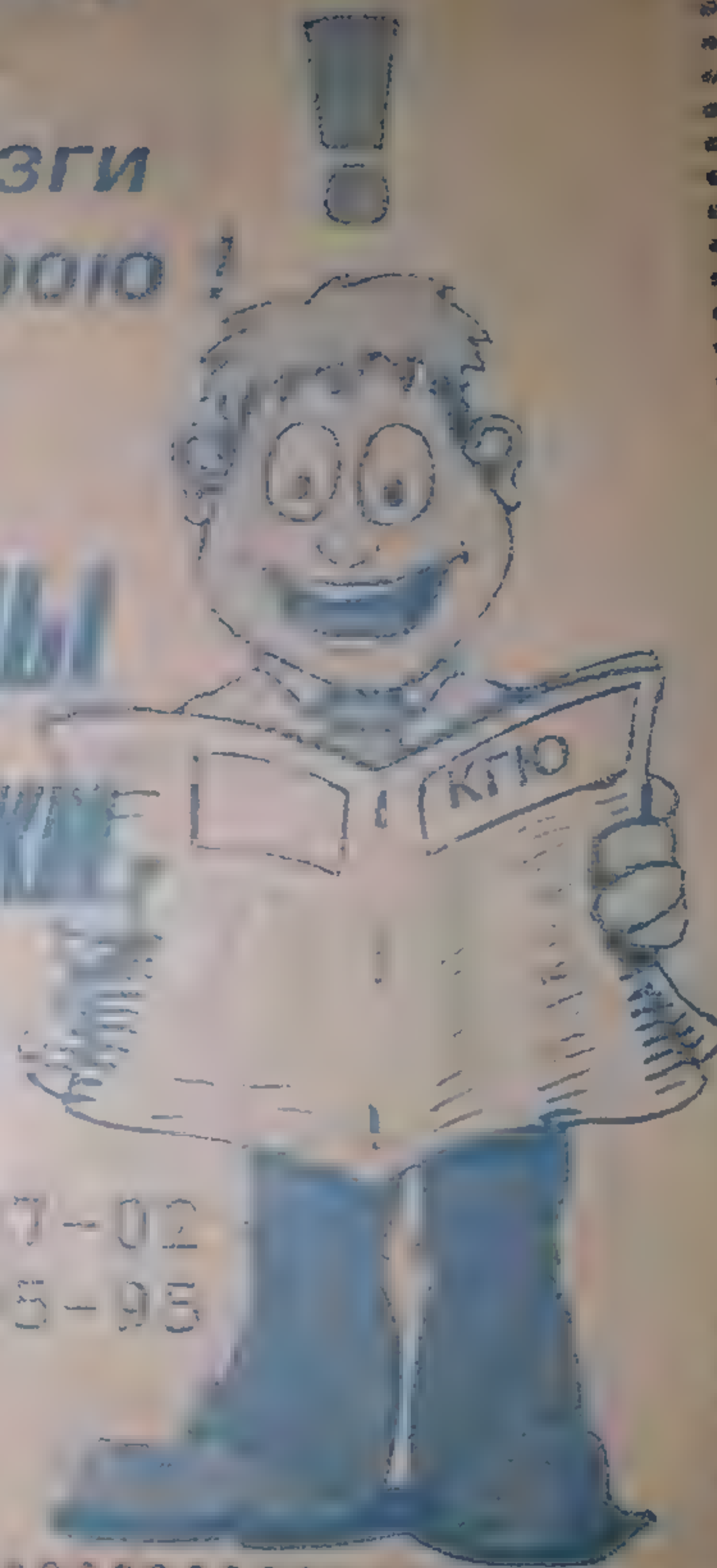
Газета

«Архивариусы

Голоса народа

История

Тел. 8 (8342) 17-07-02
Факс. 8 (8342) 17-05-95



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Лечение растительным маслом

Предлагаемый нами способ поможет лечиться от многих болезней, не прибегая к применению химических лекарственных препаратов. Он является также и профилактическим. Острые заболевания излечиваются бы-

выплесывают, находятся возбудители многих болезней.

Для ускорения сроков лечения процедуру можно проделывать несколько раз в день. Вреда не будет.

Во время сосания усиливает-

После разговора отец Серафим пригласил нас в монастырскую келью, и мы стали у него просить благословения на поездку к своему помещику, чтобы хлопотать об отпущении на волю, или, по крайней мере, о том, чтобы господин уволил мужа моего от должности управляющего. Но отец Серафим выслушав слова наши, взял моего мужа за руку и, подведя его к иконе Умиления Божией Матери, сказал: "Прошу тебя, ради Божией Матери, не отказываться от должности. Твое управление - к славе Божией: мужиков не обижаешь. Не слушай, кто тебе будет говорить про тебя, или про твою супругу дурно, а в Москву нет тебе дороги, а вот твоя дорога: я благословил одного управляющего проситься на волю по смерти господина, который при жизни своей купил себе имение на низу, и послал его принять такое и устроить. Когда господин тот скончался, госпожа отпустила управляющего на волю и дала ему доверенность на управление имением такую, что только себя не вручила ему".

(Продолжение следует.)

Творожная

веденным молоком (при сухой чувствительной коже) или теплой водой (при жирной и нормальной коже), ополоснуть холодной водой. Творожные маски показаны в любом возрасте. Делать их рекомендуется 1-2 раза в неделю на протяжении 1-1,5 месяцев. К творогу можно добавлять мед, яйца, фруктово-овощные соки.

Лечение растительным маслом

Следует помнить, что процесс лечения (особенно вначале) может сопровождаться обострениями болезней, особенно хронических. Но не нужно прерывать лечение, если вдруг стало хуже. Подобные явления могут возникнуть при рассасывании скрытых очагов. Даже во время обострения радикулита нужно непрерывно сосать масло, и уже через 3 дня наступает улучшение, больные встают с постели без признаков болезни. Дело в том, что лечение происходит в момент рассасывания масла. Вопрос о том, сколько нужно принимать процедур, больной должен решать для себя сам, исходя из состояния собственного здоровья.

Учредитель и главный редактор Юрий Аладышев.

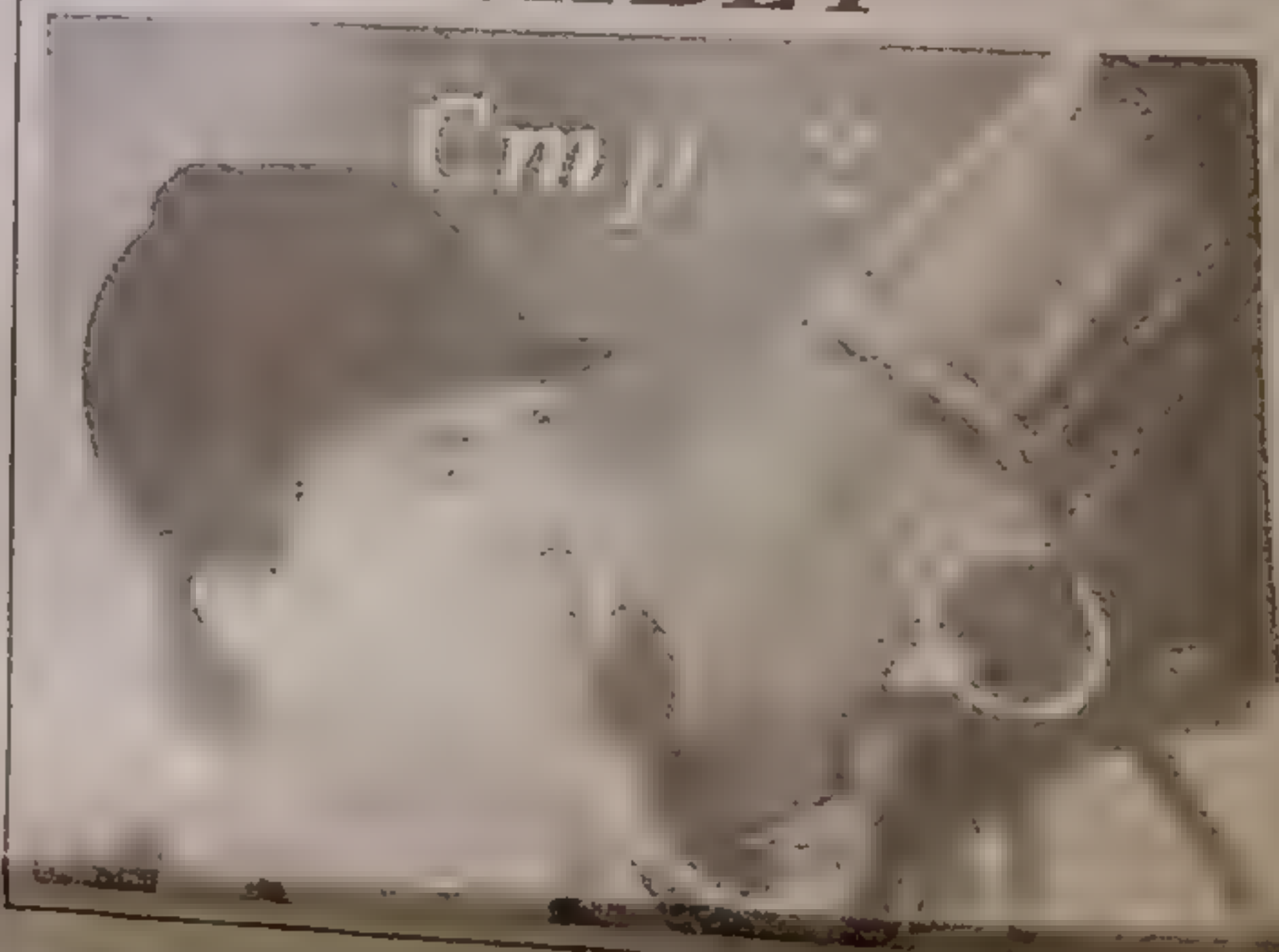
ИСПОВЕДЬ ИЗ БЕЛОРУССКОЙ ТЮРЬМЫ Стр. 4

ОЧИЩЕНИЕ

МЫСЛИ И СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

№ 6
1999г. (86)

КТО МНОГО
ХОДИТ,
ТОТ ДОЛГО
ЖИВЕТ



3.025



Стр. 5

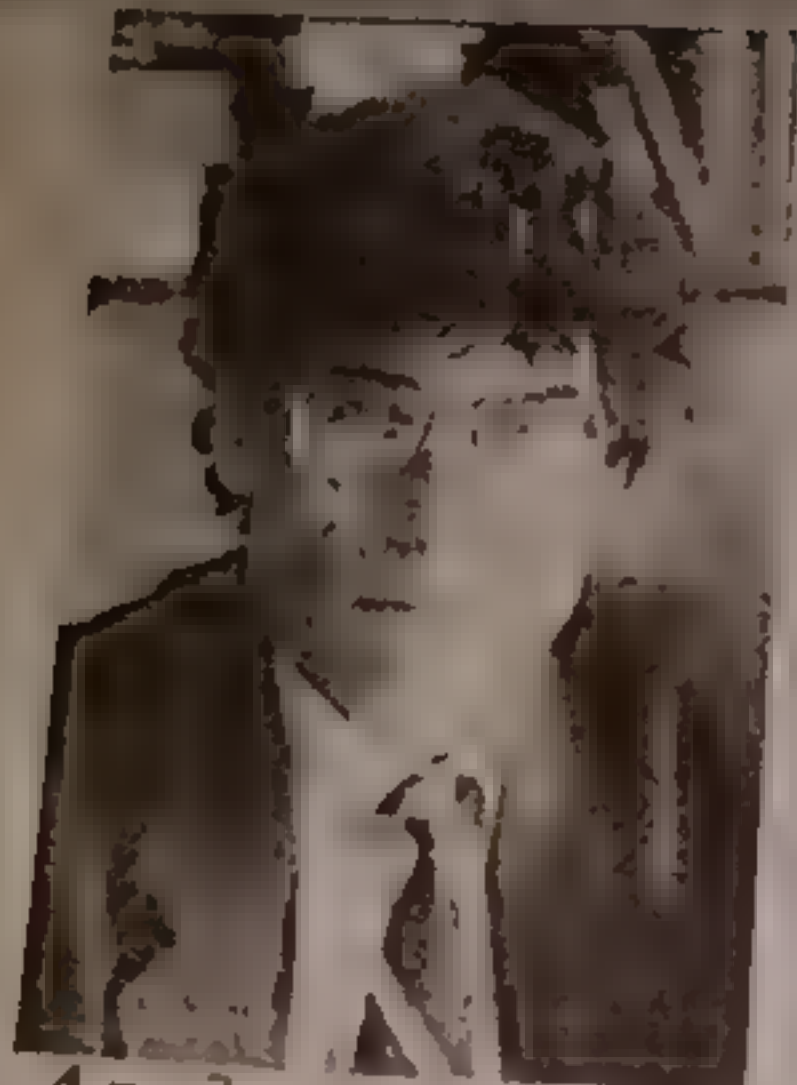
«У меня к Вам очень большая просьба -
напечатайте, пожалуйста, статью или
цикл статей, посвященных теме
мужского бесплодия.» Владимир Н.



Крысиное
средство

Стр. 5





Юрий Аладышев - профессор,
член-корреспондент
Международной академии
информатизации

(Продолжение. Начало см.
«ОЧИЩЕНИЕ» №№ 21-36 1998 г.
№№ 1-5 1999 г.)

Поддержание постоянного веса в течение всей жизни важно даже независимо от того, больше или меньше этот вес нормального. На фоне многих открытий относительно долголетия это может показаться малозначимым, но этот фактор, оказывает большое влияние. В исследовании 11700 выпускников Гарварда с 1916 по 1950 г. обращалось особое внимание на то, как изменялся их вес в средние годы и дальше. Было установлено, что приобретение или потеря даже умеренного веса за долгий период времени повышает риск смерти.

По сравнению с людьми, у кого был постоянный вес, потерявшие 3 кг и больше за 10-летний период, умирали чаще на 50%. Те же, кто за 10 лет потяжелел на 3 кг, выглядели получше, а смертность у них была только на 36% выше, чем у людей, сохранявших постоянный вес. Но риск инфаркта у них вырос - до 200%. Эти открытия опровергают общепринятое мнение, что повышенный вес представляет опасность для здоровья. Вообще

ОЧИЩЕНИЕ

КТО МНОГО ХОДИТ, ТОТ ДОЛГО ЖИВЕТ

так как более глубокие жизненно важные центры не затронуты. Чаще всего любители модных диет, сбрасывая несколько килограммов, за какие-нибудь два-три дня, не только вновь набирают их, но сразу же приобретают несколько лишних.

То факт, что и приобретение, и потеря веса сокращают продолжительность жизни, заставляет меня в качестве основной причины предполагать просто отсутствие элементарного уважения к самому себе. Те же, кто держит постоянный вес, как правило, отличаются и уравновешенностью, пси-

Американцы протестировали более 10000 мужчин и 3000 женщин, занимающихся простым физическим трудом, а затем в течение 8 лет следили за ними, чтобы выяснить, насколько физическая приспособленность защищает здоровье.

Не удивительно, что у наименее активных людей оказалась самая высокая смертность

Среди мужчин, ведущих сидячий образ жизни, смертность оказалась втрое выше, чем у самых подвижных, а у женщин - в пять раз.

Но, что удивительно, наиболее

ки. Ходьба поглощает от 290 до 430 калорий в час, в зависимости от скорости. Это соответствует среднему расходу в 180 калорий за 30 минут, что необходимо для поддержания здоровья в теле. То же самое количество калорий вы можете потратить следующим образом:

- 30 минут танца,
- 20 минут тенниса,
- 17 минут ходьбы в гору,
- 15 минут плавания.

Если же вы хотите потратить эти калории в домашних условиях, то учтите следующие нормы:

- 40 минут домашней уборки,
- 30 минут прополки огорода,

ЖИТЬ - НЕ СТАРЕЯ

хологическим постоянством - и это, скорее всего, им и продлевает жизнь, а не сам по себе вес. Ожирение, как это доказано, составляет повышенный риск инфаркта и диабета, но физическая активность способна нейтрализовать и этот излишек, так как несение нескольких лишних килограммов в значительной степени тренирует сердце.

**КТО МНОГО ХОДИТ, ТОТ
ДОЛГО ЖИВЕТ**

благополучными оказались люди со средним уровнем активности. **У человека, который каждый день гулял по 30 минут, здоровье оказалось не хуже, чем у того, кто пробежал по 50-70 км в неделю.**

Было сделано заключение, что физическая сила и ловкость при упражнениях развиваются не так, как здоровье. Пока вы будете регулярно поддерживать хотя бы минимальную активность, например

- 25 минут подстригания газона,
- 15 минут разгребания снега.

Я не предлагаю вам подсчитывать калории при выполнении упражнений. Эти данные представлены здесь, чтобы показать, как легко вы сможете поддерживать здоровье и не терзаться угрызениями совести по поводу того, что не пробежали лишних 5 миль или не проплавали лишнего часа в бассейне. Каждый раз, когда вы взби-

раетесь по лестнице вместо того, чтобы вызвать лифт, ваше тело расходует

умеренного веса за долгий период времени повышает риск смерти.

По сравнению с людьми, у кого был постоянный вес, потерявшие 3 кг и больше за 10-летний период, умирали чаще на 50%. Те же, кто за 10 лет потяжелел на 3 кг, выглядели лучше, а смертность у них была только на 36% выше, чем у людей, сохранявших постоянный вес. Но риск инфаркта у них вырос - до 200%. Эти открытия опровергают общепринятое мнение, что повышенный вес представляет опасность для здоровья. Вообще говоря, пока не наступает ожирение (превышение нормального веса на 15%), несколько лишних килограммов не укорачивают жизнь, даже наоборот.

Исследования, показали, что смертность ниже всего среди людей, у которых превышение веса составляет 10%, а выше - у тех, кто постоянно страдает недостатком веса. Выводы, основанные на обследовании миллионов людей в самых разных социальных и прочих условиях, идут вразрез с представлениями нашего общества, в котором поджарость ассоциируется со здоровьем. В результате многие врачи уже пересмотрели свое отношение к фактам, которые не укладываются в ранее господствующую концепцию. Это соответствует и ранее высказываемому мнению, что сидеть на строгой диете вредно. Я думаю, что здесь было бы ошибочно ограничиваться чисто физическими объяснениями. Вес неразрывно связан с обликом человека. В молодом возрасте многие люди, и мужчины и женщины, учатся использовать питание для быстрого закрепления своего имиджа. Чем они худее, тем лучше себя чувствуют, и тем скорее верят, что их проблемы, в общем решены.

Тем не менее, с большим трудом полученное снижение на пару килограммов дает лишь поверхностные видимые улучшения,

жизнь, а не сам по себе вес. Ожирение, как это доказано, составляет повышенный риск инфаркта и диабета, но физическая активность способна нейтрализовать и этот излишек, так как несение нескольких лишних килограммов в значительной степени тренирует сердце.

**КТО МНОГО ХОДИТ, ТОТ
ДОЛГО ЖИВЕТ**



Хорошая хватка и прекрасная мускулатура обследуемых людей показывают, что они были активными людьми. Тем не менее, они не занимались какими-либо упражнениями специально, хотя давно известно, что упражнения задерживают старение. Чтобы понять это кажущееся несоответствие, нам придется посмотреть внимательно на то, сколько же нужно делать физических упражнений, чтобы это заметно сказалось на продолжительности жизни.

У человека, который каждый день гулял по 30 минут, здоровье оказалось не хуже, чем у того, кто пробежал по 50-70 км в неделю.

Было сделано заключение, что физическая сила и ловкость при упражнениях развиваются не так, как здоровье. Пока вы будете регулярно поддерживать хотя бы минимальную активность, например

получасовой прогулкой каждый день, это упражнение будет самым эффективным образом сказываться на вашем здоровье. Это исследование еще раз подтвердило, что физический труд всегда лучше бездеятельности.

В исследованиях многих ученых зафиксировано, что смертность среди людей обоих полов, ведущих сидячий образ жизни, оказалась, как минимум, вдвое выше, чем среди тех, кто совершал ежедневные прогул-

• 15 минут разгребания снега. Я не предлагаю вам подсчитывать калории при выполнении упражнений. Эти данные представлены здесь, чтобы показать, как легко вы сможете поддерживать здоровье и не терзаться угрызениями совести по поводу того, что не пробежали лишних 5 миль или не проплавали лишний час в бассейне. Каждый раз, когда вы взби-

раетесь по лестнице вместо того, чтобы вызвать лифт, ваше тело расходует 4-5 калорий на каждый лестничный пролет, но это небольшое число обманчиво. Восхождение по лестнице - превосходное дыхательное упражнение и упражнение для сердца, так как пульс увеличивается на 10 ударов с каждым пролетом.

Исследование, проведенное в Финляндии, обнаружило, что люди, которые проходят хотя бы 25 лестничных пролетов за день, значительно преуспевают в физическом отношении. Преодолеть эти пролеты сразу

сложно - нагрузка на сердце может оказаться опасной, но любой, кто живет в двухэтажном доме, без труда может подниматься по лестнице 12 раз в день. Прибавьте также возможность подниматься пешком по лестнице на работе или в магазине (всякий раз, когда вы видите эскалатор или лифт, рядом вы обязательно найдете лестницу, и вам удастся удивить самого себя своим прекрасным самочувствием уже через неделю-другую.

(Продолжение следует)

МОЛОДЫМ О ЖИЗНИ

Из мелочей складывается жизнь!

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №34-36 1998г. и №№ 1-5 1999г.)

СИЛА ВОЛИ

Очень часто человек хочет продемонстрировать миру, что он обладает сильной волей и характером. Это желание появляется в самых неожиданных случаях. Когда мама, например, говорит:

— Съешь вторую котлету, ведь скоро проголодаешься. Ты отвечаешь:

— Спасибо, наверное, не проголодаюсь. И чем больше мама уговаривает, тем больше сопротивляешься. А иначе с удовольствием съела бы. Но ничего не поделаешь, нашло на тебя упрямство. Пример с котлетой — детский, ты сама знаешь более сложные.

Часто появляется желание выработать в себе сильную волю. Ты терпишь боль, чтобы потом сказать, что прошла 5 км с гвоздем в сапоге. Иногда сама подвергаешь себя различным испытаниям. Обещаешь, что три дня не будешь есть ничего сладкого. Бьешь своеобразные рекорды воли, о которых никому не говоришь. «Не встану со стула, пока не решу еще пять задач». «Очень хочется пить, но целый день не глотну ни кап-

ли воды».

Такие испытания (иногда в окружении друзей), пожалуй, помогают вырабатывать сильную волю) стойкость и выдержку. Даже ночная прогулка через кладбище никому не повредила. Однако бывают опасные и даже бессмысленные испытания воли и отваги: прыгание в поезд на полном ходу, хождение по развалинам и др. Иногда трудно удержаться от подобного. А порой просто не хватает смелости и воли (да, это так!), чтобы сказать: этого не буду делать, так как не вижу никакого смысла.

Так что сделай вывод и займись лучше самовоспитанием с мелочей: встань пораньше и сделай зарядку, выучи дополнительное стихотворение, убери, наконец, в своем шкафу! Ведь из мелочей и складываются большие дела.

БУДЬ ХОЗЯЙКОЙ СВОЕГО ВРЕМЕНИ

Кто из нас не твердит без конца, что не хватает ни на что времени? Но кто же, кроме нас самих, в этом виноват? Многие любят отклады-

вать свои дела на потом, а то и на последнюю минуту, ужасно при этом нервничая. А ведь все можно было сделать гораздо раньше и спокойнее. Давай подумаем, не бывает ли у тебя следующих ситуаций.

Не всегда намеченное дело может быть не выполнено под предлогом отсутствия времени. Иногда, на-

против, ты рвешься выполнить намеченное любой ценой и немедленно, прекрасно сознавая, что дело лучше отложить до более подходящего момента. В то же время, зная, что есть абсолютно неотложные, но неприятные дела, ты отмахиваешься от них, пытаешься убедить себя, что ничего не случится, если заняться этим по-

зднее. Часто на пустяковую и второстепенную работу ты тратишь много времени и сил, поэтому их не хватает на что-то более существенное и важное. Ты не отдаешь себе отчета, что для тебя наиболее важно. Заканчивая одну работу, ты не имеешь ни минуты, чтобы передохнуть перед тем, как приступить к другой (тоже срочной!) работе. Ты не умеешь отдыхать: даже в выходные находятся мелкие хлопоты, и в понедельник ты начинаешь неделю не отдохнувшей. Пожалуй, это основные причины, по которым ты не в ладах со Его Величеством Временем.

Чтобы все и всюду успевать, никогда не говори себе, что у тебя нет времени на то, что ты хотела бы или должна сделать. Если вдруг возникнет необходимость выполнить срочно сразу несколько дел, не нервничай, а установи очередность в зависимости от их важности и выполняй в намеченном порядке. Думай только о деле, не мучайся сомнениями «успею — не успею». Установи для себя срок выполнения каждого задания, чтобы заранее прикинуть, сколько времени ты сможешь ему уделить. Не отвлекайся на посторонние разговоры (в том числе и телефонные) — делу — время, а потехе — час!



ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ
Клетчатка - очень важное вещество

включать в свой

ую. В результате в какой-то мо-

даже в качестве слабительных

или вместительная тарелка с

еобразные рекорды воли, о кото-
рых никому не говоришь. «Не
встану со стула, пока не решу еще
пять задач». «Очень хочется пить,
но целый день не глотну ни кап-

лучше самовоспитанием с мелочей:
встань пораньше и сделай зарядку,
выучи дополнительное стихотворе-
ние, убери, наконец, в своем шкафу!
Ведь из мелочей и складываются
большие дела.

дело лучше отложить до более
подходящего момента. В то же
время, зная, что есть абсолютно
неотложные, но неприятные дела,
ты отмахиваешься от них, пыта-
ясь убедить себя, что ничего не
случится, если заняться этим по-

ния каждого задания, чтобы за-
ранее прикинуть, сколько време-
ни ты сможешь ему уделить. Не
отвлекайся на посторонние раз-
говоры (в том числе и телефон-
ные) — делу — время, а потехе —
час!

ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ

Клетчатка — очень важное вещество

Я старался включать в свой рацион побольше клетчатки, но столкнулся с метеоризмом. Можно ли этого избежать?

Увеличив количество клетчатки в своем рационе, вы сделали шаг в верном направлении. Это всего лишь показатель того, что ваша пищеварительная система приспособляется к новой, более здоровой пище. Метеоризм — а иногда вздутие и понос — очень распространенная проблема людей, резко начавших есть больше фруктов и овощей.

Количество вырабатываемых газов зависит от вида бактерий, преобладающих в кишечнике. Когда вы включаете в меню большее количество клетчатки, одна популяция бактерий сменяет дру-

гую. В результате в какой-то момент наблюдается повышенное выделение газов. Когда все утрясется, в прямой кишке в результате ферментации клетчатки создается более кислотная среда, в которой размножатся бактерии, выделяющие меньше газов, и проблема дол-

даже в качестве слабительных средств и средств для похудения, как о веществе, так и о механизме воздействия заменителя клетчатки на организм известно недостаточно. Поэтому мы не можем с какой-либо долей уверенности утверждать, что употребле-

ние концентрированного заменителя принесет вам ту же пользу, что и натуральный продукт.

Лучший способ получения организмом клетчатки — это разнообразная натуральная пища, а не таблетки.

Каким должно быть содержание в дневном рационе фруктов и овощей?

Диетологи советуют съедать каждый день, по крайней мере, 5

порций различных овощей и фруктов. Суточной порцией считается, например, яблоко или апельсин, чашка таких мелких ягод, как виноград или малина, 2 или больше столовых ложек с верхом приготовленных овощей, стакан натурального фруктового сока

или вместительная тарелка салата.

Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени. Они являются ценным источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов, особенно антиоксидантов — бета-каротина (одна из форм витамина А) и витамина С, которые, и это доказано научными исследованиями, защищают клетки от старения и болезней.

Я люблю замороженные и консервированные овощи, но так ли они питательны?

Замороженные овощи — хорошая замена свежим. Их быстро перерабатывают после сбора урожая (например, зеленый горошек в течение 2,5 ч), что сводит к минимуму потерю витаминов. Если они правильно хранятся, содержание витаминов в них сравнимо с содержанием витаминов в свежих овощах или даже превышает его.

Количество питательных веществ в свежих овощах тоже неодинаково. Всегда старайтесь покупать самую свежую продукцию и обходите стороной все, что увяло, сморщилось или размякло. Храните и готовьте овощи со всей тщательностью.

жна решиться сама собой.

Если клетчатка столь важный элемент рациона, может быть, следует принимать ее заменители?

Это не очень хорошая идея, и вот по каким причинам. Хоть таблетки клетчатки имеются в широкой про-

ВЫЖИВАНИЕ

на природе в городе

Мгновенный испуг (например, в результате взрыва, схода лавины, неожиданной встречи со змеей или хищным животным) в некоторых случаях может вызвать резкую двигательную и психическую заторможенность. Человек замирает в оцепенении, не в силах совершить ни одного целенаправленного действия. Он не может бежать, не может поднять руку, закричать, не может реально оценить угрозу. Такое состояние нередко заканчивается обмороком.

Иногда пассивное поведение может оказаться даже полезным, например при встрече со змеей, хищным животным. Но в большинстве случаев реакция заторможенности в аварийной ситуации приводит к трагическим последствиям, значительно усложняет работу спасательных команд из-за пассивного поведения потерпевших.

Другой тип реакции на опасность можно условно обозначить как активный. Такой тип поведения характеризуется мгновенным действием («импульсивное поведение»). Человек отскакивает от падающего камня, убегает от пожара, отталкивает от себя представляющий опасность предмет. Схема действия в таком случае упрощена до безусловного рефлекса — как можно раньше и как можно дальше быть от источника опасности.

При индивидуальном выживании такой тип поведения во многих случаях может себя оправдать. При групповом выживании обычно приводит к усугублению аварийной ситуации. Резко отпрыгнувший от реальной или воображаемой опасности человек может вызвать сход лавины, камнепад, то есть подвергнуть опасности всю группу. Тонущий человек часто стремится удержаться на плаву за счет своих товарищей, что усложняет его спасение. Резкие движения, бег при неожиданной встрече со



змеей или хищным животным могут спровоцировать их нападение на рядом находящихся людей.

Часты случаи, когда люди спешно покидали транспортное средство (судно, яхту, плот), обрекая себя на гибель, вместо того, чтобы бороться за сохранение его плавучести.

Следующий тип поведения, который можно условно определить как разумный, в наибольшей степени свойствен людям, профессионально и психологически подготовленным к действиям в чрезвычайных ситуациях. Давно замечено, что, например, во время стихийных бедствий наибольшую личную организованность и выдержку проявляют люди, производственная деятельность которых связана с работой в особых условиях — пожарные, моряки и т. д.

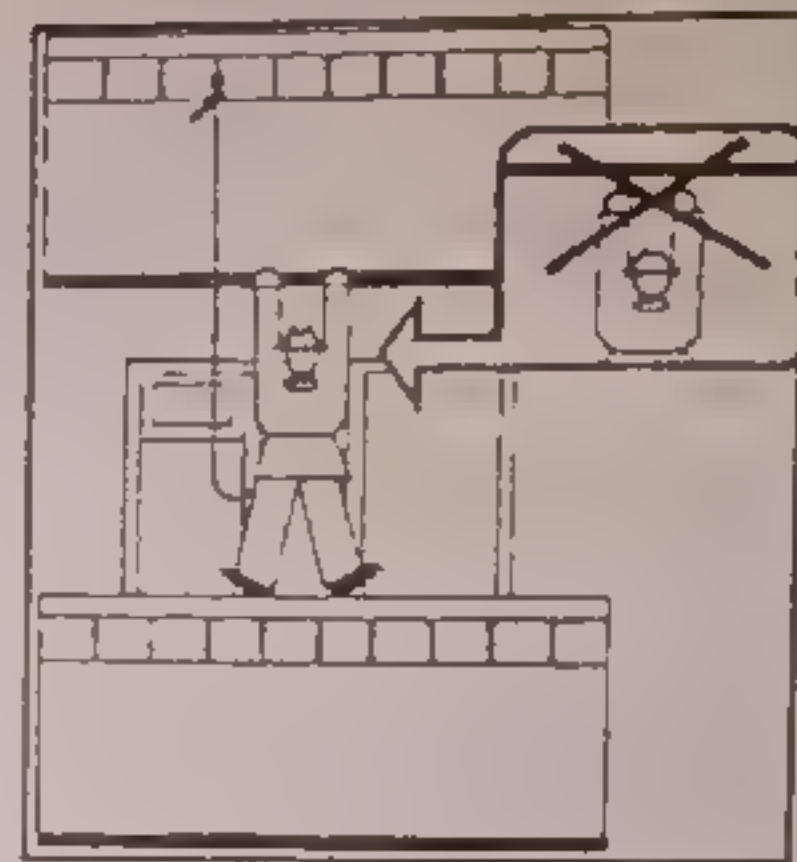
КОМНАТЫ

Наверное, самую серьезную угрозу для безопасности человека в квартире представляют окна. Именно с ними связано наибольшее количество несчастных случаев. Любое падение, даже с высоты первого этажа, крайне опасно и может иметь самые трагические последствия.

Реальной опасности подвергают себя люди, пытающиеся перебраться с балкона на балкон или с балкона на окно, например, чтобы открыть изнутри захлопнувшуюся входную дверь.

Если обстоятельства сложились так, что подобных альпинистских упражнений избежать нельзя (например во время пожара или ограбления), то совершать их надо с соблюдением правил горной техники безопасности, главное из которых гласит: всегда имей три точки опоры, то есть более чем одну ногу или одну руку от опоры не отрывай! Менее рискованно, хотя и физически труднее, перебираться с нижнего балкона на верхний. В этом случае видно, за что можно ухватиться, и есть возможность вернуться на исходные позиции в случае неудачи. При подготовке к спуску необходимо измерить, например с помощью куска веревки или разорванной рубахи, расстояние, разделяющее верхний и нижний балконы. Если оно превышает два метра, то есть зависая на руках с карниза верхнего балкона, невозможно поставить ноги на перила нижнего — от попытки лучше отказаться, какими бы

последствиями это ни грозило (см. рис.).



С большой опаской надо использовать в качестве импровизированных лестниц стойки бельевых сушилок, шкафы и каркасы остекления. Смертельно опасно

пытаться карабкаться по водосточной трубе, которая ни самим желобом, ни крепежными крюками не рассчитана на подобные перегрузки.

Во всех случаях нелишне будет подвязаться к балкону короткой (не более двух метров) и прочной страховочной веревкой, пропущенной под руки и намертво связанной узлом на уровне груди. Необходимо помнить, что надеяться на недостаточно крепкую веревку даже опаснее, чем пытаться обойтись без нее!

Наверное, я не стал бы давать такие рискованные советы, если бы был уверен, что книжный запрет способен кого-то остановить. Мне самому не однажды приходилось перебираться с балкона на балкон, чтобы спасти квартиры соседей от неминуемого затопления или начавшегося пожара. Так что лучше знать, как это безопаснее делать и... никогда этого не делать, предпочитая смертельному риску невозвратимо развороченные входные двери.

ИСПОВЕДЬ ИЗ БЕЛОРУССКОЙ ТЮРЬМЫ

себя представляющий опасность предмет. Схема действия в таком случае упрощена до безусловного рефлекса — как можно раньше и как можно дальше быть от источника опасности.

ных бедствий наибольшую личную организованность и выдержку проявляют люди, производственная деятельность которых связана с работой в особых условиях — пожарные, моряки и т. д.

веревки или разорванной рубахи, расстояние, разделяющее верхний и нижний балконы. Если оно превышает два метра, то есть зависая на руках с карниза верхнего балкона, невозможно поставить ноги на перила нижнего — от попытки лучше отказаться, какими бы

спасения квартиры. Спасения от затопления или начавшегося пожара. Так что лучше знать, как это безопаснее делать и... никогда этого не делать, предпочитая смертельному риску невозвратимо развороченные входные двери.

ИСПОВЕДЬ ИЗ БЕЛОРУССКОЙ ТЮРЬМЫ

“Пишу из мест лишения свободы...”

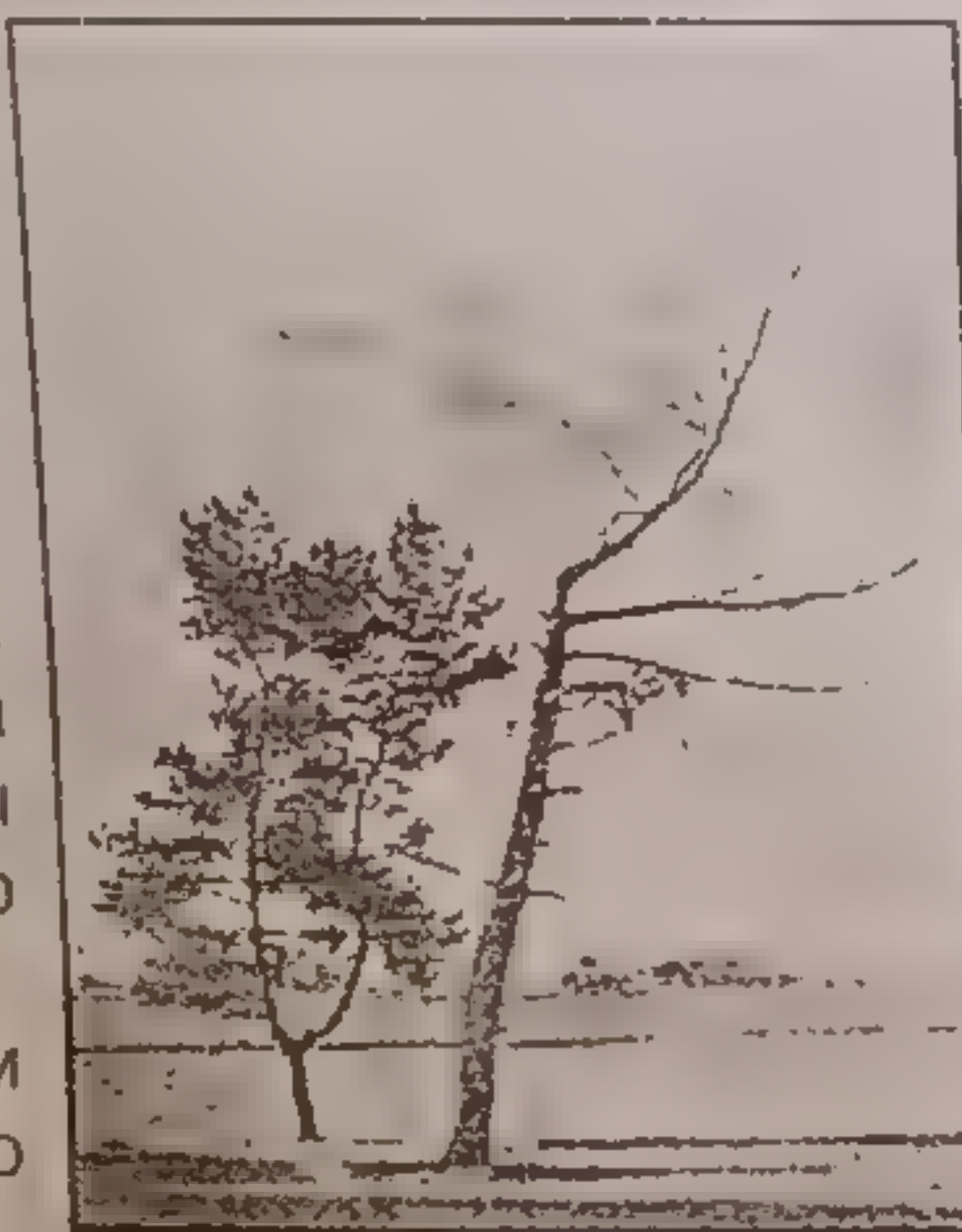
Здравствуйте, уважаемый редактор газеты “Очищение” Юрий Аладышев! Пишет Вам Александр, мне 25 лет, и я из Белоруссии.

Вот как-то месяц назад мне случайно попала в руки Ваша газета “Очищение”. Прочитал ее, мне она очень понравилась. Я бы стал поклонником Вашей газеты, но вся беда в том, что здесь нет такой возможности ее выписывать. В Вашей газете есть очень много любопытных советов, статей и много-много прочего. Насколько я знаю, Вам приходят письма и хорошие и плохие. Но я пишу не для того, чтобы сказать что-то плохое о газете. А — наоборот.

Я хочу выразить Вам благодарность за то, что существует такая газета, как “Очищение” с множеством советов и рекомендаций по улучшению здоровья и искоренению различных недостатков. И что хоть какой-то процент Ваших читателей газеты ощущает себя полноценно-счастливыми людьми, которые живут с основными компонентами: здоровьем, счастьем и взаимной любовью. И я лишь этим только могу восхищаться, так как я этого сам не имею и ничего подобного никогда не испытывал.

Уважаемый Юрий Иванович! Это письмо я написал Вам с надеждой, что Вы поможете мне избавиться от недостатков, обрести душевный покой и начать полноценную жизнь.

Надеюсь, Юрий Иванович, Вас не смутит тот факт, Вам пишет человек, находящийся в местах лишения свободы.



Думаю, что Вы сами прекрасно знаете, что такое дети. И как они воспринимают восточные боевики по телевизору. Вот и я один из таких детей, который провел свою юность с четырнадцати лет в этих нехороших местах. По правде говоря, первые два

раза я отделался, можно сказать, легким испугом. Ну а вот сейчас допрыгался, что не попадаю ни под амнистию, ни под условно-досрочное освобождение.

А сейчас, повзрослев, понял, какая на самом деле цена свободы и какую ошибку совершил в своей молодой жизни. А ведь осталось еще четыре с половиной года...

Так вот сейчас появилась одна мечта — чтобы поскорее закончился весь этот ужас и началась нормальная человеческая жизнь. Ведь

на днях мне исполнилось двадцать пять лет. А из-за несоблюдения нормальных санитарных условий я заболел туберкулезом. Но врачи говорят, что этот пустяк излечим. Не знаю...

На протяжении последних лет у меня сильно расшаталась нервная система. Я стал просто невыносимым и раздражительным. На все вещи смотрю как в черно-белом кино. А в другой раз хочется разогнаться и удариться со всего маху в стену, чтобы только дальше не жить...

Постоянно волнуюсь, не нахожу себе места... Ухудшилось зрение. Скачет давление... Заметно снизилась и мужская потенция... Не знаю, что дальше делать, как мне быть...

Несмотря на все, хочется стать полноценным здоровым человеком и начать свою жизнь с начала, с чистого листа... Поэтому я прошу Вас, уважаемый Юрий Иванович, ответить на мое письмо с тем, как мне жить дальше, как поступать в тех или иных случаях.

Еще раз благодарю за Ваше существование.

С уважением-

АЛЕКСАНДР.

Белоруссия,

Брестская область.

ОТ РЕДАКЦИИ.

ДОРОГОЙ АЛЕКСАНДР!

Нас всех в редакции взволновало Ваше откровенное письмо. Оно очень необычное и носит исповедальный характер. По своей

сути это письмо исповедь, и повесть мужчины, который не сдается перед жестокими ударами судьбы.

Чувствуется, что Вы — сильный духом человек. Но в Вашей ситуации столько серьезных болезней, заключение Вам будет очень и очень трудно преодолеть свои заболевания. Сначала нужно выйти на свободу.

Но все равно постарайтесь успокоиться. Это, пожалуй, сейчас для Вас самое главное. Туберкулез (при наличии хороших лекарств) полностью излечим.

Вы обязательно начнете новую жизнь. Но это будет через четыре с лишним года. А пока — готовьтесь к новой жизни, готовьтесь спокойно, день изо дня укрепляя свой дух. Помните, что все святые отцы и крупные философы были спокойны... У большого русского поэта Сергея Есенина есть замечательные строки:

“Коль нет цветов среди зимы,
То и грустить о них не надо!”

Не уверен, что в условиях тюремного заключения Вас качественно пролечат... Но если Вы не обретете СПОКОЙСТВИЕ, ваши болезни только усугубятся.

Ваше письмо мы решили опубликовать в своей газете. Фамилию ставить не будем, а только имя.

Крепитесь духом!

С уважением

главный редактор газеты

“Очищение”

ЮРИЙ АЛАДЫШЕВ

КРЫСИНОЕ СРЕДСТВО

Я хочу рассказать читателям о растении, напрямую связанном с крысами... Удивлены? Но почему же? Ведь каждый человек имел возможность убедиться, что животные-гораздо больше нас знают о растениях? Они живут без суеты и стрессов, у них нет денежных проблем, не гонятся они за новинками вооружения, не делают они великих открытий, способных уничтожить весь их мир. Они задолго до нас знали (именно не открывали, а знали!) тайну лечения всех болезней-голоданием, уриной, травами. Наша медицина лишь следует их опыту. Любая домашняя или дворовая собака или кошка в случае болезни знают, где и какую травку съесть.

Просто невозможно не верить легендам и преданиям. Ведь не бывает дыма без огня! О Щелкунчике и "плохих" крысах знает весь мир. Но ведь нет только одних плохих животных или одних хороших, как и людей. Как, впрочем, и людей. Я это знала с детства. Когда своими глазами однажды ночью увидела, как умно крысы достали яйца, оставленные родителями на столе *повыше от них, - они сделали живую пирамиду и передавали (перебрасывали) свежие яйца по спинам друг друга, но не все до одного, оставили 4 на пропитание людям-хот*

ков зерна каждый год для правнуков той крысы.

Шли годы... Бедная женщина с 4 детьми-сиротами (без отца, погибшего) ютилась в каморке. Как они не были бедны-дети были добрыми, последний кусок хлеба клали к норке крысы, как ни ругала их мать. И тут не повезло беднякам-от молнии загорелся сарай, а от него и дом. Люди сразу выскочили, но не было покоя детям-как же крыса? Мать ки-



Чернокорень

нулась в дом и вытащила из-за печки старое тряпье, где, как она заметила, вывела потомство крыса, вынесла и маленьких голеньких крысят, положила в малинник. Все смеялись над ней! Дома нет - и чернокорень от крыс не нужен. Взяла ее к себе жить с детьми знахарка. Сказала: "Ты крысу пожалела, не травила ее, а вот крысиный яд, - спасение твоим туберкулезным де-

тям". И дала рецепт.

А вот чем же отличается от предания или сказа эта реальная история? Бывая на рынках, я всегда интересуюсь травами. И вот какая была ситуация. Женщина искала чернокорень. "Да вот, бери- лучшее средство от мышей". Так и было написано на этикетке-"средство от грызунов". Рядом стоявшая женщина сказала-"а

им языком"-ведь известно, что облизанные раны именно собакой, заживают быстрее. Не зря и поговорка - "Зажило как на собаке".

Чернокорень относят к роду растений бурачниковых. Обычно-2-х летнее, но при ранней посадке или рассадой-однолетнее. Плод из 4-х орешковидных долей с крючковидными шипиками. Всего существует более 60 видов, а в бывшем СССР-9 видов. Самый лечебный-чернокорень лекарственный-растет по сухим склонам, полям, ядовит. В корнях и семенах содержит алкалоиды циноглоссин, циноглоссеин и другие и гликоалкалоиды: корни и листья в народной медицине применяли как болеутоляющее при кашле, судорогах, эпилепсии. А примочки-при фурункулах, ожогах, укусах змей. Сок и корни -как инсектециды для борьбы с грызунами. Чернокорень используется целителями издавна. Многие рецепты забыты и утеряны.

Знакомые врачи хорошо отличают ромашку от крапивы, а лечатся не химиотерапией, а травами. Чернокорень применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, при ревматизме, кашле, судорогах. При порезах, ожогах, экземах, псориазе, язвах, ушибах, воспалительных процессах на коже, при переломах костей, при болях в суставах.

...Входя в автобус, женщина, стесняясь, очищала спортивный костюм от колючек чернокорня. Я обратила внимание на ее судорожное сухое дыхание. И она рассказала о том, с каким трудом бежала к автобусу-ведь у нее астма...И без ингалятора шагу ступить не может!

Но все наши болезни- от незнания. Ведь не зря к ней колючки чернокорня цеплялись-помочь, видно.

А настой из чернокорня делают так. Измельченный сухой корень заливается 70 градусным спиртом 1:10 (чайная ложка измельченного корня на 100 мл. водки), настоять неделю. Принимать по 10-15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

А отвар из чернокорня излечивает грибковые заболевания кожи (парить в отваре чернокорня ноги и руки).

Отвар для внутреннего применения готовится так. 1 чайную ложку измельченных частей растения (сухих) залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут на слабом огне, принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. После недельного приема появляется здоровый аппетит, бодрость, восстанавливаются силы, работоспособность.

Если отвар чернокорня: 0,5 стакана измельченной травы залить 3 литрами воды, кипятить 5 минут, то избавитесь от заболеваний: гайморита, полипов, зубной боли, болезни десен.

Поможет и пыльца из чернокорня. Ее втягивают через нос- щепотку всего и через 10-20 минут исчезает спазм легких, очищаются пазухи носа, проходит головная боль. Нюхают пыльцу 1 раз в день. Об этом мне сообщил один из читателей вашей газеты. А когда он сам заболел тяжелым воспалением легких и нуждался в откачке жидкости из них, то предпочел отвар чернокорня и спустя некоторое время легкие очистились и пропали хрипы. Очень много больных в наше время спас чернокорень. Его хорошо усилить настоек дурнильника. И тогда пусть удивляются врачи как они...

ных или одних хороших, как и людей. Как, впрочем, и людей. Я

это знала с детства. Когда своими глазами однажды ночью увидела, как умно крысы достали яйца, оставленные родителями на столе пирамиду и передавали (перекачивали) свежие яйца по спинам друг друга, но не все до одного, оставили 4 на пропитание людям-хозяевам.

Мы их травим всех подряд: и умных, и старых, и детенышей.

Так вот, в одном царстве, а некоем государстве... у королевской четы долго не было наследников. Но Боги смилостивились над ними, и родился сын. Но был он такой слабый и худенький, что светился. Родители сильно переживали, было им не до войн и распрей. Где уж тут до управления. И царство стало запустевать. Известная травница посоветовала последнее средство, сказав "это растение имеет двойную силу. Выбери себе одну." Крысы развелись всюду, просто засилие крыс! Корнем растения травили нещадно. А ребенок все чах и чах, и увядал. И вот в какой-то вечер, когда он особенно кашлял и задыхался, старая крыса принесла кусок корня ядовитого растения и перед смертью попросила: "Я спасу твоего сына, а ты не будешь травить моих детей". С тех пор прошло много лет и уже взрослый царь относил в подвалы несколько меш-

Чернокорень



синий яд, - спасение твоим туберкулезным де-

тям". И дала рецепт.

А вот чем же отличается от предания или сказа эта реальная история? Бывая на рынках, я всегда интересуюсь травами. И вот какая была ситуация: Женщина искала чернокорень. "Да вот, бери- лучшее средство от мышей". Так и было написано на этикетке- "средство от грызунов". Рядом стоявшая женщина сказала- "а вот нас чернокорень просто спас!" Сразу придвинулись интересующиеся люди. "Мои двое детей болели туберкулезом. А муж болел раком легких 2 -й стадии. Когда нас не было дома-он скучал. У нас свой дом, и завелась крыса, которая так расхрабрилась, что появлялась дома и днем. Муж и дети тайком от меня подкармливали ее, и она стала как ручная. Но раздражало шуршание и скребыхание днем и ночью. Дали мне семян чернокорня. Для крыс он безвреден в первый год жизни, и я давала пыльцу детям и мужу, дела отвары для лечения легких. И вот, на второй год разложила я везде чернокорень. Шуршание прекратилось. Но что тут было - "ты Лариску отравила! .. А ведь она могла вылечить!" И море слез... Убрала я все. И вот весной вернулась Лариска!... Сколько радости было! Она спасла моих детей. Ведь раньше я и не знала о чернокорне. Поистине, век живи- век учишься...

Чернокорень называют еще "песь-

на коже, при переломах костей, при болях в суставах.

...Входя в автобус, женщина, стесняясь, очищала спортивный костюм от колючек чернокорня. Я обратила внимание на ее судорожное сухое дыхание. И она рассказала о том, с каким трудом бежала к автобусу-ведь у нее астма...И без ингалятора шагу ступить не может!

Но все наши болезни- от незнания. Ведь не зря к ней колючки чернокорня цеплялись-помочь, видно, хотели...

Пьют травы 1-2 недели- и возмущаются, что не помогают. А ведь все болезни наживались годами! Лекарств за это время выпито- не один килограмм. Соблюдать диету-никого почти не заставишь. Парадокс прямо: во время экономического кризиса думают как бы сохранить здоровье, наедаясь на ночь... И вспоминают о травах - "у последней черты".

Конечно, и растения не могут гарантировать для всех полное исцеление, особенно, кто прошел все операции, химию, облучение. Но Природа никого и никогда не отправляла "домой умирать".

Многое зависит от силы воли больного, соблюдения режима питания. Мне часто говорят, что у них рак желудка, и они второй год пьют настой чистотела или болиголова, а улучшения не чувствуют. Ну что тут сказать? А если бы этот человек не пил названные настои трав, где бы он был сейчас?...

Нюхают пыльцу 1 раз в день. Об этом мне сообщил один из читателей вашей газеты. А когда он сам заболел тяжелым воспалением легких и нуждался в откачке жидкости из них, то предпочел отвар чернокорня и спустя некоторое время легкие очистились и пропали хрипы. Очень много больных в наше время спас чернокорень. Его хорошо усилить настойкой дурнишника. И тогда пусть удивляются врачи- как очистятся легкие! Вырастите своего друга-доктора на своем участке. Ведь не зря есть пословица, что "бесполезная трава не цепляется". И если прицепился в вашей одежде чернокорень-не обижайтесь и не злитесь на него, наоборот, больше обратите внимание на свое здоровье. Ведь не зря одной очень больной женщине снился часто один сон, что она думала, каким же способом прогнать несуществующих крыс и мышей и все искала "вредную траву". Но не мыши ей грозили в комфортабельной квартире на 4 этаже, а одышка астмы мучала. И только через 8 лет нашла она чернокорень и избавилась от сна и от болезни.

Кавказского Вам долголетия с морозником, русского здоровья с болиголовом, легкого свободного дыхания с чернокорнем!

Здоровья всем Вам, читатели газеты "Очищение"!

КЛИМОВА Ольга Викторовна.
353410, г. Анапа, Главпочтамт,
до востребования.

С уважением, ВЛАДИМИР Н.
Нижегородская область.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Уважаемый Владимир!

Следите за нашей газетой. Мы обязательно коснемся такой важной темы, как мужское бесплодие, напечатать статьи о венерических и других, сугубо мужских заболеваниях, приводящих к бесплодию.

Благодарим Вас за то, что Вы очертили круг данной проблемы.

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Здравствуй, уважаемый Юрий Иванович!

У меня к Вам очень большая просьба - напечатайте, пожалуйста, статью или цикл статей, посвященных теме мужского бесплодия.

Это, я уверен в этом, будет очень полезно для мужчин, особенно молодых и явится для них своевременным предостережением.

Я в молодости вел очень активную половую жизнь. Можно даже сказать, почти беспорядочную. Заболел трихомонозом, потом это все перешло в простатит и привело к бесплодию.

Сейчас я живу один: от меня ушла жена, так как не смогла от меня родить, а обманывать меня (большое ей спасибо за это!) не захотела. Если бы Вы только знали, как я сей-

час каюсь в своей прежней жизни! Если бы я только в свое время был просвещенным в этих заболеваниях человеком! Многие наши беды-от незнания элементарных вещей.

Мужчины, относитесь к себе бережнее. Эту мысль мне хочется донести с помощью Вашей газеты до всех представителей сильного пола.

Спасибо Вам за то, что у читателей есть такая нужная во всех отношениях газета!

Жму Вашу руку!

ТОРОСКОТ

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» № 36 1998 г. и №№ 1-3,5 1999 г.)

БЛИЗНЕЦ-ПОДЧИНЕННЫЙ

Замечали ли вы среди своего персонала быстро передвигающихся (почти летающих), умелых, едких, оригинальных, беспокойных людей, выглядевших куда моложе своих лет? Если да, то это несомненно Близнецы.

В Близнецах, а также некоторых других знаках (Девах, Овнах, Львах, Скорпионах) заложена врожденная способность сохранять присутствие духа в чрезвычайных обстоятельствах. Когда все остальные, подобно страусам, пытаются спрятать голову в песок в надежде, что пронесет, или же впадают в истерику, Близнецы мобилизуют все свои внутренние силы и начинают действовать вдвое быстрее. Близнец, которого скучная, монотонная работа способна довести до нервного расстройства, будет превосходно чувствовать себя там, где от него требуются молниеносные решения и действия.

Поэтому, если среди ваших подчиненных есть Близнец, не привязывайте его к рабочему месту от 9 до 5 и не следите за тем, как он проводит время. Если работа его заинтересует, он и сам не отвлечется ни на секунду. На разного рода нарушения, а иногда даже

Начальники и подчиненные

скользящий путь Близнецов нередко толкают люди, которые пытаются упорядочить и регламентировать его нестандартность. А бедному Близнецу в таких случаях только и остается, что пускаться пусть и не в совсем честные, зато оригинальные игры.

Лучше всего, если вы постараетесь, имея в виду его способности красиво говорить и легко передвигаться, использовать его в рекламной деятельности вашей фирмы или в качестве коммивояжера. Близнец-женщина может быть прекрасным секретарем. Она будет не только самой быстрой машинисткой и стенографисткой, но ей вполне можно доверить отредактировать текст письма и даже позволить самой его написать. Она прекрасно с этим справится. Кроме того, благодаря обаянию и способности уговорить любого, она может спасти своего начальника от многих неловких ситуаций, оградив от нежелательных визитов.

Советую вам никогда не приглашать Близнецов для участия в обсуждении повышений и передвижений по службе, они могут уговорить вас выбрать не самую подхо-



дющую кандидатуру. В таких случаях следует прислушиваться к мнению Козерогов, Тельцов или Дев.

Присутствие среди ваших подчиненных Близнецов располагает к неофициальной, свободной и раскованной атмосфере в офисе. Но учтите, что некоторая необязательность и фриivolность этого знака может легко распространиться на окружающих.

В заключение заметим, что ни один из других знаков (за исключением, пожалуй, Овна) не способен к генерации такого количества конструктивных идей, как Близнец, а одна из них может легко обернуться миллионными прибылями.

(Продолжение следует.)

ОЧИЩЕНИЕ

Уж эти нравы!

Волна хамства.

Люди вокруг нас

Я часто получаю вопросы: должен ли человек здороваться с теми, кого знает только в лицо — с соседом в лифте, с тем, с кем был на отдыхе, с друзьями-дошколятами младшего брата, с продавщицей из соседнего магазина? Вопросы поставлены некорректно. Ведь мы говорим не об обязанностях, а о культурном поведении. Просто некоторые люди лучше себя чувствуют, если кому-нибудь, знакомому или абсолютно незнакомому, мило улыбнутся, пропустят вперед, поднимут уроненный предмет. Но ситуация такова, что, к сожалению, таких меньшинство, больше тех, для которых вежливость — бессмысленная фанатерия. «С какой стати я должен чужому человеку открыть дверь, помочь внести тяжелую сумку в поезд, поддержать ребенка?» — думают они.

Мы среди людей

Все мы бываем свидетелями безобразных поступков водителей, которые специально обрызгивают пешеходов грязью, с тихой радостью захлопывают двери перед носом запыхавшихся пассажиров. Агрессивное отношение к другим выражается даже в способе хождения по улицам. Приглядимся к таким людям. Этот тип полон вражды, шагает, как танк, нарочно толкает людей, сумкой прокладывая себе

Наше зрение: БЛИЗОРУКОСТЬ

проводит время. Если работа его интересует, он и сам не отвлекается ни на секунду. На разного рода нарушения, а иногда даже

шата Близнецов для участия в обсуждении повышений и передвижений по службе, они могут уговорить вас выбрать не самую подхо-

ны к генерации такой о количестве конструктивных идей, как Близнец, а одна из них может легко обернуться миллионными прибылями.

(Продолжение следует.)

гивают пешеходов грязью, с тихой радостью захлопывают двери перед носом запыхавшихся пассажиров. Агрессивное отношение к другим выражается даже в способе хождения по улицам. Приглядимся к таким людям. Этот тип полон вражды, шагает, как танк, нарочно толкает людей, сумкой прокладывая себе дорогу. Кто на его пути — тот неприятель. Такого склада человек, наверное, в жизни не употребил таких слов, как: «спасибо», «пожалуйста», «извините».

Люди громко ссорятся на улице, парень обкладывает девушку бранью, молодая мама бьет ребенка, обзывая трехлетку от «холеры» до «свиньи». «SOS!» Заливает нас волна хамства. Сигнал о бедствии подают, во весь голос говорят и пишут об этом артисты, писатели, интеллектуалы и обычные средние культурные люди. Зададимся вопросом: можно ли в наше время назвать культурного человека просто средним? Постараемся затормозить эту страшную волну. Только кажется, что хамство упрощает жизнь. В действительности оно является большой угрозой для нас всех.

Может быть, стоит, чтобы девушки понаблюдали за своими кавалерами в автобусах? Проведите простой тест: уступает он или не уступает место старшим людям, беременным женщинам или пассажирам с тяжелыми сумками. Если парень сидит развалившись, а рядом стоит старичок, судорожно держась за поручни, то нужно задуматься, каким будет тот парень в будущем для своей семьи. Кто внимателен и заботлив к близким, по отношению к чужим, вероятно, также не позволит себе грубости.

Наше зрение: БЛИЗОРУКОСТЬ

(Окончание. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» № 4 1999 г.)

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ МИОПИЯ?

Причины развития близорукости многочисленны и разнообразны, главные из них следующие:

- чрезмерная зрительная работа на близком расстоянии от предмета (без отдыха для глаз и при плохом освещении);
- наследственная предрасположенность; причем по наследству передается не сама близорукость, а особенности строения глазного яблока и обмена веществ в нем;
- ослабленная наружная оболочка глазного яблока (склера); вследствие своей слабости она не оказывает должного сопротивления чрезмерному росту глаза;
- недостаточно развитая accommodationная мышца глаза; эта мышца находится внутри глаза и участвует в постоянной настройке нашего «объектива», точнее, хрусталика, на разные расстояния; если эта мышца недостаточно развита, то ее перенапряжение также ведет к развитию близорукости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ МИОПИИ?

Близорукость развивается, как правило, в детском возрасте и становится явной в школьные годы. Дети начинают хуже видеть удаленные предметы, плохо различают буквы и цифры, написан-

ные на классной доске, стараются сесть поближе к телевизору, на первые ряды в кинотеатре. При попытке рассмотреть удаленные предметы близорукие люди нередко прищуривают глаза. Кроме ухудшения зрения вдаль, при близорукости нарушается также зрение в сумерках: в вечернее время близоруким людям трудно ориентироваться на улице, управлять автомобилем. Для улучшения зрения близорукие люди вынуждены носить контактные линзы или очки с минусовыми стеклами. Нередко у близоруких людей возникает необходимость в частой смене очков и контактных линз в связи с ухудшением зрения. Однако следует знать, что очки не могут остановить развития (прогрессирования) близорукости, они лишь исправляют преломление света в близоруком глазу. Если зрение ухудшается и очки приходится менять на более сильные, значит, близорукость прогрессирует вследствие продолжающегося растяжения глазного яблока.

Прогрессирующая близорукость - это не безобидный дефект зрения, устраняемый с помощью очков, а болезнь с серьезными последствиями. Растяжение глазного яблока приводит к тому, что сосуды, находящиеся внутри глаза, растягиваются, нарушается питание сетчатки, снижается острота зрения. Сетчатка, подобно натянутой нежной вуали, местами «расползается», в ней появляются дырочки и,

как следствие, возникает отслойка сетчатки. Отслойка сетчатки - самое тяжелое осложнение близорукости, при котором зрение может значительно снизиться, вплоть до полной слепоты.

ПОМНИТЕ! Своевременное обращение к офтальмологу может вам предупредить эти грозные осложнения и сберечь ваше зрение!

ДИАГНОСТИКА

Для выбора необходимого вам лечения, врач направит вас на обследование;

- сначала вам проверят остроту зрения вдаль без очков, а потом подберут нужные для вас стекла;

- с помощью специальных приборов определяют рефракцию (преломление) ваших глаз и степень близорукости;

- в кабинете ультразвуковой диагностики вам измерят длину глаза - это безболезненное и очень точное исследование; по изменению длины глаза врач судит о прогрессировании близорукости;

- с помощью ультразвука вам также измерят толщину роговицы в различных ее точках - это необходимо, если вам предстоит рефракционная операция;

- осмотр глазного дна (офтальмоскопия) позволит врачу оценить состояние сетчатки, сосудов, зрительного нерва каждого глаза.

ОРИШЕННИЕ

БЕССМЕРТНЫЙ ПАРИЖАНИН

В январе 1972 года некий парижанин Ришар Шанфрей взялся извлечь перед телеобъективами французского телевидения золото из свинца, используя армейскую полевую кухню. На вопрос, откуда ему известно искусство алхимии, Шанфрей ответил: «Я — граф Сен-Жермен». Граф, о котором идет речь, родился в семье налогового инспектора в 1710 г. (хотя композитор Жан Филипп Рамо утверждал, что когда он встречал графа в тот год, последний был уже взрослым человеком). В 40-х годах XVIII столетия граф Сен-Жермен удивлял французский двор великолепными драгоценностями, якобы полученными от своего знакомого персидского шаха, и чудодейственным кремом от морщин, который он преподносил дамам. Таинственный красавец, неизменно одетый во все черное, он был героем многих слухов, которые сам же искусно распространял. Граф никогда прямо не утверждал, что живет на свете несколько столетий, владеет мастерством алхимика и умеет увеличивать драгоценные камни, однако и не отрицал этого, уклончиво отвечая на расспросы: «Все возможно в подлунном мире...» Он обладал незаурядными способностями к прикладной химии: красильные и

дубильные мастерские, обрабатывавшие шелк и кожу по его рецептам, приносили немалый доход. Тем не менее граф предпочитал жизнь, полную приключений. Его изгнали из Франции и Англии по подозрению в шпионаже: в Голландии он под именем «графа Сюрмонта» создал процветающую фирму, но вскоре с деньгами компаньонов сбежал в Россию, где по рассказам участвовал в Турецкой войне как «генерал Вельдан»: в 1770-х годах он посещал дворы многочисленных немецких княжеств, называясь «принцем Ракоци». Его смерть датирована у Гессе 1784 годом, но Франц Месмер, «магнетический гений», клялся, что видел его в 1785 году, причем граф выглядел не старше сорока. Королева Мария-Антуанетта писала в своем дневнике, что в 1788 году Сен-Жермен предупреждал ее о грядущей Революции. Шанфрей был не единственный, кто когда-либо объявлял себя графом Сен-Жерменом. В 1860 году самозванцев насчитывалось так много, что император Наполеон III приказал назначить специальную комиссию для расследования этого вопроса.

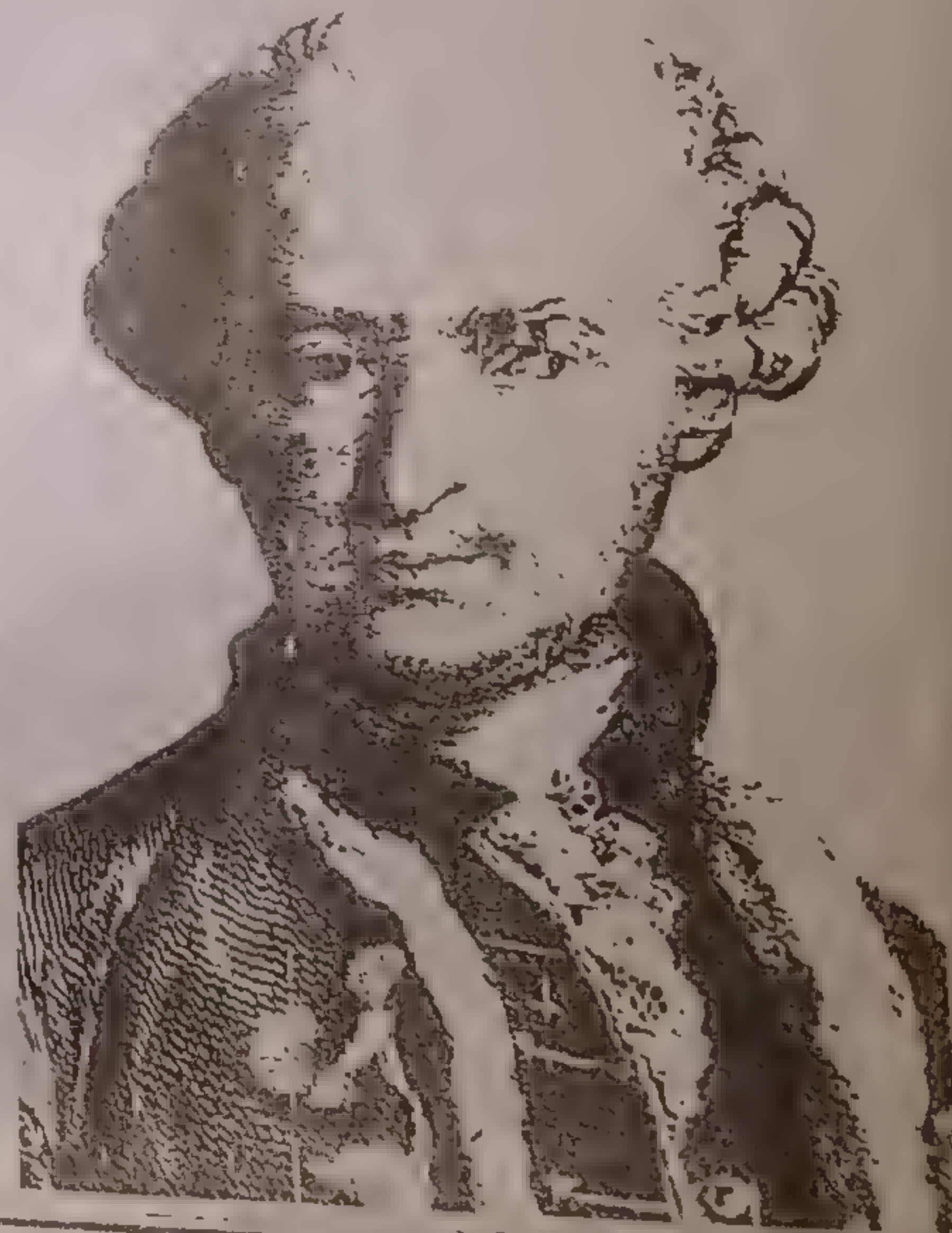
ФАКТЫ

— Сен-Жермен, стремясь укрепить слухи о том, что он обладает

«эликсиром жизни», никогда не ел на людях и не умолкал ни на минуту во время бесконечных застолий. «Великий прелюбодей» Казанова говорил, что другого такого болтуна он в жизни не встречал. Современные последователи графа утверждают, что он был строгим вегетарианцем, питая отвращение к пьянству и обжорству своих современников.

— В 1776 г. в Брунсвике, при дворе принца Фридриха Августа, Сен-Жермен назвал себя Мастером масонского ордена, т. е. главой «тайного общества», о котором говорили, что оно ведет родословную от строителей египетских пирамид (сегодня это общественная благотворительная организация, сохранившая отчасти элементы таинственности). Услышав слова графа, принц заявил, что он сам является Гранд-мастером прусского масонства, и произнес пароль на который Сен-Жермен не смог дать ответ. Однако граф сумел вывернуться, намекнув, что за те столетия, что минули со времени, когда он принимал участие в основании ордена, им позабыты все тайные знаки.

Портрет нетленного Сен-Жермена
(предположительная дата написания 1783 год, когда графу должно было исполниться 73 года) изображает цветущего мужчину на пороге жизни.



Русский стол

Пряник

события: помолвка, свадьба, рождение ребенка. Некоторые пряничные сюжеты традиционны для оп-

огня, присоединять к ним мед и другие компоненты, чтобы тесто было слегка теплым, но не жидким.

гоценные камни, однако и не отрицал этого, уклончиво отвечая на расспросы: «Все возможно в подлунном мире...» Он обладал незаурядными способностями к прикладной химии: красильные и

вопроса.

ФАКТЫ

— Сен-Жермен, стремясь укрепить слухи о том, что он обладает

сумел вывернуть ситуацию, что за те столетия, что минули со времени, когда он принимал участие в основании ордена, им позабыты все тайные знаки.



Русский стол Пряник

Пряники — древнейшее лакомство многих народов. История пряничных изделий стара как мир — с тех пор, как человек познал мед, муку и огонь. При вскрытии египетской гробницы в ней были обнаружены выпеченные изделия из меда. Египет по праву считается родиной этих изделий. При раскопках в Италии были обнаружены глиняные негативы, которые служили формами для изделий из меда — медовников. Пряниками же их стали называть значительно позже, со времени Больших географических открытий и «открытия» волшебного мира пряности — пряных семян, трав, коры икорней и проникновения их в мир кулинарии.

Постепенно изделия из меда распространились в Европу, приобретая все большую популярность у германских народов, западных и восточных славян, поначалу использовались исключительно в обрядовых целях.

Существует мнение, что пряники были известны в Киевской Руси с IX в. Письменные памятники свидетельствуют, что в XVII в. в России неизменным угощением, наряду с медом, были и

пряники. Русский историк И. Е. Забелин в книге «Домашний быт русских царей в XVI и XVII вв.» описывает угощение по случаю рождения Петра I: «...родинные столы отличались неимоверным количеством подаваемых гостям всякого рода сахаров, пряников и овощей». В те времена были очень популярны засахаренные в меду плоды, ягоды и «овощи» (овощами назывались фрукты), которые широко использовались для изготовления пряников и их украшения. Но не только засахаренные фрукты и плоды шли в употребление.

В пряничном ремесле использовались самые разнообразные выразительные средства, и прежде всего различные, в основном деревянные, резные доски, в оформлении которых отразились все стили: готика, ренессанс, барокко. Первоначально изображения на пряничных досках отражали популярные библейские, мифологические сюжеты: Рождение Христа, Крещение Христа, Мадонна с младенцем, Адам и Ева, Три короля. Играющий Орфей, Самсон со львом и др. Постепенно основной темой пряничных изделий становилась повседневная человеческая жизнь, важнейшие ее

события: помолвка, свадьба, рождение ребенка. Некоторые пряничные сюжеты традиционны для определенных праздников. При этом для всякого случая был свой пряник. Медовые кушанья, пряники считались символом безмятежности, достатка, благополучия.

Пряник таит немало секретов, поэтому прежде чем приступить к священнодействию в своей творческой лаборатории, называемой кухней, хозяйке нелишне усвоить некоторые общие советы и рекомендации.

Мука для пряников и коврижек годится как ржаная, так и пшеничная или их смесь в любых соотношениях.

Предпочтительнее натуральный пчелиный мед — по известным уже причинам. Можно использовать и сахар, но лучше, если его доля, по возможности, не будет преобладать. Вместо сахара можно ввести различные сахарные сиропы (мятный, апельсиновый, шиповниковый, тархун) и особенно домашние припасы и заготовки, в том числе забродившее или засахаренное домашнее варенье, предварительно протертое через сито до полной однородности.

Нельзя мед доводить до кипения и кипятить, так как ценные биологически активные вещества — ферменты меда при этом разрушаются, а готовые пряники будут быстро черстветь.

Можно нагревать сахарный сироп, растапливать масло, а сняв с

огня, присоединять к ним мед и другие компоненты, чтобы тесто было слегка теплым, но ни в коем случае не горячим. В прошлом, правда, существовал способ приготовления так называемых «заварных» пряников, состоявший именно в том, что в горячий сахарный или сахаро-медовый сироп засыпалась мука, а приготовленная таким образом «заварка» хранилась в холодном помещении 3—4 недели, затем использовалась как основа для пряников и коврижек. Но суть этой древней технологии не столько в том, что мука заваривалась сиропом, а в том, что заварка длительное время хранилась, созревала, формировался иной состав теста, но это уже глубокая область биохимии. Хозяйке же важно знать, что для получения вкусных пряников надо в тесто добавлять мед и дать тесту время для созревания: вылежаться 2—3 недели в холодильнике при температуре +4°C.

Сегодня этот способ практически вышел из употребления (осталось только название) и в промышленности и в домашних условиях. Но не исключено, что найдутся энтузиасты, которых эта технология может заинтересовать, так как качество и вкус пряников и коврижек из вызревшего теста, вне всякого сомнения, намного лучше. Почему бы и не возродить забытые технологии.

(Продолжение следует.)



ЖИТИЕ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

(Продолжение. Начало смотрите "ОЧИЩЕНИЕ" №№ 13-18, 20-28 за 1997 год, №№ 1-36 за 1998 год и №№ 1-5 за 1999 год.)

Однажды, будучи в Сарове, в день воскресный, пошла я после поздней обедни к отцу Серафиму и, он, благословив меня, спросил: "Ты, матушка, была у обедни?" Я отвечала: была, батюшка. Тогда он спросил: "Видела ли ты там, как мы собором отпевали одну женщину? Я только что пришел из церкви. Наш отец игумен сделал ей хороший гроб. Понимаешь ли ты это, матушка? И он повторил свой вопрос несколько раз. Я подумала, что верно он предсказывал мне близкую мою кончину, и с этими мыслями отправилась домой. Дорогою заехала я в деревню Соболеву, которая принадлежит к Покровскому приходу, чтобы навестить свою родную тетку. Но здесь, к великому прискорбию, услышала я, что тетка моя недавно умерла и ее похоронили к в тот самый воскресный день, после обедни, в который я была у отца Серафима, и он говорил мне о покойнице. Отец протоиерей сделал ей, по усердию на свой счет, гроб и похоронил собором. Тогда поняла я чудную прозорливость отца Серафима.

Этот самый протоиерей не имел прежде веры к отцу Серафиму. Но когда я рассказала ему о последнем предсказании старца, то он пожелал лично видеть-



вези туда и свечки: все равно, за вас пойдет молитва". Потом он сказал: "Ты, матушка, знаешь пчел? Когда матка сидит в улье, то и пчелы около нее. Так -то и девочки в Дивееве теперь пребывают с Божией Матерью". На это я сказала ему: "Ах, батюшка! Как счастливы эти девочки, что они всегда пребывают с Божией Матерью". Тогда батюшка возразил мне: "Что девочкам завидовать? И вдовой быть хорошо: Анна Прохоровна была вдова, но ей разве было худо? А ты девушек-то моих люби, почитай и не дожидайся, чтобы они за тобой ходили, а сама пощи их". Через несколько лет после того и овдовела. И из Дивеева Ирина Прокопьевна прислала ко мне сестру с письмом, в котором звала меня в обитель. Тогда я вспоминала слова отца Серафима: "Не дожидайся, чтобы девушки мои за тобой ходили, а сама пощи их" - и решились поступить в Дивеевскую общину.

Госпожа Серафима К. рассказывала о своем муже следующее обстоятельство. Будучи одиннадцатилетним мальчиком муж мой, по имени Андрей, житель города Ардатова, сделался тяжело болен глазами. Девять месяцев он находился в самом печальном и жалком положении. Наконец, мать решила везти его в Саров. Но

Купил газету

«КГЮ» -

теперь мозги
всегда в строю!

Газета

«Крестоворды

Головоломки

Юмор»

Тел. 8 (834-2) 17-07-02
Факс. 8 (834-2) 17-05-95



ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ

Отвар соцветий бессмертника
песчаного

Одну столовую ложку сухих

сухих березовых листьев залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин., настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить продолжительное время утром и вечером по ста-

Отец протоиерея сделал его по усердию на свой счет, гроб и похоронил собором. Тогда поняла я чудную прозорливость отца Серафима.

Этот самый протоиерей не имел прежде веры к отцу Серафиму. Но когда я рассказала ему о последнем предсказании старца, то он пожелал лично видеться с ним. И вот, едва только, по приезде своем в Саров, вошел он в келью отца Серафима, как старец встретил его иерейским лобзанием, и словами: "Да благословит тебя, батюшка (при этом он назвал его по имени), Господь Бог и Покров Божией Матери", и потом назвал всех тех угодников, во имя которых в Покровском храме были устроены 7 приделов. С того времени протоиерей питал всегда большую веру к отцу Серафиму.

Однажды привезла я к отцу Серафиму восковых свеч, он тотчас же спросил меня: "Ты, матушка, пойдешь в Дивеево?" Я отвечала ему: "Благословите, батюшка, я везу три иконы". Тогда отец Серафим сказал: "Так, кстати, от-

Госпожа Серафима К. рассказывала о своем муже следующее обстоятельство. Будучи одиннадцатилетним мальчиком муж мой, по имени Андрей, житель города Ардатова, сделался тяжело болен глазами. Девять месяцев он находился в самом печальном и жалком положении. Наконец, мать решила везти его в Саров. Но когда они приехали в обитель, 3-его августа 1829 года, отец Серафим по причинам, ему известным, опять на время затворился и никого не принимал к себе. Они прождали дней пять.

Старец опять раскрыл двери для всех, жаждавших его благословения, наставлений и врачевства. Увидев больного отрока матерью, он пригласил их к себе, говоря: "Глядите!" Благословив их, начал дуть больному в уши и глаза, и в то же время положил на его голову печать крестного знамения. В заключение же, благословив больного, он сказал ему: "Будешь здоров". А когда больной выходил из кельи, отец Серафим сказал: "Ты будешь женат на Серафиме".

(Продолжение следует.)

Косметические маски

Фасолевая маска

Фасоль (1 стакан) замочить в холодной воде на несколько часов. Сварить, протереть через сито, добавить оливковое или кукурузное масло (1 ст. ложка) и сок половины лимона.

Эта маска слегка отбеливает и смягчает кожу.

Огуречная

Огурцы вместе с кожурой измельчить на терке или нарезать тонкими ломтиками. Можно накладывать на лицо только кожуру, срезом к коже.

Маска увлажняет, смягчает, отбеливает кожу, улучшает цвет лица.

Учредитель и главный редактор Юрий Аладышев.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Отвар соцветий бессмертника песчаного

Одну столовую ложку сухих соцветий залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 30 мин., затем отвар охлаждать 10 мин. при комнатной температуре, процедить, сырье отжать, а полученный отвар долить до объема полного стакана. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин. до еды.

Настой травы герани луговой

Две чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 час. Пить небольшими глотками в течение дня. Применять как средство, растворяющее камни в почках.

Настой соцветий кошачьей лапки

Одну столовую ложку цветочных корзинок заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по столовой ложке через 2 — 3 часа.

Настой александрийского листа

Рекомендуется пить при желчнокаменной болезни в случае запора. Он не только хорошо слаббит, но и облегчает прохождение мелких камней из желчного пузыря в кишечник.

Настой листьев березы

Пить по 4 чашки ежедневно.

Отвар березового листа

1. Столовую ложку с верхом

сухих березовых листьев залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин., настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить продолжительное время утром и вечером по стакану отвара за полчаса до еды.

2. Собрать и высушить весенний березовый лист величиной с копейку. Две столовые ложки сухого листа залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне, пока объем не уменьшится наполовину; когда остынет — процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Хорошо принимать при мелких камнях. При выходе камней будут боли, схватки, колики, тошнота, все это нужно стерпеть.

Отвар листьев брусники

Две столовые ложки листьев залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть и нагревать на водяной бане 30 мин.; после чего охладить. Пить по 1/3 — 1/2 стакана 2 — 3 раза в день. Хранить отвар в прохладном месте не более 2 суток.

Отвар корней и корневищ дягиля лекарственного

Три столовые ложки корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, процедить, оставшееся сырье отжать, а полученный отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Применять как средство, усиливающее желчеотделение.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Ответственность за достоверность фактов и объявлений несет рекламодатель. Использование материалов допускается только с разрешения редакции. Адрес редакции: 430000, г.Саранск, ул. Советская, 55. Телефоны: (83 12) 17-05-95, 17-05-40, 17-67-33. Электронная почта: znaniye@yandex.ru. Газета перерегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство № 016273. Тираж: 10000. Выходит три раза в месяц. Подписной индекс: 32783. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Газета распространяется через УФПС и Роспечать во всех регионах России и Белоруссии. Цена свободная. В печать газета выходит 16.02.99г. Подписана в печать в 19.00. Номер отпечатан в Ковылкинской типографии. Тел.: (8-253) 2-15-80. Заказ N

Сел

Журнал ПОМОГ

тательницы без осложнений. Она и так слишком долго ждала.

Лучше поздно,
чем никогда

НОВЬ

до обращения редакции в отдел социального обеспечения Канского горсовета.

Пенсионеры
дождались п

мари

чал,
че

ре.
и,



л.
о.
т.
ро,
%
йн.
это

квар-
радоваться
но остается горькое не-
ужели им нельзя было по-
мочь без вмешательства журнала!

пригодится

активным венти-
в виду: его проект
в институте «Сев-
по адресу: 170008,
д. 27. Телефон:

ков для подработ-
институтом «Вол-
» (его адрес:
Новгород, М. Ям-
распространяются
ГСП, г. Москва,
л., д. 22.

Многие наши читатели интересуются: где изготавливают кукурузолушители с ручным приводом? Запишите адресок: 270013, г. Одесса, Дорога Котовского, д. 253. Одесское ПО «Продмаш». Изготавливает кукурузолушители и Ростовское ПО «Красный Аксай». Его адрес: 344025, г. Ростов-на-Дону, 35-я линия, д. 83. Обе эти кукурузолушители имеют мощность до 90 килограммов в час.

А вот в Гомеле производят приспособление для лущения кукурузы ПЛК-Т-1 мощностью 30 килограммов в час. Оно применяется в личных подсобных хозяйствах. Если вас заинтересовало такое приспособление, обращайтесь по адресу: 246000, г. Гомель, ул. Шоссейная, д. 41. ПО «Гомсельмаш».

Содержание



Дороги - к концу

Первый, конечно, начало — приходят люди и начинают корчевать, засыпать-отсыпать полотно, класть прочное и твердое на все неровное и зыбкое. Эх, сколько их, дорог-шоссе, надо еще проложить по всей России! А силенок, да денег, да материалов не хватает. Вот поче-



Страховка все-таки «сработала»

У нас случилось несчастье: потерялась телка. Нашли ее мертвую в лесу. В присутствии ветврача и двух депутатов составили акт, собрали какие нужно справки и все отправили заказным письмом в Госстрах г. Черемхово. Было это летом 1992 года. Прошел год, но до сих пор нам не оплатили страховку. Помогите старикам, ведь мы живем только на пенсию.

Е. Китаева

п/о Тальники,
Иркутская область

Дирекция государственной страховой фирмы «Росгосстрах», куда обратилась редакция журнала, сообщила, что филиалу фирмы по Черемховскому району дано распоряжение выплатить возмещение в размере полной страховой суммы, указанной в договоре. Ответ подписал генеральный директор А. Осипов.

Документы высланы

До войны, еще девочкой, я жила в Орловской области, попала в оккупацию, а после освобождения Орловщины от фашистов работала до 1950 года. После этого уехала в г. Лысьва Пермской области, где работала до пенсии — до 1986 года. Пенсия совсем маленькая, тем более что у меня нет документов о работе на родине. Я неоднократно обращалась к администрации Орловской области, чтобы выслали мне нужные справки, но ответа так и не дождалась. Я могла бы и сама съездить, да на мою пенсию теперь не наездишься.

Л. Суднищикова

д. Дуброво,
Пермская область

В ответ на запрос редакции администрация района сообщила, что все необходимые документы высланы в адрес заявительницы. Надеемся, что переоформление пенсии пройдет у нашей чи-

тательницы без осложнений. Она и так слишком долго ждала.

Лучше поздно, чем никогда

В газете «Семья» № 34 за 1992 год была опубликована реклама газетно-журнального объединения «Воскресенье», предлагающая книгу «Скорняжное дело» по цене 300 рублей. Я тут же перевел эту сумму. Но, несмотря на мои неоднократные напоминания, книгу до сих пор не получил.

В. Янюк

п. Рудничный,
Екатеринбургская область

Письмо читателя мы переслали в ТОО «Воскресенье». Коллеги-издатели ответить нам не сообразовали. Зато пришло второе письмо В. Янюк: «Большое спасибо рубрике «Журнал помог». Благодаря вам я получил книгу «Скорняжное дело».

Многодетной семье наконец-то помогли

Впервые обращаюсь за помощью. Цены у нас растут каждый день. А наш Канский малый совет отказал мне в талонах на дешевые продукты под тем предлогом, что у меня трое, а не четверо детей. Мол, я не отношусь к категории многодетных. Теперь вся надежда только на вас.

И. Богданова

г. Канск,
Красноярский край

Рады сообщить, что в ответ на запрос редакции получен такой ответ: «Семье Богдановых оказана материальная помощь, выданы талоны на бесплатное приобретение продуктов и предложено оформить 30 %-ную скидку при оплате жилья». Вдвойне было бы хорошо, если бы все это было сделано

до обращения редакции в отдел социального обеспечения Канского горсовета.

Пенсионеры дождались помощи

Я очень долго думал, но сердце разрывается, и нет больше сил терпеть все эти унижения. Вот и решил вам написать. Я, Карпенко Владимир Сергеевич, проработал в совхозе «Петуховский» 34 года. В местном сельсовете 42 года отработала и моя жена. Неужели же за столько лет работы мы не заслужили нормального жилья?

Много лет мы прожили в саманном доме. От старости дом завалился. Временно дали аварийную квартиру, в которой мы живем уже семь лет. В 1992 году сказали: «Срочно выселяйтесь, будем делать ремонт». Мы переселились в сарай, прожили в нем полгода, но ремонт так и не начался, а прораб совхоза весь материал использовал на строительство своего дома. И вот в очередной раз переселили нас в аварийный дом. Тряпками заклеили дыры. Но это нас не спасло, зимой был страшный холод. Стена вот-вот обвалится. Дальше жить в этом доме невозможно.

В. Карпенко

с. Пашково,
Курганская область

Редакция переслала это письмо в администрацию Петуховского района, присовокупив к нему настоятельную просьбу помочь людям, которые всей своей жизнью заслужили право жить в человеческих условиях. Глава администрации Л. Томаля отреагировал на наше обращение быстро. Уже через месяц мы получили следующий ответ: «Проверка установила, что факты, изложенные в письме, действительно имели место. Администрация ТОО «Пашковское» выделила Карпенко полноценную квартиру». Можно было бы порадоваться за пенсионеров, но остается горькое недоумение: неужели им нельзя было помочь без вмешательства журнала?

Запишите адресок — пригодится

Кто знает, каким окажется приближающееся лето? А вдруг опять дождливым, как в прошлом году? В общем, без навесов для хранения сена никак не обойтись. Проекты таких навесов разработаны институтом «Гипронисельхоз». Вместимость сооружений — 60, 100 и 200 тонн. Предназначены они для хранения рассыпного и прессованного сена с досушкой методом активной вентиляции.

Адрес института «Гипронисельхоз», разработавшего проект: 121002, г. Москва, М. Могильцевский пер., д. 3. Распространяет проект ЦИТП, обращаться по адресу: 125878, ГСП, г. Москва, А-445, ул. Смольная, д. 22.

А если вы предпочитаете построить сарай вместимостью 200 тонн сена с

досушиванием его активным вентилярованием, то имейте в виду: его проект вы можете заказать в институте «Севзапагропромпроект» по адресу: 170008, г. Тверь, пр. Победы, д. 27. Телефон: 6-73-61.

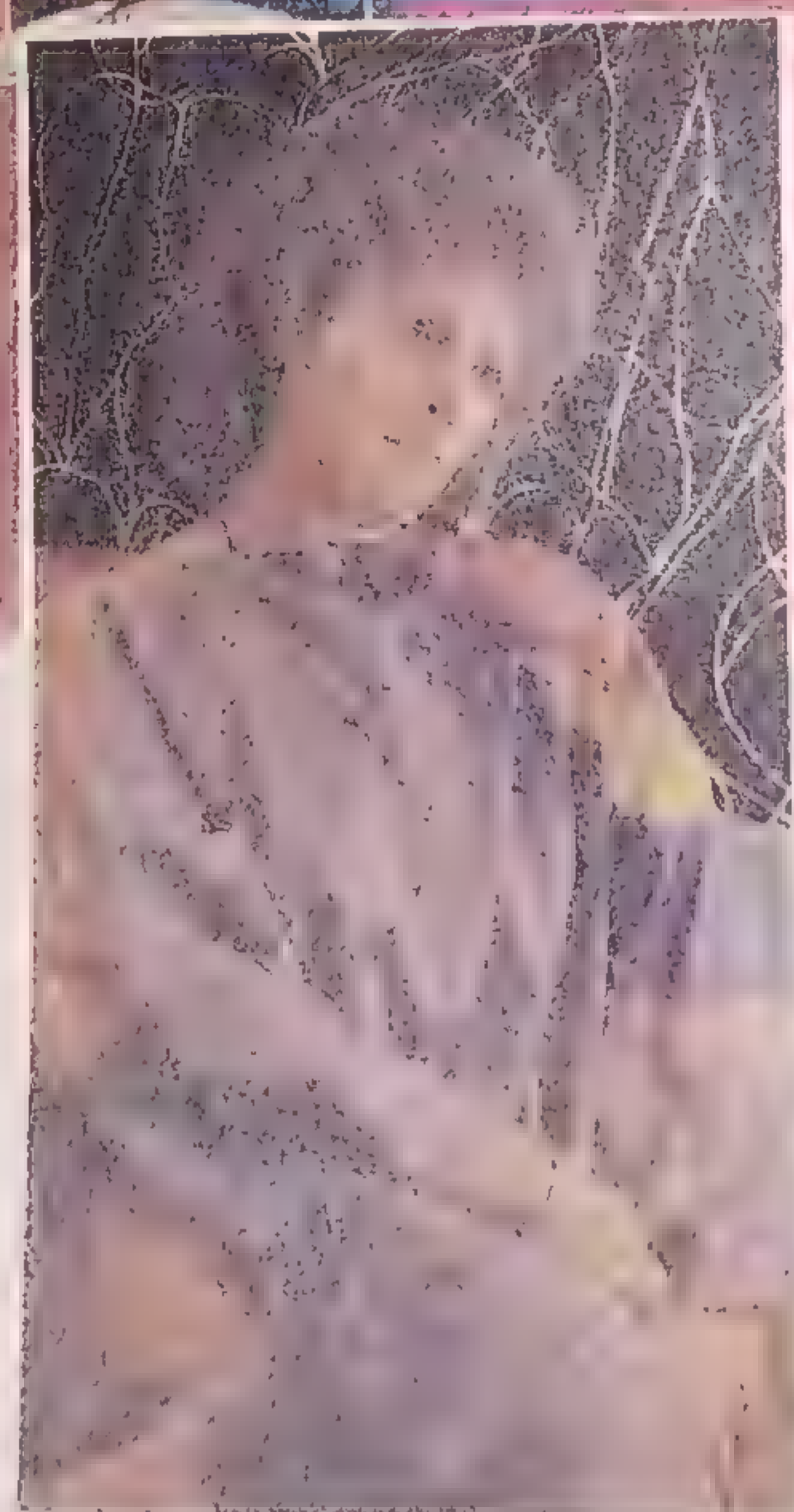
Проекты крытых токов для подработки зерна разработаны институтом «Волгоагропромпроект» (его адрес: 603022, г. Нижний Новгород, М. Ямская ул., д. 78) и распространяются ЦИТП — 125878, ГСП, г. Москва, А-445, Смольная ул., д. 22.

Многие наши читатели интересуются: где изготавливают кукурузолушители с ручным приводом? Запишите адресок: 270013, г. Одесса, Дорога Котовского, д. 253. Одесское ПО «Продмаш».

Изготавливает кукурузолушители и Ростовское ПО «Красный Аксай». Его адрес: 344025, г. Ростов-на-Дону, 35-я линия, д. 83.

Обе эти кукурузолушители имеют мощность до 90 килограммов в час.

А вот в Гомеле производят приспособление для лущения кукурузы ПЛК-Т-1 мощностью 30 килограммов в час. Оно применяется в личных подсобных хозяйствах. Если вас заинтересовало такое приспособление, обращайтесь по адресу: 246000, г. Гомель, ул. Шоссейная, д. 41. ПО «Гомсельмаш».



Талант на двоих

«Да историк я, учитель,— настойчиво убеждает меня Людмила Уланова.— А что с тканями возжусь, так это — ну хобби, что ли». Хорошенькое дело! Представьте себя в такой бане, где все буквально пронизано парами расплавленного парафина,— а именно в такой обстановке создается горячий батик.

Батик — старинная восточная техника декоративной отделки тканей. Состоит она в том, что некоторые части ткани покрываются водонепроницаемым составом из парафина или воска, а оставшая поверхность расписывается анилинами. После сушки операция эта повторяется несколько раз для углубления цвета от светлых тонов и темным. После окончания работы воск снимается.

Даже профессионалы эту сложную технику не жалуют и отзываются о ней как о

непредсказуемой. А если добавить, что она не допускает и малейшей ошибки, поскольку один цвет никогда нельзя перекрывать другим. Короче, для обычного увлечения можно бы и что-нибудь попроще придумать. Но Людмила ни о каком другом искусстве и слышать не хочет.

Если не видеть, как преобразается она за своей работой, может сложиться впечатление, что человек «загоняет» себя в искусство. Целый день Людмила Сергеевна в школе, где преподает историю и право, вечером — домашние хлопоты по хозяйству, зато все остальное время — ее личное, творческое. В основном — ночные часы. И расписаны они на неделю вперед. Понедельник — нанесение рисунка на ткань, вторник — первое покрытие воском, среда — разрисовка



никам. По-моему, уже в первый год мы начали писать по шелку... Ну а горячий батик мы полюбили сразу и бесповоротно. Юра, как мне кажется, за огромные возможности этого искусства — ведь в нем можно и конкретные темы разрабатывать, и абстрактные, создавать вещи чисто декоративные и философского плана. А у меня женский подход: мне батик нравится тем, что создает какой-то особый уют в доме, атмосферу спокойствия, умиротворенности. Мне очень многие признавались, что на батике глаз отдыхает, что он успокаивает. А потом он всегда неожиданный: в зависимости от освещения, времени суток картина меняет свой цвет, четче проявляются одни или другие детали...

— Если забыть об условиях, в которых создается батик, — это сложная техника! — Точнее — непредсказуемая. Я года два билась, пока научилась воплощать задуманный сюжет. Дело в том, что материалы у нас очень низкого качества — и краски, и ткани. А сейчас и вообще ничего не достать — ни шелка, ни хлопчатобумажной материи. Я на бязь перешла — по случаю достала довольно большой кусок: цвет она превосходно

держит, только вот красок и парафина много уходит.

— В нашем дуэте с сыном кто ведущий, а кто ведомый?

— У нас совершенно разные стили. У Юры работы более серьезные, строгие, точные, а я стараюсь делать батик ярким, нарядным, жизнерадостным. Конечно, есть у нас и общие находки, даже, если хотите, секреты. Мы, например, придумали, как в нашей технике имитировать работы на мраморе, на стекле. Эффект поразительный: на расстоянии никто не угадывает тканевую основу. Правда, я выступаю обычно в роли снабженца — достаю все необходимые материалы. Иногда, может, и каким-нибудь советом помогу, но художник — он, Юра...

Ох уж эти мамы! Так умеют все затуманить, что и концов не сыскать. Впрочем, и надо ли! Творческий союз Юрия и Людмилы Улановых дарит нам красоту — и спасибо им за это.

Николай ГРАШИН

ФОТО
АЛЕКСАНДРА ИВАНИШИНА

анилинами по первому-второму разу...

Рисовать Люда любила с детства. Но и художественная школа, и училище так и остались в мечтах. Рано лишившись родителей, она жила на попечении тетушки и вынуждена была думать о вещах более прозаичных. Зато уж для сына старалась сделать все, чего была лишена сама. Как только Людмила заметила, что ее маленький Юра с удовольствием исчерчивает листы бумаги цветными карандашами, она тут же начала водить его в воскресную школу гармоничного развития ребенка, определила его в художественную школу и для большей основательности стала и сама ходить с ним на занятия. Так родились два художника — Юрий и Людмила Улановы.

— Да опять вы за свое, — горячится Людмила Сергеевна. — Это Юра стал художником, а я как была, так и осталась учителем истории. Юра и школу с отличием закончил, и на художественно-графический факультет

Московского педагогического университета поступил. И во многих выставках участвовал. А я что? Я, как говорится, на подхвате: то картину помогу закончить, то рамы делаю... Я и работать самостоятельно стала, если можно так сказать, по инерции. Юра экзамены сдавал, не до рисования было. А я уже так втянулась, что и не могла сложить руки сидеть, — взяла кусок шелка и начала его сама расписывать.

— Но откуда это увлечение росписью ткани? Ведь в программах художественных школ такое искусство даже не значится.

— Юре с учителем повезло. Педагогом у него был человек на редкость разносторонний и своеобразный. Он считал, что ребята должны во всех искусствах себя попробовать, тогда только и смогут они выбрать истинно свое — то, что созвучно их характеру, душевному складу, таланту. Поэтому кроме обязательных занятий рисунком, композицией, живописью, он учил детей и разным прикладным тех-



СКВОЗЬ

Я вижу, как рушатся царские троны,
Как всех их свергает людской ураган,
Республику сделают хуже короны,
И красных, и белых жестокий обман.

Трудно поверить, что все это было сказано, вернее — предсказано еще в XVI веке. Однако все по порядку.

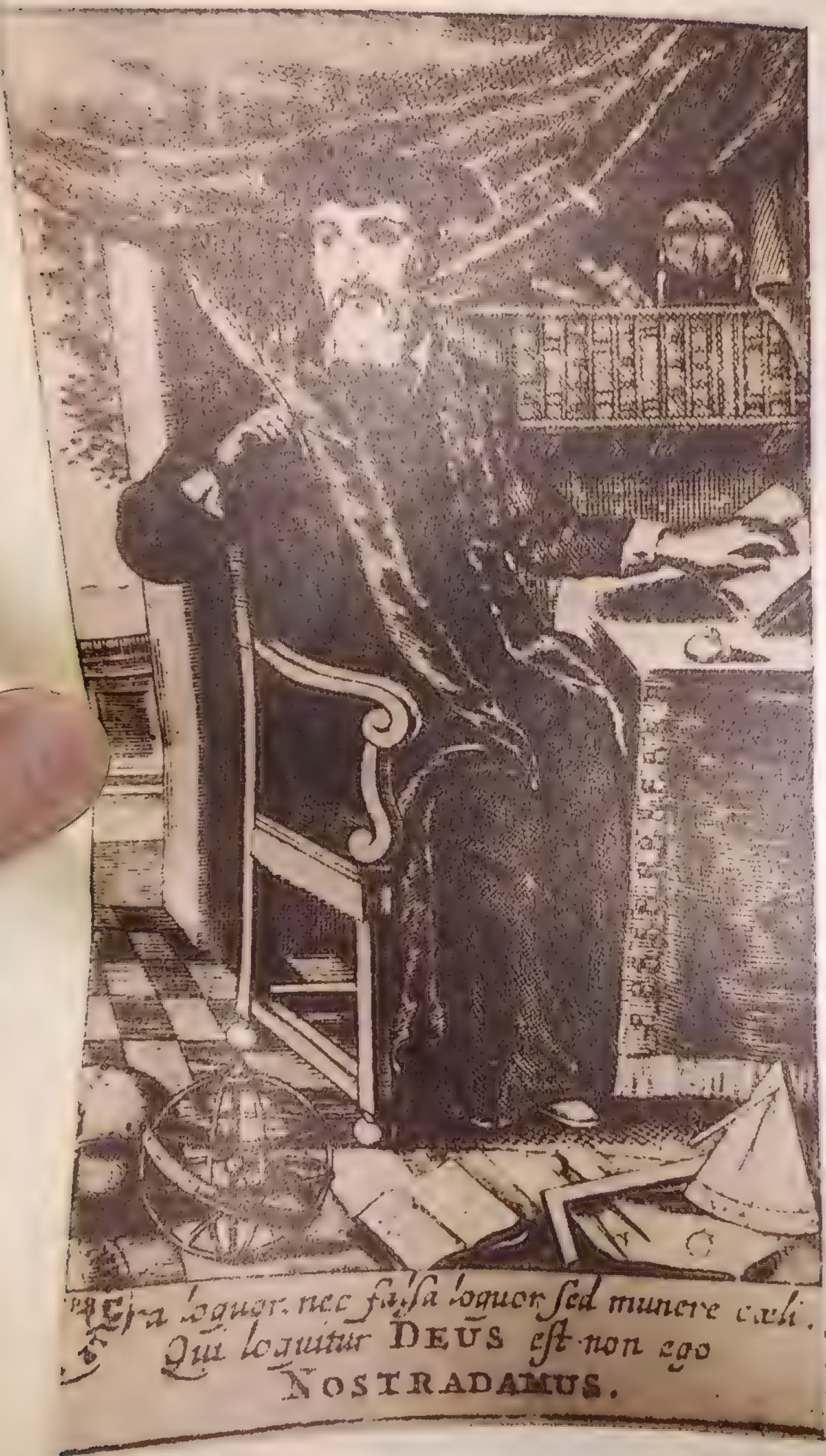
Семнадцатого декабря 1503 года в провансальском городке Сан-Реми около полудня родился один из удивительнейших людей, когда-либо живших на земле, — Мишель де Нотрдам (Нострадамус), для которого, казалось бы, не существовало границ пространства и времени.

Ребенком его послали учиться в Авиньон. Своей сообразительностью Мишель приводил в замешательство учителей. Его память была настолько точна и быстра, что мог он цитировать наизусть целые главы только раз прочитанного текста.

В 1525 году, когда Нострадамус был студентом-медиком, печальные события в Провансе дали ему возможность доказать свою преданность науке и людям. В то время чума с сокрушительной силой опустошала Монпелье и его окрестности. Люди, заразившиеся чумой, сами шили себе белый саван и как бы при жизни еще присутствовали на собственных похоронах. И не было никому от нее спасения.

Молодой Нострадамус взялся лечить больных и добился удивительных результатов. Ученые медицинского факультета одного из старейших университетов Франции, узнав об успехах Нострадамуса, вручили ему профессорский диплом. И уже в черной профессорской мантии молодой доктор вернулся в провансальские деревни.

Лет двадцать спустя в городе Эй снова вспыхнула чума. И вновь туда был вызван Нострадамус. Он наконец испытал действие дезинфицирующего порошка, описанию которого было посвящено несколько глав одной из его медицинских книг. Любопытно ее заглавие: «Превосходная и очень полезная брошюра о многих отменных рецептах, разделенная на две части. Первая часть учит нас



*Ergo loquor, nec falsa loquor sed munere celi.
Qui loquitur DEUS est non ego
NOSTRADAMUS.*



века смотрящий

способу готовить разную помаду и духи для украшения лица. Вторая часть нас учит готовить варенья различных сортов из меда, сахара и вина». Очевидно, без части, трактующей о замечательном способе приготовления варенья, медицинская книга не раскупалась, будь она даже и составлена самим Нострадамусом. А вот некоторые выписки из оглавления: «Как приготовить порошок, вычистить и отбелить зубы, а также способ придать дыханию ароматный запах... Способ приготовить род мыла, делающего белыми и мягкими руки и обладающего сладким и вкусным запахом... Способ приготовить род дистиллированной воды, чтобы наилучшим образом украсить и обелить лицо... Другой способ, чтобы сделать волосы бороды белокурыми или цвета золота, а также чтобы уничтожить излишнюю полноту тела».

По тому времени это — совершенно небывалые рекомендации, почти фантастические. Стоит вспомнить, что даже спустя двести лет после выхода в свет медицинского сборника Нострадамуса в Париже было напечатано «Руководство учтивости», в котором формально запрещалось мыть лицо водой, «ибо это делает кожу зимою более чувствительной к холоду, а летом — к жаре». Вообще, о личной гигиене в те давние времена мало заботились. Людовик XIV, например, страдал бессонницей из-за клопов, в изобилии кишевших в Лувре. Да и весь Лувр представлял собой нечто невообразимое: туалетов не было, поэтому в качестве их использовали любую свободную площадь — лестницы, углы комнат, балконы, нечистоты сбрасывались вниз прямо из окон. Поэтому советы Нострадамуса, касавшиеся личной гигиены, можно назвать в буквальном смысле рецептами будущего.

В 1544 году, после смерти двух детей и жены, Нострадамус решил жениться вторично и поселиться в Салоне. Шесть лет спустя 47-летний Нострадамус начинает писать пророчества, семь из которых ему удастся издать в 1555 году в Лионе. Успех книги был грандиозным, так как автору еще при жизни удалось неоднократно доказать свой провидческий дар. До на-

ших дней книга выдержала около 90 изданий и выдержит, возможно, еще столько же, потому что предсказания ученого выходят далеко за рамки даже нашего века, и многим из них за эти четыре с половиной столетия суждено было сбыться.

Со всех концов Франции, из-за границы в Салон стали стекаться люди в надежде получить от Нострадамуса советы по сложным жизненным вопросам. Сам король Генрих II и его жена Екатерина Медичи пригласили провидца в Париж, где приняли его весьма милостиво. Ободренный такой славой, Нострадамус в 1558 году дополняет свою книгу еще 300 новыми стихами, что составляет три центурии (центуриями называл он главы, состоящие из 100 стихов). Покровительство короля придавало книге особую цену.

Летом 1559 года в день двойной свадьбы — дочери короля Елизаветы и его сестры Маргариты — Генрих II погибает в рыцарском поединке, устроенном в честь невест. Соперник его, молодой граф Монтгомери, после неоднократных отказов вынужден был все же принять вызов и, сражаясь с королем, попал копьем в глазное отверстие шлема. Жестоко страдая, король умер на десятый день. Народ же усмотрел предсказание этого события в одном из стихов книги «Пророчеств»:

*Молодой лев победит старого
В странном поединке на ратном поле.
Он ему проколет глаз через золотую*

*Из одного станут два, затем умрет,
Мучительная смерть.*

Надо сказать, что пророчества Нострадамуса не всегда впрямую проливают свет на те события, о которых в них говорится. Их надо «толковать», но ни одно слово не является в них случайным, лишним. Епископ Троа, который был очевидцем поединка, свидетельствовал в письме, что король и Монтгомери переоделись львами и что рана, нанесенная Генриху, имела последствием кровоизлияние в мозг (что объясняет слова: «Из одного станут два...»).

Событие это произвело на народ столь сильное впечатление, что о Нострадамусе стали говорить как о маге и волшебнике. Сожгли даже его чучело, как поступали со всеми

«колдунами». То обстоятельство, что он не предупредил Генриха, так дружелюбно к нему отнесшегося, о грозящей тому опасности, заставляет предполагать, что Нострадамус считал, скорее всего, свои пророчества неотвратимо роковыми. Будучи сам закоренелым фаталистом, он был уверен в том, что судьбы людские вершат звезды.

«Поле деятельности» Нострадамуса была не только его родина Франция, но весь мир. Вот что говорится в «Пророчествах» о годе 1794-м:

Рожден близ Италии дерзкий

*Империя будет в мятежной стране!
Но сколько солдат за тебя*

Чудесный мясник, в безуспешной

Простой солдат сядет на трон

И в победном шествии покорит всю

Сапоги его солдат дойдут

После он всясть повернет

и на острове диком умрет!

А про XX век прорицатель сказал в зашифрованном четверостишии, о смысле которого современники могли только гадать, а нам оно понятно и без толкования:

Век двадцатый, жестокий

*Две войны, самовластье рабов,
И наука в кровавом пожаре
Из безверья воздвигнет богов.*

В четырех строках можно ли, казалось бы, уместить историю целого века?! Нострадамусу это удалось.

Кроме таких «общих» ориентиров Нострадамус с необъяснимой, поистине «колдовской» точностью предсказал и вполне конкретные события. Среди них — осада турками Вены (1529), открытие португальцами Японии (1546), учение Галилея (1606), изобретение термометра (1618), 30-летняя война (1618—1648), правление Людовика XIV (1643—1715), изобретение паровой машины (1763), создание воздушного шара (1773), французская революция (1789), открытие электричества (1795), сооружение первой железной дороги (1825), изобретение телеграфа (1844), рождение новой философии — марксизма (1848—1859),

изобретение динамита (1867), изобретение электрической лампочки (1873) и телефона



(1876), строительство Суэцкого канала (1896), создание первого самолета (1903), убийство австрийского эрцгерцога Фердинанда, послужившее поводом для развязывания I мировой войны (1914), октябрьский переворот в России (1917), приход к власти Гитлера (1933), гражданская война в Испании (1936—1939), начало второй мировой войны (1939), создание атомной бомбы (1945), первый полет человека в космос (1961), первое посещение человеком Луны (1969)... И еще много событий вплоть до 2242 года провидел Нострадамус. О фашизме, например, он сказал так:

*Грандиозные мифы обманут людей,
И свершат они многие беды.
Но могущество в злобе своей*

задохнется:

Держава зверей долгий век не живет.

Предсказал Нострадамус и появление в XX веке на Земле разумных существ из космоса, аномалии погоды, вызванные частыми запусками космических ракет, паводки и новые болезни, открытие лекарства от рака, замену черной энергии (угольной) на белую (атомную)...

Правда, однажды Нострадамус ошибся: отнес атомную бомбардировку Хиросимы и Нагасаки к 1944 году, исходя из того, что накануне взрывов должно будет произойти затмение Солнца и соединение его с Плутоном — это символизирует ядерную энергию, вышедшую из-под контроля.

Хотя пророчества Нострадамуса сбываются с завидным постоянством, необязательно относиться к ним как к фатальной неизбежности, но прислушаться стоило бы. Ведь это Нострадамус первым предсказал Чернобыльскую трагедию, причем с поразительной точностью. В центурии, описывающей события 1986 года, он писал:

*Хвост страшной кометы заденет землю:
Люди, теряющие волосы, кожу и глаза,
Стремятся в безумном страхе
Из недр Борисфена.*

*Борисфен — так по-гречески,
называли в древности Днепр.*

Но все это — уже история. А что предвещают нам пророчества Нострадамуса в будущем?

Год 1999, 7-й месяц:

С неба сойдет великий

И грозный правитель,

чтобы воскресить великого короля

«Ангол-муа»,

Будет тяжелая война. Но он и до,

И после Марса будет править

счастливо.

«Ангол-муа» по-французски означает «ангельский месяц» (вре-

мя от Пасхи до Вознесения), когда воскресший Христос являлся своим ученикам. Стихотворение это указывает на появление нового Спасителя.

Кстати, в 1999 же году произойдет затмение Солнца, во время которого планеты Солнечной системы будут располагаться в виде креста, а Марс и Сатурн будут противостоять друг другу. Западные астрологи считают крест предвестником страшной войны, ужасных событий и перемен. По другой версии, это знаменует собой приближающееся рождение великого царя, причем «светлого человека». То же самое произошло с планетами в момент рождения Александра Македонского. А крупнейшая война может начаться не тогда, когда планеты противостоят, а когда они скапливаются, подобно грозовой туче, в одном секторе неба. Например, и первая и вторая мировые войны начались, когда все планеты собирались в созвездиях от Овна до Рака.

В 2023 году, согласно Нострадамусу, Земля может сойти со своей орбиты. Кроме того, великий провидец предсказывает гигантский этнический всплеск черной расы в начале XXI века. Впереди — раскол и упадок Америки (2005—2012): «В стране на дальнем берегу правители будут править по 4 года. Роковым числом станет 44». А ведь Клинтон — уже 42-й президент США. Сколько же лет еще осталось великой державе, если верить Нострадамусу?

Конец Света, согласно его предсказанию, произойдет в 3797 году, ну а в ближайшем будущем — «Раздвинутся границы Неба и Земли, и будут они едины». Это пророчество гораздо более приятно, чем предыдущие, ибо ведет нас к осознанию родства с Космосом, откуда (есть такая гипотеза) прибыли наши далекие предки.

...На мраморном надгробии старинного провансальского кладбища высечены слова: «Здесь покоятся кости Мишеля Нострадамуса, почти божественное перо которого, по общему мнению, было признано достойным сообщать и начертать людям о влиянии звезд на будущие события, которые должны произойти на Земле. Он умер в Салоне в Провансе, в год благодати 1566, 2 июля, имея 63 года, 10 месяцев и 17 дней от роду. О, потомок, не трогай этот прах и не завидуй покою здесь лежащего!»

Публикацию подготовила
Александра ДАРАГАН

КАЗУСЫ СЛУЖБЫ ЗНАКОМСТВ

Черная пятница после светлого воскресенья

или

О ЛЮБВИ, НО НЕ ТОЛЬКО О НЕЙ

Отчего это такой хрупкой нередко оказывается удача? Отчего это вдруг, как птица, взмахнет крылами и, глядишь, уже унеслась, упорхнула куда-то? Отчего?

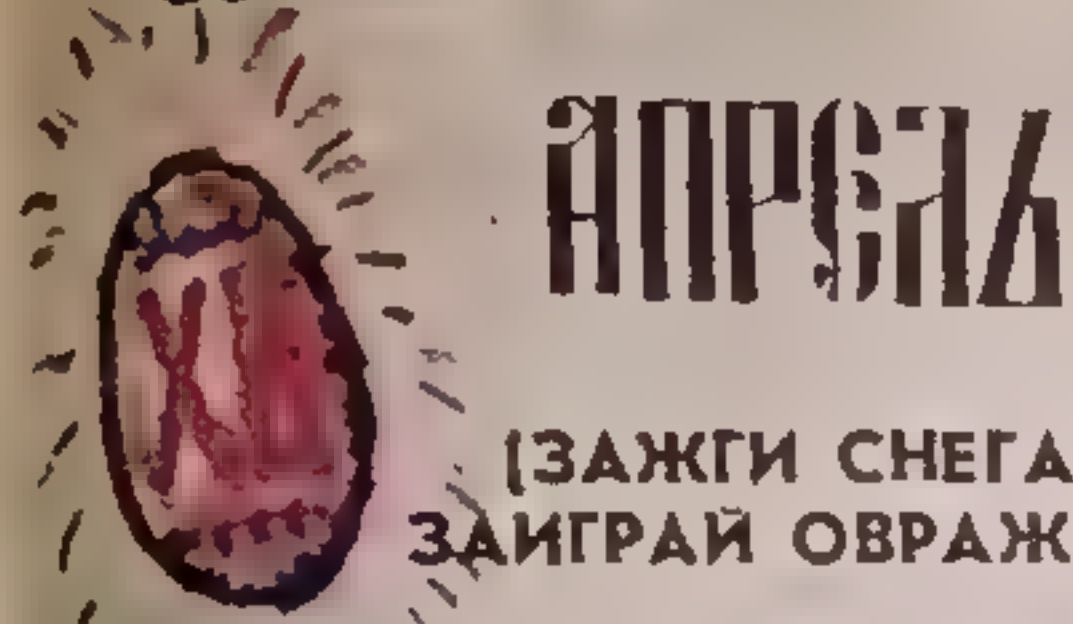
В почте СЗ то и дело встречается этот горький вопрос... Все как будто складывалось так хорошо. Переписывались, увиделись, расписались. А потом... Что же произошло потом? Если собрать все «невыдуманные рассказы», содержащиеся в письмах этой рубрики, получилась бы толстая-пре-толстая книга, целая сага — о любви, надеждах и разочарованиях, о добре и зле, о доверии и обманах. А в общем, о жизни и судьбе, — какая кому выпадает.

Время от времени мы публикуем часть тех писем-исповедей. Впрочем, некоторые читатели этого не одобряют: «Напрасно вы тратите дорогое журнальное место для всяких историй, которые приключаются с теми, кто уже справил свадьбу благодаря вашей помощи. Познакомились, поженились, — чего же им еще? Во всяком случае, ваша роль на этом заканчивается. Вы не можете чувствовать себя ответственными за все, что случается с этими людьми «после того». Они не маленькие, сами должны строить свои отношения. А не получилось, — при чем здесь вы?» — пишет А. А. Туркова из Пермской области.





СОЛНЫШКО В ЛЕТО КАТИТСЯ



В Древней Руси апрель называли «березозолом» — заготавливали сладкий березовый сок, соковицу.

Апрель с водою — май с травой. Мокрый апрель — хорошая пашня. Апрель сипит да дует, бабам тепло сулит, а мужик глядит — что-то будет? Из березы обильное сокотечение — к дождливому лету.

1 апреля. Дарья-засори проруби (мученица Дария). Какова погода 1 апреля, такова будет и 1 октября, и наоборот.

В старину полагали, что 1 апреля (по старому стилю, в день Марии Египетской) просыпается домовая, а поэтому нужно обманывать друг друга. Девушки старались обмануть как можно больше людей, так как считалось, что в таком случае женихи не проведут их, а, наоборот, они будут водить молодых людей за нос.

4 апреля. Василий-солнечник, капельник, парник (священномученик). На Василия солнце в кругах — к урожаю. Если на Василия при восходе солнца видны на небе красные круги, то год обещает плодородие.

7 апреля. Благовещение пресвятой Богородицы. Каково Благовещение, такова и святая Пасха. Коли в Благовещение снег на крышах есть, так лежать ему в поле до Егорья (6 мая). С Благовещения осталось сорок морозов. На Благовещение гроза — к теплоте лету. На Благовещение солнечный день — пшеница уродится. На Благовещение дождь — уродится рожь. Коли ночь на Благовещение теплая, то весна будет дружная. Благовещенскую золу сохраняют для капусты и других огородных растений, когда они портятся, то посыпают их этой золой. Накануне Благовещения сеют горьх. Благовещение — птиц на волю

отпущенье (раньше в Москве существовал обряд «отпущения птиц на волю» — в этот день покупали у ловцов птиц и тут же выпускали их).

9 апреля. Матрена-настовица, полурепница (мученица Матрона Солунская). Чибис кричит с вечера — к ясной погоде. Чибис летит низко — к продолжительной сухой погоде. В старину репа и капуста были в числе основных продуктов питания русского крестьянина, в этот день он отбирал годные репы для семян, складывая их в отдельную, неприкосновенную половину, отсюда и название — полурепница.

14 апреля. Марья-зажги снега, заиграй овражки, пустые щи (преподобная Мария Египетская). Марья половодье начинает. Если разлив



на Марью, то травы будет много. Если лед сходит быстро — год будет легкий, хороший. Пустые щи — потому что к этому времени кончался запас кислой капусты. Однако существовало и иное объяснение: Мария считается покровительницей раскаявшихся блудниц и блудников, а также судьей на страшном суде тех, кто не раскаялся, поэтому во многих местностях почиталось за грех есть в этот день что-либо кроме пустых щей.

15 апреля. Тит. Поликарпов день (преподобный Тит, мученик Поликарп). Если вешний лед по озерам и затонам не тронется, а потонет, год будет тяжелым.

18 апреля. Федул-ветряник (мученик Феодул). Пришел Федул — тепляк подул. На Федула растворяй оконницу.

19 апреля. Евтихий (святитель). На Евтихия день тихий — к урожаю ранних яровых.

20 апреля. Акулина (мученица). Если на Акулину дождь — яровые плохие, калина хорошая.

21 апреля. Родион-ледолом, ледокол, ревучие воды (апостол Иро-

дион). На Родиона встреча солнца с месяцем: добрая — ясный день и хорошее лето, худая — ненастье и плохое лето.

24 апреля. Антип-половод, водо-пол. Священномученик Антип почитался на Руси целителем разных человеческих болезней, и в особенности утешителем зубной боли. В некоторых местностях к этому дню приурочивали первый выезд в поле. И бодрили себя пословицами: «Кто ленив с сохой, тому весь год плохой», «Клад не ищи, а землю паши — и найдешь».

28 апреля. Пуд (апостол). На святого Пуда доставай пчел из-под спуда. У кого медок и маслице — у того праздник.

29 апреля. Ирина-рассадница (мученица). В день Ирины-рассадницы сей капусту на рассадниках.

30 апреля. Зосима-пчельник (преподобный Зосима Соловецкий). На какой хлеб полетела пчела, тот на зерно будет хорош. Если пчелы садятся на вишневый цвет, то вишни уродятся, а если нет — вишен не будет. В этот день поселяне вывозили ульи на пасеки. Разместив их, ставили посреди пасеки стол, накрывали его чистой скатертью, на которую выставляли хлеб и соль, черепок с жаром-углями, богоявленскую воду и оставшуюся от пасхальной утрени свечу. Потом, помолясь Зосиме, обходили вокруг пасеки с зажженной свечой, кропили ульи освященной водой. После этого у ворот, через которые вносили на пасеку ульи, вбивали кол и говорили:

«Полети, моя пчела, на все четыре стороны за желтыми восками, за сладкими медами, приноси мед в свои ульи...»

А открыв летки, произносили: «Как океан-море из всех рек и протоков собирается и силен бывает, как полая вода дюжа и сильна бывает, ломает лес и урывает берега, несется через острова и кусты, зеленые луга и болота заливают, так бы у меня, раба божия, пчела в пасеке сильна и дюжа была, несла мед со всех четырех сторон, с лугов, с топей, черных грязей, из чистого поля, из темных лугов и от синего моря и со всякого цвета, завела б себе детей, отпущала б сильные рои, работала б сама себе, в люди не ходила б и к себе чужую не пущала б, со всех сторон четырех оборонялась».

Здесь надо заметить, что крестьянин никакую работу не начинал без присказок, прибауток, примет, обращений или заклинаний.

Шарль Эксбрайя ЛГУНЫ

Даже дойдя до лавки Мурато, комиссар все еще кипел от злости. Жан-Батист, наливая в горшочек горчицу, меланхолично грезил о родине. Появление полицейского было для него неожиданным развлечением.

— Добрый день, комиссар!

— Здравствуйте... В котором часу вы вчера легли спать?

Несколько изумленный таким странным вопросом, Мурато не сразу ответил Сервионе.

— В девять часов, как обычно.

— А ваша жена?

— Жена? Не знаю... А это важно?

— В какой-то мере — да. Она дома?

— Конечно!

— Будьте так любезны, позовите ее сюда.

Жан-Батист ушел в глубину лавки и надтреснутым старческим голосом крикнул:

— Антония!

Старая корсиканка ворча появилась в лавке.

— Может, ты дашь мне спокойно заниматься делами?..

Гляди-ка, господин комиссар!

— Подумайте хорошенько, Антония: в котором часу вы легли спать прошлой ночью?

— А вам что за дело?

— Я задал вам вопрос, Антония.

— Ладно-ладно, не злитесь! Сколько я помню, часов в десять...

— А может, гораздо ближе к полуночи?

— Тоже возможно.

— А почему так поздно?

— Когда захотела — тогда и легла.

— А вы, случайно, задержались не из-за гостя?

— Какая ерунда! Для меня время ночных свиданий давно прошло!

— Не надо шутить, Антония! Речь идет о смерти человека!

— Ну и что? Вы придаете смерти слишком большое значение, комиссар. Поживите с нами — увидите, как мало это волнует.

— Вы уверены, Антония, что Мариус Бенджен не возвращался сюда ночью?

— А кто это?

— Вчера утром он заходил в вашу лавку.

— А-а... Я, знаете ли, обычно не спрашиваю покупателей, как их зовут.

У Сервионе руки чесались всыпать этой лгунье.

— Запомните хорошенько и вы, Антония, и вы, Жан-Батист: случись с Базилией несчастье — вина ляжет на вас! И полицейский ушел, не ответив на вопросы Мурато, который явно ничего не понимал во всей этой истории.

Никто из собравшихся в задней комнате кафе на площади Гарибальди не произносил ни слова, даже встретившись взглядом, они поспешно отводили глаза. Появление Консе-

гюда нарушило тишину, как камень, брошенный в колодец.

— Ну?

Все головы повернулись к нему, но никто не ответил. Главварь оглядел всю компанию: Кабри с его грубым лицом и атлетической фигурой, Акро, похожего на преуспевающего мелкого коммерсанта, как всегда элегантного красавца Пелиссана — этого Дон-Жуана банды, верного Бэроля и, наконец, молодого Кастанье — он казался спокойнее прочих.

— Ну? — повторил Консегюд.

Эспри Акро, чье назначение помощником главваря ознаменовалось такой неудачей, счел своим долгом ответить за всех.

— Что мы можем сказать, патрон? Мы знаем не больше вашего...

— Это-то и плохо! Вы читали вечернюю газету, а? Значит, в курсе, что Мариус умер вовсе не от инфаркта! Его отравили! Вот я и спрашиваю: кто и почему?

Эспри пожал плечами:

— Сами понимаете, будь у нас хоть малейшие догадки — живо отправили бы этого отравителя следом!

— Но, черт, побери! — не выдержал Бэроль. — Какого дьявола этого придурка Мариуса понесло в четыре часа ночи на бульвар Салейя?

Фред вскочил.

— Нельзя ли малость повежливее говорить о только что умершем товарище, — проворчал Фред.

— Предупреждаю тебя, Кабри, — озлился Консегюд, — твоё поведение начинает меня здорово утомлять...

— Не надо на него сердиться, патрон, — вмешался молодой Кастанье. — Фред напуган.

Кабри едва не бросился на парня.

— Погоди! Сейчас я тебе покажу, как я трушу!

По знаку главваря Акро и Пелиссан удержали беснующегося Кабри, а Кастанье продолжал:

— Ну да, Фред, ты боишься... как, впрочем, и все мы...

— Объясни поточнее, Полен, — приказал Консегюд.

— Все очень просто, патрон... За последние много-много месяцев только одно дело могло навлечь на нас серьезные неприятности... я имею в виду кровь... та гнусная история в ущелье Вилльфранш... Мариус в ней участвовал. А ведь вчера, выполняя ваши распоряжения, патрон, Мариус отправился вынюхивать что к чему в старый город. И где же его нашли мертвым? На границе того же старого города! Я не верю в совпадения...

Все слушали в гнетущей тишине.

— Ну и какой же ты сделал вывод?

— Прикончив Пьетрапьяна, Фред натравил на нас и корсиканцев, и полицию. Возможно, Мариус стал первой жертвой. Кто следующий?

Бандиты почувствовали, что у них пересохло в горле, и долго никто не решался говорить. Наконец Фред возмущенно заорал:

— Идиот! Полиция никого не убивает, а в «малой Корсике» остались одни древние бабки и деды! Кастанье презрительно фыркнул.

— Чтобы подлить в стакан цианида, вовсе не надо иметь кукулы, как у грузчика.

— Ну, что ты об этом думаешь, Фред? — с иронией осведомился Консегюд.

— Я хочу только одного: чтобы вы послали меня туда! уж я вытрясу из старичья всю правду! А потом удавлю виновного!

— Несчастный кретин! Только и умеешь, что лупить да убивать. Не понимаю, как я мог доверять тебе! Нет, ребята, тут надо действовать очень осторожно... по крайней мере, пока мы не знаем, ни кто на нас ополчился, ни почему... Стало быть, никаких необдуманных поступков! Не говоря о том, что смерть Мариуса, возможно, просто несчастный случай... Проголодавшись, он ел что ни попадя... а поскольку он всегда был голоден...

— Ну, не до такой же степени, чтобы закусывать цианидом!

— Разумеется... Главное для нас — выяснить, что затевается в «малой Корсике». Если, конечно, там и в самом деле неспокойно...

— Хотите, я охмурю ваших бабок? — небрежно предложил Барнабе Пелиссан. — Готов спорить на что угодно, не пройдет и часу, как все они начнут меня обожать и расскажут все свои мелкие секреты. Если у вас нет возражений, я завтра же вечером дам подробный отчет...

* * *

То, что другим казалось тяжелой повинностью, лишь забавляло Барнабе. Он считал это новое задание своего рода тренировкой и заранее хихикал, думая о том, как испробует на старухах тактику, до сих пор приносившую ему столько побед над молодыми. Сумеют ли бабки устоять перед магией слов, чья власть над сердцами давно доказана? Барнабе не сомневался, что возраст не имеет значения. Надо только сменить тему. Например, говорить больше о прошлом, чем о будущем, и делать комплименты потоньше, апеллируя к прежней красоте собеседниц. И Пелиссан твердо решил показать приятелям-завистникам, на что он способен. Он притащит на блюде с голубой каемочкой ответ, которого все они ждут, дрожа от страха. И ни на секунду ему даже в голову не пришла мысль о Мариусе Бенджене, погибшем такой странной смертью...

На пороге дома, выходящего фасадом на улицу Ласкари, Барнабе остановился и полной грудью вдохнул ароматный теплый воздух, а потом подмигнул проходившей мимо хорошенькой девушке. Та пожала плечами. Парень улыбнулся. Все они сначала воображают, будто возьмут над вами верх, а потом так привязываются, что не отцепишь. Пелиссан вытащил сигарету, закурил и неторопливым шагом двинулся в сторону площади Гарибальди и старого города.

* * *

Держа за руки Марию и Розу и не сводя глаз с Жозефа, скакавшего от витрины к витрине, старая Базилия вела внуков из детского сада. Бабушка Пьетрапьяна считала старую Ниццу, чем-то вроде своих владений и важно кланялась в ответ на приветствия людей, хорошо знавших о ее тяжких утратах. Весь квартал восхищался мужественной старухой и глубоко сочувствовал ее горю. Мелкие торговцы угощали детей лакомствами и растроганно вздыхали:

— Какое несчастье! И что с ними, с бедняжками, станет...

Внезапно Базилия побледнела и инстинктивно прижала к себе детей. Всего в нескольких шагах от нее, болтая с сильно накрашенной девицей, стоял один из тех, кто убил ее родных, превратив жизнь в пустыню. Барнабе Пелиссан... Базилия знала имена, повадки и слабости каждого из убийц. Сейчас Барнабе флиртовал. Недаром у него репутация отчаянного бабника. Заметив, что Пелиссан смотрит на нее и детей, Базилия огромным усилием воли постаралась скрыть обуревавшее ее волнение и горячо взмолилась Небу, чтобы Барнабе попал в ее сети так же, как до этого Бенджен. Старуха несколько не сомневалась, что Всевышний полностью одобряет объявленную ею вендетту. Ни жалости, ни угрызений совести она не испытывала. Базилия жила теперь ради одной-единственной цели: убить тех, кто убил ее близких.

Она поспешила отвести детей домой и ненадолго поручила их заботам Мишель Гаро, работавшей неподалеку,

в швейном ателье на улице Шато. Мишель дружила с Анной и теперь, помогая бабушке Пьетрапьяна, часами шила у окна, а заводно приглядывала за малышами. В свои двадцать пять лет мадемуазель Гаро обладала и красотой, и здравым смыслом, а поскольку больше у нее, в сущности, ничего не было, вовсе не хотела ни с кем делить нищету. А на романтические мечтания просто не оставалось времени.

Базилия наблюдала за Пелиссаном в окно. По всей видимости, бандит толком не знал, в какую дверь постучать. Между тем он, несомненно, явился сюда не просто так. Очевидно, какой-то корсиканский святой, следивший за ходом операции с горных высей, направил стопы Барнабе к лавке колбасников Пасторечья. В шестьдесят пять лет Коломба, хозяйка лавки, еще сохранила остатки былой красоты — не зря ведь полвека назад она слыла прекраснейшей девушкой Аяччо. Тогда Коломба предпочла всем другим ухажерам Паскаля и, несмотря на все тяготы жизни, никогда не жалела о своем выборе.

Увидев, что убийца вошел в лавку Пасторечья, старая Базилия торжествующе улыбнулась. Дон-Жуан с городского дна не мог бы выбрать лучшую собеседницу, чем Коломба, до сих пор не утратившая девичьей восторженности. Базилия торопливо набросала записку и позвала Мишель:

— Детка, отнеси это письмо к Пасторечья и передай Коломбе. А потом подожди ответа. Надеюсь, тебя это не слишком затруднит?

— Конечно нет, мадам Базилия.

Увидев Коломбу, Пелиссан поразился нежности ее взгляда, придававшего морщинистому, поблекшему лицу неожиданный блеск молодости. И он сразу же перешел в наступление:

— Господи! Какие же у вас красивые глаза, мадам!

Коломба на мгновение опешила, но очень быстро вновь погрузилась в привычную атмосферу романтических грез и улыбнулась любезному молодому человеку.

— Когда-то, быть может, это и соответствовало истине... — жеманно просюсюкала она.

— Как бы я хотел познакомиться с вами в те времена, когда вам было двадцать лет!

Мадам Пасторечья смущенно хихикнула.

— Не говорите так!

— А почему?

— Потому что тогда вы тоже были бы стариком вроде меня!

— Я уверен, что женщина с таким взглядом не может состариться!

Барнабе говорил почти искренне.

— К несчастью, Небо с вами не согласно...

Появление Мишель прервало эту галантную болтовню. Барнабе окинул мадемуазель Гаро взглядом знатока и тут же решил, что эта красивая девушка, по-видимому застенчивая и скромная, могла бы только украсить его коллекцию доверчивых жертв. По выражению лица Мишель Коломба поняла, что та зашла в лавку по делу.

— Тебе что-нибудь нужно, Мишель?

— Я принесла письмо.

— Письмо?

— Да. И должна дожидаться ответа.

Мадемуазель Гаро протянула лавочнице письмо, та удивленно взяла его и извинилась перед Пелиссаном.

— Я должна сходить за очками...

Барнабе только и мечтал остаться наедине с девушкой, а потому поспешил успокоить мадам Пасторечья:

— Не тревожьтесь из-за меня, я никуда не спешу.

Коломба ушла в глубь дома, думая, что теперь таких милых и любезных молодых людей почти не встретишь. А Пелиссан, едва старуха исчезла из виду, завязал разговор с Мишель:

— Знаете, мадемуазель, когда я сюда вошел, меня просто поразили глаза этой пожилой дамы...

Красавчик очень не понравился девушке, но из вежливости она ответила:

— Коломба Пасторечья была известной красавицей.

— По-моему, вам тоже грех жаловаться...

Мишель промолчала. Она терпеть не могла такого рода разговоров. А Барнабе продолжал настаивать:

— Я сказал вам, что думаю. Такую красоту не часто встретишь на улице!

— А я не имею обыкновения болтаться на улице!
— Еще бы! Вам бы проходу не дали!.. Меня зовут Барнабе Пелиссан. А вас?
— Мишель.
— Мишель... а дальше?
— Какое это имеет значение?
— Верно... Мишель и Барнабе... Барнабе и Мишель... Хорошо звучит, не правда ли?
— Нет.

Парень хмыкнул. Крошка не сдается сразу — тем лучше.
А Коломба тем временем читала записку Базилии:

«Коломба, парень, что сейчас у тебя, — один из убийц. Веди себя похитрее. Он попытается узнать, была ли я в хижине в день бойни. Скажи, что нет и что я будто бы сидела дома с больными детьми. Непременно выясни, где он живет, и пусть подольше посидит с Мишель. Потом все объясню. Целую тебя. Базилия».

Супруга Паскаля Пасторечья не отличалась особой проницательностью, но если она и не поняла толком планов подруги, то так давно привыкла считать Базилию человеком, которому следует повиноваться без рассуждений, что не колебалась ни секунды. Она сделает все, что нужно.

А в лавке события развивались. Презрительное равнодушие Мишель все больше подстегивало интерес Пелиссана. Думая о той минуте, когда эта недотрога наконец станет «совсем ручной», он даже щурился от удовольствия.

— У вас, случаем, не найдется свободного времени в один из ближайших вечеров?

— Зачем?

— Да чтоб погулять со мной, конечно!

— Я встречаюсь только со знакомыми людьми.

— А если бы я признался, что с тех пор как вы сюда вошли, я не могу думать ни о ком другом?

— Так подождите, пока я уйду.

Барнабе начал нервничать. Он привык покорять одним своим видом, а теперь, кажется, терпел поражение. От растерянности парень стал неловким.

— Мне не нравится такой тон, моя крошка!

— Во-первых, я не «ваша крошка», а во-вторых, коли не нравится — молчите, и мне не придется отвечать.

Пелиссан решил, что, когда Мишель станет его любовницей, он заставит ее дорого заплатить за подобную дерзость.

Тем временем Коломба на кухне сочиняла ответ Базилии.

«Моя дорогая Базилия, можешь на меня положиться. Я слышу, как этот человек разговаривает с Мишель. Кажется, она пришлась ему по вкусу. Уж не знаю, что ты придумала, но уверена, что это замечательно. Твоя Коломба».

Она еще минуту-другую прислушивалась за дверью к разговору молодых людей, потом вошла в лавку.

— Прошу прощения, что заставила вас так долго ждать, месье, но мне надо было ответить, а в писанине я не шибко сильна... Вот, держи ответ, девочка. Ты отнесешь его мадам Пьетрапьяна и скажешь, что скоро я сама к ней зайду.

— Непременно передам.

И Мишель вышла, даже не поглядев в сторону Пелиссана. Парень почувствовал себя глубоко уязвленным. Черт возьми, да за кого она себя принимает, эта гордычка?

— Ну, месье, чем могу служить? — спросила Коломба.

— Речь идет как раз об особе, чье имя вы только что произнесли...

— О Базилии Пьетрапьяна?

— Да.

Коломба в очередной раз восхитилась проницательностью старой подруги. И она с самым лицемерным видом вздохнула.

— На всей земле не найти женщины несчастнее ее...

— Не может быть!

— Да, у нее в одночасье убили и мужа, и сына, и сноху!

— Какой ужас!

— Бандиты, ненавидевшие ее сына...

— И бедная старая дама наблюдала всю эту жуткую картину?

Похоже, этот мерзавец считает ее совсем душой! Коломба едва не улыбнулась.

40 СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

— К счастью, нет, — простодушно проговорила она. — Иначе бедняжка наверняка погибла бы со всеми остальными! Но Господь этого не допустил... В тот день приболел один из ее внуков, и Базилия осталась дома. А поскольку корь — штука очень заразная, бабушка решила, что остальные тоже вот-вот свалятся, ну и не отпустила всех троих. Надо думать, только благодаря этому Базилия еще жива!

— А... у мадам Пьетрапьяна есть какие-нибудь подозрения насчет того, кто бы мог это сделать?

— Откуда же? Базилия никогда не вмешивалась в дела сына...

Барнабе с трудом скрывал радость. Сегодня вечером он сможет успокоить всю банду. Старуха Пьетрапьяна ничего не знает об убийцах родных! Но, раз уж дела обстоят так хорошо, зачем останавливаться на полпути?

— А кстати, девушка, которая тут только что была...

— Мишель?

— Да, Мишель... Вы хорошо с ней знакомы?

— Она выросла у меня на глазах. Так что в какой-то мере я могу считать себя ее бабушкой.

— Мишель, по-видимому, не доверяет мужчинам...

— Черт возьми! Поставьте себя на ее место: круглая сирота, опереться не на кого.

— Хуже всего, что девушка, очевидно, неправильно меня поняла...

— Ну, ее опасения так естественны... Мишель согласится встречаться с молодым человеком, только если поверит в его добрые намерения.

— И совершенно правильно! Послушайте, а вы не оказали бы мне небольшую услугу?

— Смотря какую!

— Я бы хотел написать записку крошке Мишель и объяснить, что она, быть может, ошиблась на мой счет. Мне так важно развеять это досадное недоразумение. Если бы вы согласились мне помочь, я бы с радостью подарил вам сто франков — у меня как раз есть лишние...

— А вдруг она напишет ответ?

— Разумеется, в том случае, коли она решит ответить, а вы принесете это письмо ко мне домой, в вашей сумочке сами собой появятся еще пятьсот франков...

— И куда же я должна доставить ответ?

— Туда, где я живу: улица Ласкари, двести двадцать семь, третий этаж.

Коломба как будто задумалась.

— Можно попробовать... Но поклянитесь мне, что вы действуете из самых честных побуждений!

— Клянусь!

Пелиссан уселся писать объяснение, надеясь, что его красноречие собьет с пути истинного будущую жертву, а Коломба Пасторечья тихонько вздохнула.

— Вы похожи на славного малого, и я вам верю.

— Коломба, он у нас в руках! Сама того не зная, крошка послужит приманкой! — воскликнула Базилия, прочитав письмо Пелиссана к Мишель.

Мадам Пасторечья, с ее неизлечимой сентиментальностью, возмутилась:

— А вдруг он по-настоящему влюбился в нашу Мишель?

Базилия, с жалостью поглядев на подругу, пожала плечами.

— Бедняжка Коломба... Ты хоть знаешь, каким ремеслом занимается этот прохвост?

— Нет.

— Это кот.

— Не понимаю...

— Ну, сутенер, если так тебе понятнее... Он соблазняет девушек, а потом посылает на панель и прикарманивает деньги, которые эти несчастные зарабатывают сама понимаешь каким способом.

— Что за мерзость!

— Представляешь, что ждет Мишель с подобным типом?

— Замолчи, Базилия! Мне и подумать-то об этом стыдно.

— В таком случае мы вдвоем освободим землю от этой нечисти.



Поднимаясь по старому городу к набережной Соединенных Штатов, Пелиссан пыжился от самодовольства. Всего за несколько минут он решил проблему, которая не давала покоя патрону и всем остальным.

Барнабе был слишком доволен собой, чтобы не отпраздновать удачу. Стоял чудесный солнечный день, парню не терпелось как можно скорее оказаться в кафе на площади Гарибальди и насладиться заслуженным триумфом, а потому он решил убить время, заглянув в Гольф-Жуан, к приятелю Юберу.

Но тот не слишком обрадовался при виде Пелиссана.

— Какого черта ты сюда притащился?

— Слушай, Юбер, тебе не кажется, что ты выбрал довольно странный способ приветствовать друга?

— Тех, кто сажает тебя в такую калошу, мигом перестаешь считать друзьями! Хоть бы предупредили, что собираетесь учинить побоище! Я бы ни за что не вляпался в такое дело!

— Сам знаешь, Фред не заботится о подобных мелочах.

— А правда то, что мне рассказали?

— Что именно?

— Что Фреда сменил Эспри?

— Пока — да.

— Так или этак, тебе бы не следовало сюда приходить, Барнабе. Фараоны не спускают с меня глаз.

— Пусть позабавятся... Им все равно ничего не доказать! Свидетелей-то нет!

— Болтали, что... возможно, старуха...

— Чепуха! У меня сведения из первых рук. В тот день бабка сидела в «малой Корсике» и лечила кого-то из внуков. Уж не помню, что он подхватил — то ли корь, то ли ветрянку.

— Ты вполне уверен?

— На все сто.

Юбер сразу расслабился.

— Уф, ты прямо камень с души снял... Пошли, выпьем по маленькой!

— Долго же ты собирался мне это предложить!

Если бы речь шла не об убийстве, седые головы Базилии и Коломбы, склоненные над листом бумаги, выглядели

бы очень трогательно. Обе старухи, вызывая в памяти воспоминания давно минувших дней юности, сочиняли любовное письмо — ловушку для Пелиссана. Практичная Базилия и романтическая Коломба никак не могли прийти к согласию. У первой получалось почти деловое письмо, вторая же во что бы то ни стало хотела пустить в ход фразеологию любовных романов, популярных до первой мировой войны. Скоро Базилия начала нервничать.

— Да ты что, Коломба, совсем спятила? Где ты видела, чтобы девушка величала кавалера своим «беркутом»?

— Именно так я называла Паскаля, когда мы еще только обручились!

— Не может быть! А он?

— Он? Он называл меня своей «дикой горлицей»...

— Умолкни! Иначе я рассмеюсь, а Бог свидетель, мне сейчас не до смеха! Я напишу: «Месье».

— Тебе не кажется, что такое обращение слишком церемонно, она ведь собирается назначить любовное свидание!

— В таком случае, может, написать «Месье Барнабе»? Он ведь, кажется, сказал ей свое имя?

— Уже лучше...

Обе старухи битых два часа пытались воскресить в усталой памяти эхо слов, от которых некогда сжимались их сердца... Труднее всего оказалось справиться с привычкой к оборотам, давно вышедшим из употребления. Мишель, конечно, не могла ими пользоваться, и Пелиссан сразу заподозрил бы неладное.

«Месье Барнабе,

Это письмо вас, несомненно, удивит, после того как я вела себя утром. Однако, оставшись совсем одинокой, я вынуждена никому не доверять, и в особенности мужчинам. Теперь, поразмыслив, я пришла к выводу, что, возможно, вы говорили искренне, и, поскольку вы произвели на меня очень приятное впечатление, я стала думать, не сделала ли глупость... Если я права, то, быть может, нам стоит познакомиться получше? Если вы хотите встретиться, то я готова прийти сегодня вечером в Замковый сад. Скажем, в шесть часов... Сообщите ответ той, что передаст вам записку, которую я вас очень прошу вернуть. Мишель».

— Только не забудь принести письмо обратно, Коломба! Мы не можем оставлять ни малейших следов, иначе малыш Сервионе живо на нас насядет.

— Неглупый парень!

Базилия гордо выпрямилась.

— Не зря же он родился в Корте!

Соперничество городов по-прежнему воспламеняло кровь в этих изношенных за долгие годы телах.

— Так, значит, тех, кто родился в Аяччо, ты считаешь дураками?

— Нет, но все-таки... это не одно и то же!

— Конечно не одно и то же! Мы как-никак горожане, а вы — деревенщина...

Подобные перепалки были для старух любимым развлечением.

Уже по одному виду Пелиссана Консегюд и его приспешники сообразили, что парень успешно выполнил поручение. Но Дон-Жуан банды явно не спешил их обрадовать. Он спокойно уселся, попробовал выпивку, закурил и расслабился, чувствуя, что все остальные сгорают от нетерпения и вот-вот лопнут. Собственное величие опьянял Пелиссана. В конце концов главарю пришлось его поторопить.

— Ну, Барнабе, решишься ты или нет?

— На что?

— Сообщить нам, раздобыл ли ты сведения, за которыми ходил в старый город.

— Раздобыл.

— Ну?

— Ну... Пелиссан еще немного помедлил, растягивая удовольствие, и наконец окинул аудиторию гордым взглядом. — Можете спать спокойно — старухи не было в ущелье Вилльфранш.

Атмосфера сразу разрядилась. Послышался смех, посыпались соленые шуточки. Но Консегюд призвал всех к порядку.

— А доказательства у тебя есть? — спросил он.

Пелиссан с самым снисходительным видом поведал о своем посещении колбасной мадам Пасторечья. Он рассмешил приятелей, рассказывая, каким образом покорила старушку и чуть ли не влюбил в себя, напомнив о молодых годах.

— Бабка так сомлела, что не могла даже толком подумать над вопросами, которые я ей задавал, — закончил парень. — Болтала себе и болтала, даже не соображая, что говорит. В тот день Пьетрапьяна сидела в «малой Корсике» и возилась с больными корью внуками. Стало быть, можно не метать икру. За нашими подвигами никто не наблюдал, а значит, свидетелей нет.

Приятели окружили Пелиссана. Его дружески хлопали по спине, поздравляли. Главарь выразил одобрение гораздо сдержаннее:

— Отличная работа, Пелиссан... Ты оказал нам чертовски важную услугу, и, я думаю, никто из присутствующих здесь этого не забудет.

— Кое-кого новость уже дьявольски здорово обрадовала.

— Кого же это?

— Юбера... Я заскочил на минутку в Жуан. У нашего приятеля изрядно тряслись поджилки. Похоже, легавые не желают оставить его в покое.

— Думаешь, он мог расколоться? — спросил Фред.

— Честно говоря, не знаю, но по-моему, в следующий раз, когда понадобятся его услуги, лучше тридцать три раза подумать.

— Никакого «следующего раза» не будет... — отрезал Консегюд. — Хватит играть в американских гангстеров. Ницца вам не Чикаго. Так что удовольствуйтесь безопасной работой. После того, что нам сообщил Барнабе, комиссар Сервионе может отправляться хоть к дьяволу — нам он не страшен.

Бандиты собрались было расходиться, и в веселой прощальной суматохе неожиданный вопрос Полену Кастанье прозвучал особенно зловеще — словно в стол вдруг со свистом вонзилась стрела:

— А Мариус Бенджен?

На мгновение все окаменели. Первым пришел в себя Консегюд.

— Что, Бенджен?

— То, что рассказал Барнабе, не объясняет смерть Мариуса.

— А почему ее надо объяснять? Несчастный случай.

— И вы верите в подобные несчастные случаи, патрон?

— По правде говоря, даже не знаю, что и думать...

Барнабе, решив, что Кастанье посягнул на его триумф, набросился на юнца:

— Чего это ты выдумал, Полен?

— Просто пытаюсь понять.

— Нечего тут понимать. Я уже все выяснил!

— Кроме причин смерти Мариуса!

— Вот что, Полен, ты действуешь мне на нервы! Мариус помер только из-за того, что жрал и лакал все подряд! Просто он спьяну перепутал бутылки!

— Ты, что ж, думаешь, он держал дома цианид?

— А почему бы и нет?

— Тут есть одна загвоздка, Пелиссан. Видишь ли, цианид убивает почти мгновенно, а Мариус умер далеко от дома.

— И что же?

— Да то, что если только он не таскал цианид с собой...

— Ох, отцепись! Надоело!

— Ну, если тебя это успокоит...

Консегюду пришлось вмешаться. Во-первых, он не хотел, чтобы его люди подрались, а во-вторых, понимал, что соображения Кастанье нельзя сбрасывать со счетов.

— Выкладывай, что у тебя на уме, Полен!

— Зачем, патрон? Это никому не понравится.

— Слишком поздно! Не надо было разевать рот. А уж начал — договаривай.

— Как хотите... Я очень любил Мариуса... Да, я знаю, он был пьяницей, но славным малым. В трудную минуту он часто мне помогал. Короче, мы дружили... Так вот, Мариус был не так глуп, как многие думали, и очень любил жизнь. О чем он мечтал? Собрать достаточно денег и купить домик с виноградником где-нибудь в окрестностях Гаттьера или Сен-Жанне. Мариус вовсе не собирался на тот свет и больше всего боялся сдохнуть на улице...

— Ну, допустим, Мариус и в самом деле был таким, как ты говоришь, — проворчал Фред. — И что дальше? По-моему, парень погиб только потому, что участвовал в экспедиции в ущелье Вилльфранш. Другого объяснения не найдешь.

Всякий раз, когда кто-то заговаривал о бойне, Фред считал, что под него копают.

— Черт возьми! — завопил он, — Барнабе тебе уже сто раз повторил, что свидетелей нет!

— А где доказательства, что ему сказали правду?

Пелиссан рассмеялся.

— Не знаю, что за игру ты затеял, малыш, и какие у тебя планы, но имей в виду: не какой-то дряхлой бабке навешать мне лапшу на уши!

— Возможно! Но на твоём месте я бы очень поостерегся!

— Кого и чего?

— Тех, кто прикончил Мариуса, потому что он, как и ты, сунул нос в «малую Корсику».

— Ты мне осточертел, малыш! И если ты таким образом надеешься нагнать на меня страху — просто ошибся адресом! Чао!

Все разбрелись, позабыв пожать Кастанье руку, и лишь патрон прихватил его с собой.

— Я тебя уважаю, Полен. Ты самый сообразительный из всех, и мне понравилось, как ты говорил о бедняге Мариусе. Вот только... не стоит рассказывать им такие вещи, они слишком примитивны, понимаешь? Такие люди либо сами убивают, либо убивают их. Грубый народ. Эта мясорубка в ущелье Вилльфранш была ужасной глупостью. Они это знают, но пытаются забыть. И, если не мешать, в конце концов и вправду забудут. Так оставь их в покое, Полен.

Комиссар Сервионе рвал и метал. Даже наиболее почтительные из подчиненных говорили, что у шефа «собачье настроение». Мимо двери кабинета ходили на цыпочках, и даже инспектор Кастелле, доверенное лицо и друг комиссара, начал подумывать, уж не попроситься ли в другое место. Сервионе приводило в ярость, что он не видел ни малейшего прощания на пути к убийцам Пьетрапьяна. Он, конечно, знал, что последних надо искать в непосредственном окружении Консегюда, но по-прежнему не мог обнаружить ни единой зацепки, чтобы распутать все дело. Комиссар вызывал Кастелле

— задавал уже ставший ритуальным вопрос:

— Ну что, конечно, ничего нового?

Тот качал головой:

— Вы же знаете, патрон, я делаю все, что могу...

— В таком случае, придется признать, что этого очень мало.

— Но почему бы вам тогда не поручить расследование другому?

— Кажется, я не обязан объяснять вам, почему считаю нужным действовать так, а не иначе! Продолжайте искать и вынюхивать. Не может быть, чтобы рано или поздно кто-то из бандитов не ляпнул что-нибудь лишнее. А уж тогда мы займемся им вплотную!

— Они здорово напуганы, патрон. Эти типы догадываются, что мы хотим отомстить за Антуана, и не знают, как далеко мы способны ради этого зайти. Пока они не убедятся, что не осталось ни единого свидетеля их преступления, будут сидеть тихо, как мыши. По-моему, единственный, кого можно в конце концов расколоть, — это Юбер. Только надо сначала найти слабое место и потихоньку раздуть страх...

— Если бы только Базилия заговорила. К несчастью, если уж кортицу что втемяшилось в голову...

Дома комиссар тоже не радовал жену хорошим настроением. Анджелина, боясь нарваться на грубость, уже не осмеливалась задавать вопросы. Сколько она ни готовила блюда, от которых в обычное время у мужа слюнки текли, Сервионе почти ничего не ел. Временами Оноре вдруг отодвигал тарелку и продолжал свой внутренний монолог уже вслух. В такие минуты жене казалось, будто он делится с ней заботами, хотя на самом деле комиссар ее даже не замечал.

— И ведь Базилия далеко не глупа! Почему она не понимает, что для убийц число жертв не имеет никакого значения? Независимо от того, убьют они троих или четверых Пьетрапьяна, суд в любом случае приговорит их к высшей мере! Неужели до нее не доходит, что только ее молчание спасает от нас мерзавцев и что они готовы обеспечить это молчание любыми средствами? Эта чертова старуха, видите ли, не доверяет полиции! Мадам Пьетрапьяна полагает, будто мы все еще живем в средние века! Она желает отомстить за своих мертвых лично! Нет, но по какому праву эта упрямецка воображает, что для нее закон не писан? Клянусь, пусть только попробует совершить малейший проступок — и я упрячу ее за решетку!

— А дети?

Анджелина знала, что лучше б ей помолчать, но не выдержала, и Сервионе продолжал бушевать:

— И ты туда же, да? Дети? Их отправят в приют!

Несмотря на все разумные решения, Анджелина всякий раз попадалась на удочку.

— Тебе же самому будет стыдно!

— Разумеется, ты на стороне Базилии! Все против меня! Закон, правосудие... Плевать тебе на все это! Впрочем, меня это ничуть не удивляет! В семействе, где столько людей безобразничали в маки, вечно готовы защищать бунтовщиков!

В конце концов Анджелина тоже выходила из себя:

— И ты еще говоришь о моей семье! Может, забыл о своем двоюродном дедушке Леонардо? А между прочим, среди его охотничьих трофеев числились два жандарма!

— Я запрещаю тебе обсуждать мою семью!

— Но ты ведь сам затронул мою!

— Это не одно и то же!

— А почему?

— Это тебя не касается!

И, продемонстрировав таким образом довольно оригинальную логику, Сервионе встал и отправился в управление. Анджелине же не оставалось ничего другого, кроме как ронять слезы в тарелку.

...

Консегюд и его жена пили кофе на террасе, согретой весенним солнышком. У ворот сада позвонили, и Жозетт пошла открывать незваному гостю. Она вернулась вместе с Поленом Кастанье. Гастон слегка удивился.

— Ты? Не знаешь разве, что я не люблю, когда ко мне являются без приглашения?

— Верно, патрон, но мне не терпелось рассказать вам, о чем я думал всю ночь.

— Это так важно?

— По-моему, да.

— Тогда выкладывай, я слушаю.

Жозетт ушла — она не привыкла вмешиваться в дела мужа, если он сам о том не просил.

— Патрон, я думаю, мы очень надолго вышли из строя.

— Правда?

— Послушайте, патрон... Фред и его приятели... Слишком глупы! Работать один я согласен, но с ними — никогда! Это все равно что взять билет на каторгу до конца своих дней!

— Что ты имеешь в виду?

— Надо от них отделаться, патрон! Эти типы вляпались в жуткую историю! Черт возьми, если у тебя есть хоть крупица разума, нельзя укокошить фараона да еще перебить его семью! Сервионе от нас не отстанет, и вы сами это прекрасно знаете.

— Раз нет свидетелей, он ничего не сможет сделать!

— Неужели вы приняли всерьез расскази дурака Пелисана? И даже если никто ничего не видел, то чего ради прикончили Бенджена, коли не в отместку за Пьетрапьяна?

— Ты... ты... ты...

— Я уверен, что в глубине души вы со мной согласны, патрон. Вы еще увидите — следом за Мариусом отправятся другие.

— Господи Боже, но кто, по-твоему, их убьет?

— Если бы я только мог угадать... Прошу вас, патрон, давайте избавимся от этих типов и организуем другую банду, на сей раз выбрав людей получше. Вы сделаете меня помощником и...

— Нет. Ты слишком тщеславен для своих лет, Полен. У других, может, не так много в голове, но это испытанные, взрослые мужчины, и потом, за них всегда думаю я. Да, согласен, ущелье Вилльфранш было ошибкой, но мы сумеем выпутаться.

— То есть вы хотите, чтобы я вернулся на место.

— Да, ты вернешься на место.

Они пристально посмотрели друг на друга, и ни один не опустил глаз.

— Меня бы это очень удивило, месье Консегюд.

Гастон отметил, что парень больше не называет его «патроном».

— А меня — нет, малыш. По-моему, у тебя хватит ума припомнить, что бывает с теми, кто пытается от нас уйти. Полен медленно встал.

— Должно быть, у меня совсем отшибло память.

— Мне было бы очень досадно за тебя, малыш.

— Не скажите, месье Консегюд... Между прочим, я все утро записывал то, что знаю о бойне в ущелье Вилльфранш, и, случись вдруг со мной несчастье, комиссар Сервионе тут же получит подробный отчет.

— Дерьмо!

— Ну-ну! Какой смысл ругаться, месье Консегюд? Между нами все кончено. Вы забудете о моем существовании, а я вычеркну из памяти ваше имя. Согласны?

— Не воображай, будто ты обведешь меня вокруг пальца, щенок!

— Это уже случилось, месье Консегюд.

И Полен ушел, не сказав больше ни слова. На террасе снова появилась Жозетт.

— Ты слышала? — осведомился Гастон.

— Да.

— И что же?

— А ничего. Последуй доброму совету и забудь о нем.

— Мне склонить голову перед каким-то ничтожеством? Полен вовсе не ничтожество, а очень опасный тип! К тому же он молод, а ты стареешь, мой бедный друг. Всему свое время. Я думаю, разумнее всего послушать парня и все бросить.

— Никогда!

Перевод Марии МАЛЬКОВОЙ

Продолжение следует

предлагает для весенней посадки
семена огородных культур
(с сертификатом качества)

- морковь Лосиноостровская, свекла столовая Бордо (семян в упаковке — по 2 г)
- укроп Грибовский, щавель Бельвильский, петрушка листовая (по 1,5 г)
- помидоры Новичок, Волгоградец, Ранний 83, Белый налив, Дар Заволжья, Агата, Лебяженский, Зарница, Венета, Драгоценность, Титан, Подарок, Утро, Факел (по 0,5 г)
- огурцы: Конкурент, Парад, Феникс, Дальневосточный (20 шт); для теплиц — Кристалл, Апрельский, Майские, Топлек, Родничок, Стелла (10 шт)
- редис Кварта, Розово-красный с белым кончиком (3 г) лук-чернушка Бессоновский, Стригуновский, лук порей Карantanский (1,5 г)
- капуста Лосиноостровская (килоустойчивая), Номер первый, Дитмаршер Фрюер, Подарок, Харьковская зимняя (0,5 г)
- баклажаны Алмаз, перец Астраханский горький (0,5 г)
- сельдерей Яблочный (1 г)
- арбузы Огонек, Астраханский, Мелитопольский, Тюльпан, Роза Юго-Востока, Быковский (по 10 шт)
- дыня Колхозница, Быковская 735, Волгоградка, Солнечная (10 шт)
- редька Майская белая, черная зимняя (1 г)
- тыква Волжская серая, Элита, Зорька, кабачки Грибовские; патиссоны (10 шт)
- салат листовой (1 г)
- фасоль Валя (20 шт)
- горох овощной Глорiosa (6 г)
- кориандр Янтарь (кинза — 1,5 г)
- левзея сафлоровидная (маралий корень), клевер Тимирязевский — элита (по 2 г)

Стоимость одного пакета семян 70—100 руб.; расходы по комплектации, упаковке и почтовой отправке за счет заказчика. Заявки присылать на почтовых открытках с точным указанием своего адреса, наименования, количества культур и сортов. Принимаются заявки на оптовую реализацию семян по договорным ценам.

Продолжается рассылка наложенным платежом:

● брошюр серии «Приусадебное хозяйство» по льготным ценам: «Дом моделей на дому», «Груша, айва, хеномелес», «Домашние голуби», «Поменьше химии, побольше смекалки», «Тропики в доме», «От цыпленка до курицы за одно лето» — по 80 рублей.

● журналов «Сельская новь», «Приусадебное хозяйство» и «Стригунок»: очередные номера по номинальной стоимости 380 руб. за экземпляр; расходы по комплектации, упаковке и почтовой отправке — за счет заказчика.

Заявки на семена и литературу направлять по адресу: 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, ул. Садовая-Спасская, 20. Информационная служба «Сельская новь». Тел.: 975-45-78

**БЫКОВСКАЯ
БАХЧЕВАЯ СЕЛЕКЦИОННАЯ
ОПЫТНАЯ СТАНЦИЯ**

реализует за наличный и безналичный расчет по самым низким ценам в России высококлассные семена следующих культур своей селекции:

арбузов Быковский, Юбилейный, Сливовский, Мелитопольский, Тюльпан, Холодок, Волжский, Роза Юго-востока и др.;

дыни Мечта, Лакомка, Солнечная, Волгоградка, Быковская;

тыквы Волжская серая, Зорька, Херсонская и др.;
суданской травы.

В августе-октябре предлагаются продовольственные арбузы, дыни и тыква.

Обращаться по адресу: 404067, Волгоградская обл., Быковский р-н, пос. Зеленый, ТОО «Поволжье»; р/с 467845 МФО 261054 в Быковском КАПБ, Паласовский РКЦ, кор. счет 700161701, МФО 261805

Тел.: (8-844-95) 3-16-44, 3-23-93

АО «РОСАГРОСЕРВИС» предлагает

● оптовую и мелкооптовую поставку со склада в Москве импортных препаратов для защиты растений от вредителей, болезней и сорняков в мелкой расфасовке;

● парники на одну грядку;

● установку металлических оград;

● охранные металлические решетки на окна и двери.

Тел.: (095) 193-73-41, 190-57-31 (факс)



Выплет наложенным платежом сборники Курбатской И. С. «Вяжем кружево фриволитэ»:

Выпуск 1 (для начинающих)	600 руб.
Выпуски 2, 3, 4 (по зарубежным журналам)	1000 руб.
Челноки для кружевоплетения (4 шт.)	800 руб.
Челноки (с крючком и со съемной шпулькой — 2 шт.+6 шпuleк)	1600 руб.
Методика преподавания	2500 руб.

Цены не учитывают почтовые расходы.

Проводит подписку на ежемесячный западногерманский журнал «САНДРА» по вязанию спицами. На 46 стр. красочного журнала дано описание на русском языке до 35 моделей для детей, мужчин и женщин; формат издания 215×280 мм. Подписная цена на 6 месяцев — 12 тыс. руб. / для стран СНГ — 16 тыс. руб. /. Рассылка журнала осуществляется с любого месяца года. Почтовый перевод направлять: ТПФ «ФРИВОЛИТЭ», р. с. 644025 в МДК-Банке, корр. счет 161801 в РКЦ г. Калининграда Московской обл., участник ДС, МФО 212274.

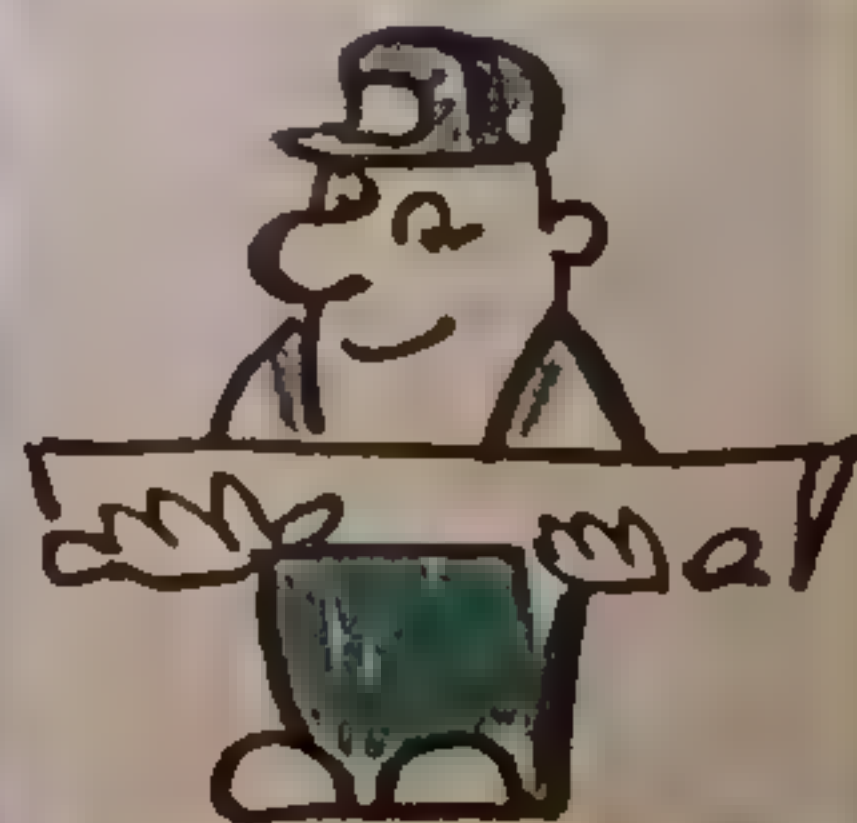
Копию квитанции об оплате и Вашу заявку прислать по адресу: 127635, Москва, аб/я № 29, ТПФ «ФРИВОЛИТЭ». Тел.: 572-92-26



Дела домашние



- Осваиваем «сотки»
- Теплушка-15: греет, варит, сохраняет
- Домашняя прядильня
- Гимнастика... от морщин
- Во главе угла — шкаф
- Нужна ли капля никотина?



И все-таки надеюсь,
что то настрою
слушателей
песня.
которым она
не



ВАШ НОВЫЙ ДОМ

Доступный всем

Наконец-то вы получили садовый участок! Туго с деньгами? Не расстраивайтесь. Однокомнатный садовый дом с мансардой, проект которого мы предлагаем, не требует больших затрат. Он может быть построен и как временное жилье, и как дачка для семьи из трех-четырех человек.

Вход в дом — через веранду. На первом этаже — общая комната, совмещенная с оригинальной кухней-нишей. Отопление печное (можно использовать имеющиеся сейчас в магазинах маленькие печки-«буржуйки»). Из веранды лестница ведет на второй этаж в мансарду-спальню. Па-

зухи под наклонной кровлей можно использовать для устройства шкафов, кладовок. Под лестницей веранды предлагаем устроить туалет по типу «люфт-клозет».

Фундаменты дома — ленточные, бутобетонные, стены брусчатые, обшитые досками, перекрытия деревянные. Крыша стропильная, с кровлей из асбестоцементных листов.

Вы сами можете украсить дом декоративными элементами, поставить дополнительные перегородки.

Типовой проект дома 186-000-724.88 вы можете получить в Центральном институте типового проектирования (ЦИТП) по адресу: 125878, Москва, А-445, Смольная улица, 22.

А. СЕРГЕЕВА,
архитектор

1 — общая комната с кухней-нишей (15 м²), 2 — веранда (10 м²), 3 — мансарда (10,3 м²), 4, 5 — кладовые (1 м²)

План 1 этажа

План мансарды



ОБЖИВАЕМ УСАДЬБУ



Получив землю, новый хозяин хватается за голову: как же здесь все разместить, где будет дом, где сарай, где посадки?.. Конечно, рецептов на все случаи жизни нет и быть не может, но мы вас познакомим с тремя возможными вариантами планировки вашего участка: на шесть соток, на восемь и на двенадцать.

Напомним основные правила расположения строений и посадок.

1. Дом строят на расстоянии не менее 6 м от линии улицы.
2. Перед домом желательно разбить палисадник, он защитит от пыли и шума.
3. Плодовый сад разбивают в глубине участка.
4. Огород лучше расположить недалеко от дома с тыльной его стороны.
5. Хозяйственные постройки и двор можно разместить в середине усадьбы, но не слишком далеко от дома. Рядом устраивают площадку для сушки белья, чистки одежды.
6. Помещения для животных и птицы, туалет, площадка для компоста размещаются на расстоянии не менее 12 м от жилого дома в тыльной части усадьбы или позади хоздвора.
7. Рядом с домом устраивают площадку для отдыха с цветниками, летней кухней, перголой. Здесь можно сделать камин, маленький бассейн.
8. Хозяйственные постройки и площадки соединяют с домом, садом и огородом дорожками с твердым покрытием шириной не менее 75 см, чтобы по ним можно было не только пройти, но и провезти тачку.

При разбивке сада учтите, что деревья, посаженные на северной стороне, послужат защитой от холодных ветров, на южной — затенят уголок отдыха или детскую площадку. Цветочницами, беседками и

ЗАБЫТОЕ РЕМЕСЛО

По многочисленным просьбам наших читателей рассказываем о том, как вычесать пух и шерсть у домашних животных — коз, кроликов, собак, овец и спрядать шерстяную нить.

Пух и шерсть домашних животных собирают на протяжении всей их жизни. Снимают пух и шерсть стрижкой, выщипыванием и вычесыванием.

На рисунке 1 показана специальная расческа. Она может быть металлической, но лучше ее сделать из дерева твердых пород. Пластмассовой расческой пользоваться нельзя, так

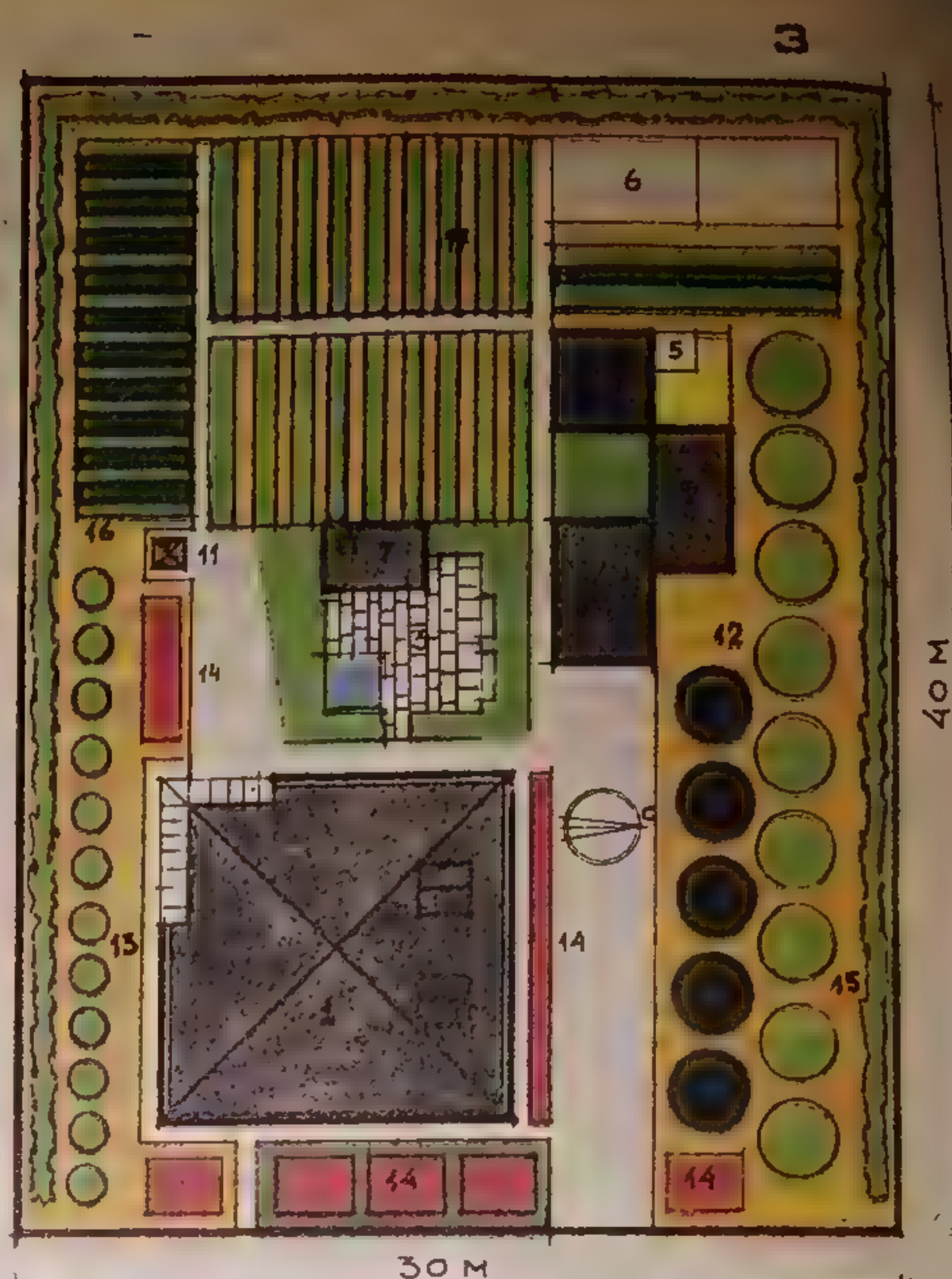
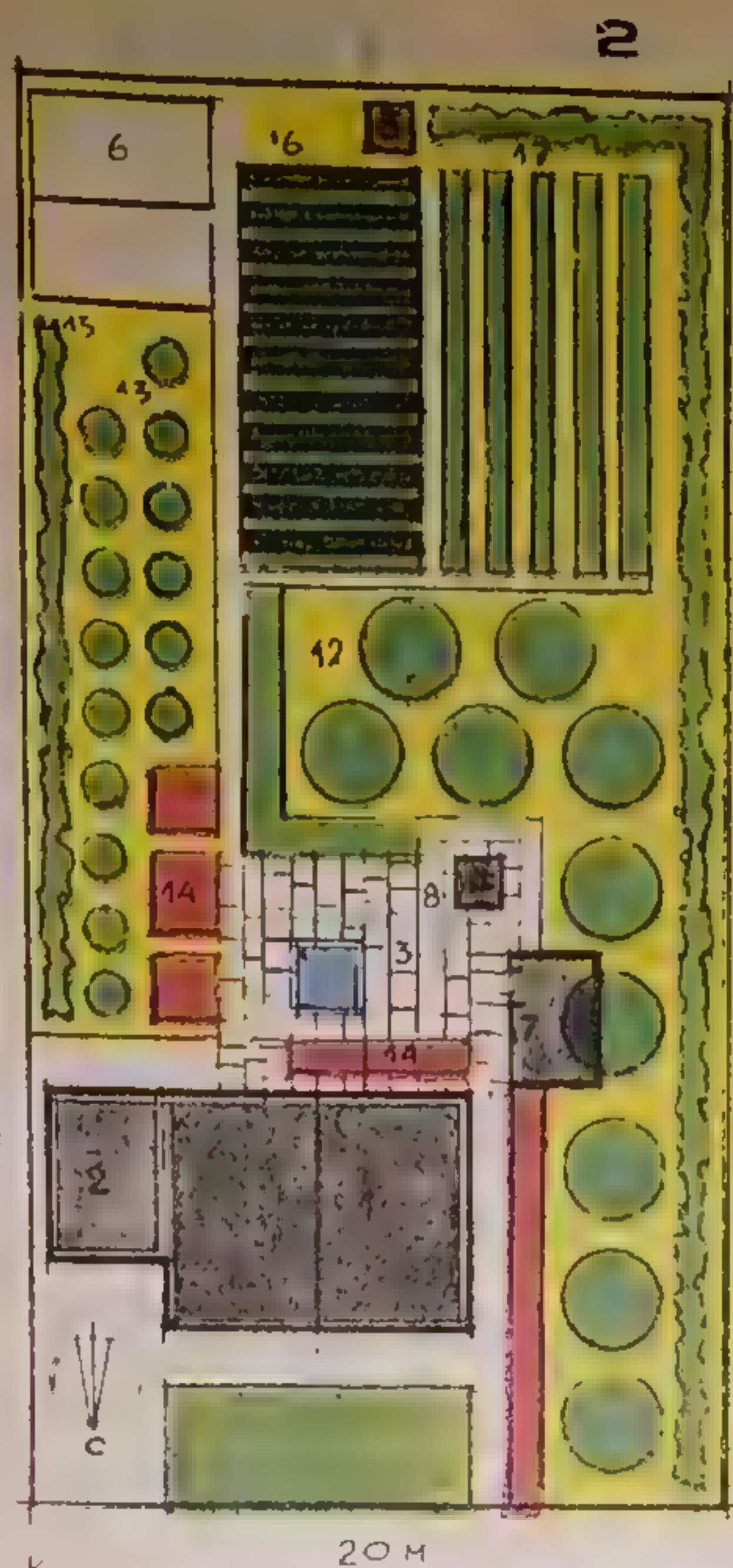
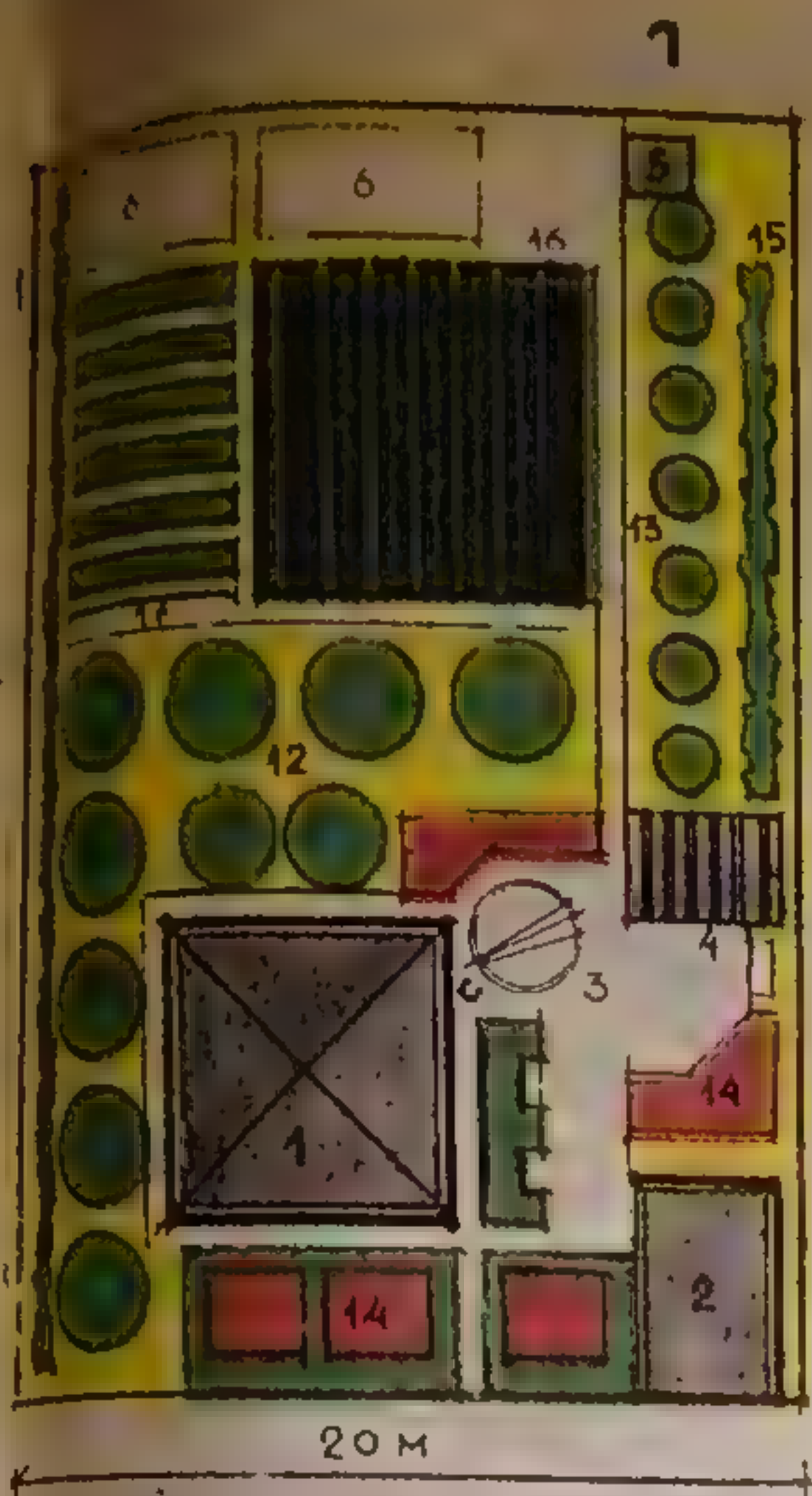
Домашняя прядаильня

как она сильно электризует шерсть и та прилипает к расческе.

Стригут шерсть и пух острыми ножницами полосами 2—3 см по направлению от головы к хвосту. Свальявшиеся шерсть и пух на шее, между ног стригут отдельно. Можно пользоваться и стригальной машинкой.

Чтобы выщипать пух, животных сначала расчесывают редкой гребенкой, удаляя комочки грязи, соломы. Затем берут гребенку с более частыми зубьями, между большим пальцем и гребенкой зажимают пряди шерсти и выщипывают по направлению их роста. Свальявшиеся пряди выстригают ножницами.

Выщипывать начинают с передних ног, потом переходят к бокам и спине и наконец



Секреты планировки

перголами можно отгородить хозяйственный двор, колодец. На рисунках показаны все перечисленные планировочные элементы.

Надеемся, наши «подсказки» пригодятся начинающим садоводам-огородникам.

Е. ХЛЫНОВА,
архитектор

1 — жилой дом, 2 — гараж, 3 — площадка для отдыха, 4 — пергола, 5 — дворový туалет, 6 — теплицы, 7 — летняя кухня, 8 — камин-гриль, 9 — помещения для мелкого скота, птицы и хоздвор, 10 — баня-сауна, 11 — колодец, 12 — плодовый сад, 13 — ягодные кустарники, 14 — цветники, 15 — малина, 16 — огород, 17 — садовая земляника

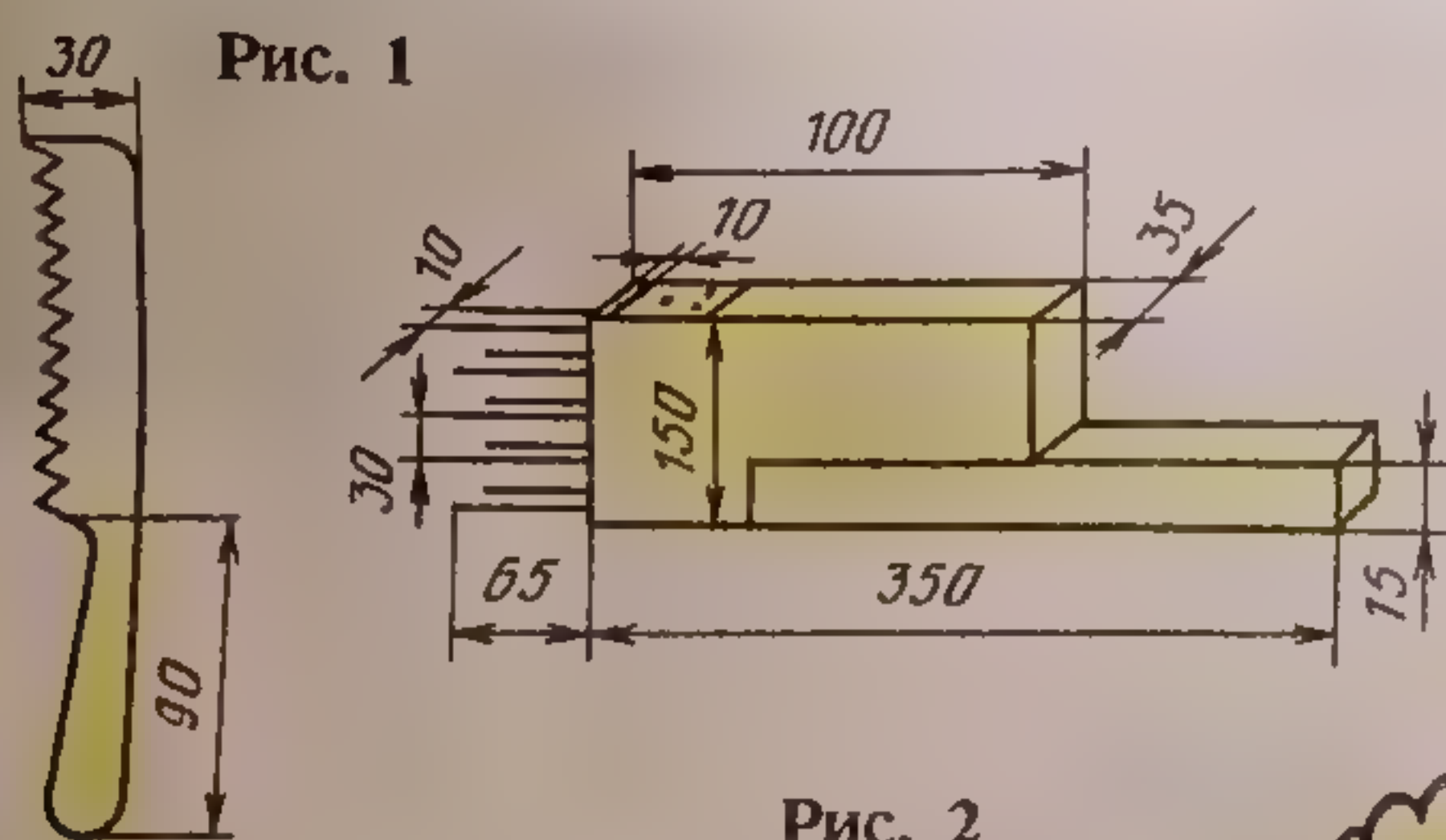
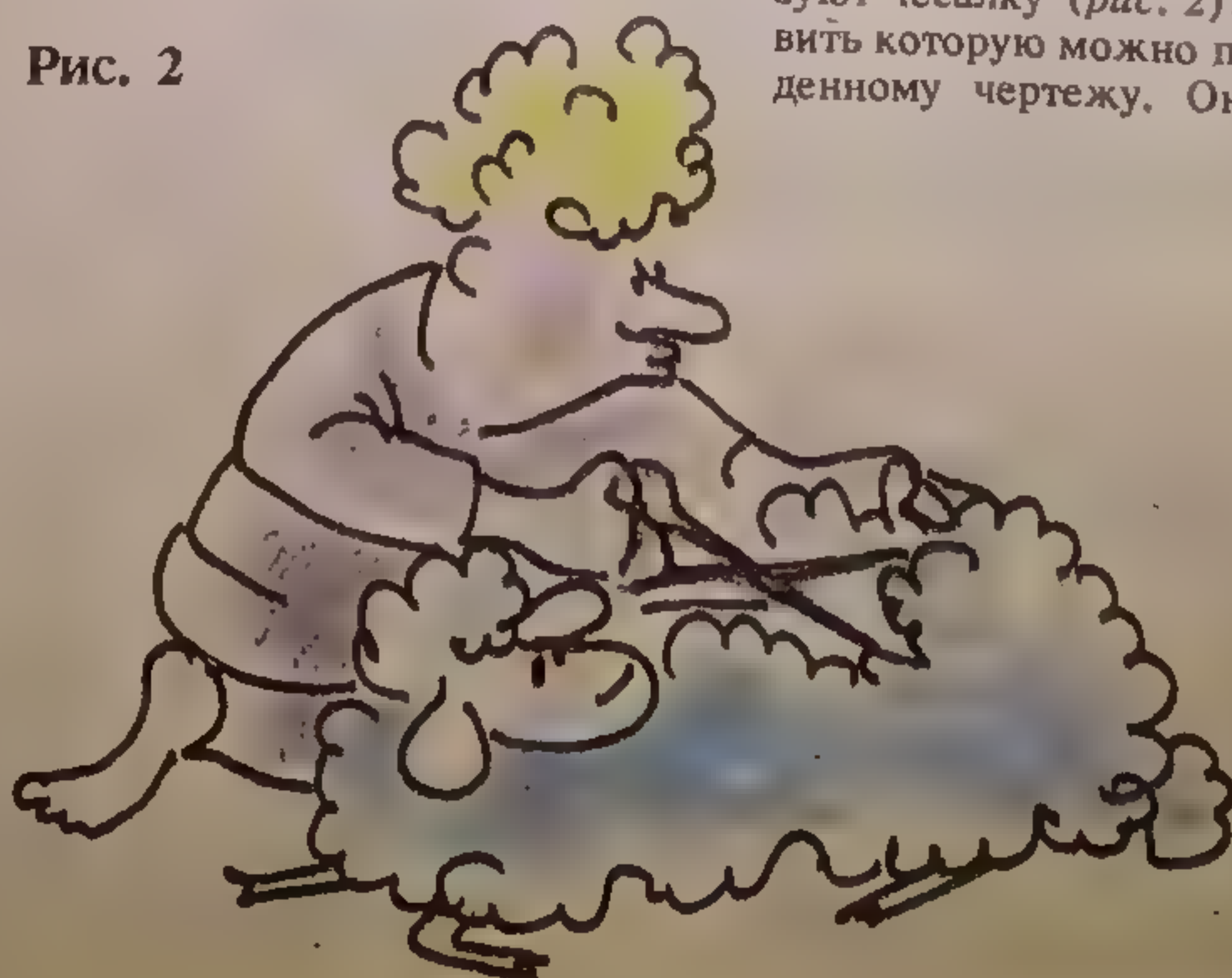


Рис. 2



к животу. С огузка и задних ног выщипывают особенно осторожно, чтобы не поранить кожу. Пух хорошо снимается, особенно во время линьки (весной и осенью).

Пух сортируют в зависимости от длины. Первый сорт — с длиной волокон 4,5 см и более, второй — до 4,4 см, третий — 1,1—2,9 см.

Чтобы шерсть и пух не были попорчены молью, их в течение недели просушивают у печи или на солнце, а затем укладывают в полиэтиленовые мешочки; туда кладут нафта-

лин или немного мыла. Хранят сырье в сухом месте.

Перед пряжением пух и шерсть расчесывают. Для пряжения подбирают нитки № 50 и соединяют их вместе — до девяти нитей. Катушечные лощенные нитки не годятся, нужны штопальные или швейные, на бобине.

Для разборки пуха используют чесалку (рис. 2), изготовить которую можно по приведенному чертежу. Она пред-

ставляет собой деревянную планку, заканчивающуюся ручкой. Наверху планки вставлены в два ряда иглы или отточенные вязальные спицы длиной 50—60 мм. Расстояние между рядами 10 мм, а между спицами — 30 мм. Длина ручки 150 мм.

При разборке нечесаного пуха чесалку ставят вертикально, зубьями вверх, зажимая ручку в коленях. Пряди пуха накладывают на иглы так, чтобы их концы были свободны. Пух растягивают на иглах, и длинные волокна остаются между иглами.

Для пряжения пуха и шерсти используют ручную прялку или электропрялку, добавляя обычно от двух до пяти хлопчатобумажных или шелковых ниток (№ 40, 50). Можно использовать также шерстяные нити.

Конструкцию ручной прялки и ткацкого станка мы дадим позже.

Н. МАРИНОВ,
животновод

Носить дрова к печке охапками неудобно. Чтобы облегчить ваш труд, предлагаем соорудить сумку для дров.

Сумки для дров

Для одной из сумок можно использовать мешок или мешковину. К краям мешка пришивают четыре петли, по две с каждой стороны. В них пропускают шнур или провод в оплетке. Получились ручки. Их обматывают мягкой тканью и надевают на них войлочные накладки (рис. 1). Сумка готова.

Дрова кладут на развернутый мешок, охватывают प्रदेशами в мешковину ручками. Нести дрова в такой сумке гораздо удобнее, чем прижимать к себе на морозе охапку, да и дров можно захватить гораздо больше.

Вторая сумка по конструкции напоминает корзину. Ее плетут из ивовых прутьев или провода в хлорвиниловой упаковке. Сначала нужно сделать каркас из более толстых прутьев или проволоки, а затем его оплести (рис. 2). Для такой сумки-корзинки понадобится подставка у печи. Подставку также можно сплести из прутьев или проволоки. Ваша кухня с такой сумкой и подставкой станет более опрятной и красивой, а там, где больше порядка, реже случаются и пожары от случайной искры.

Н. ЛАРЕВ



Продолжаем публикацию серии статей о печах системы инженера И. С. ПОДГОРОДНИКОВА (см. № 9—10, 11—12 за 1992 г. и № 3, 8 за 1993 г.). Предлагаем вашему вниманию русскую печь «теплушка-15».

Печь эта рассчитана на отопление дома площадью до 50 м². Представляет собой общую камеру от пола до свода (рис. 1 и 2), разделенную подом на верхнюю часть 1 для варки пищи и нижнюю 2 для отопления помещения со встроенной водогрейной коробкой 14. Вода в ней сохраняется горячей почти целые сутки.

Камеры соединены отверстиями 3, в полу. Через них газы уходят из верхней части в нижнюю, а там, охлажденные, отсасываются дымовой трубой 5 через отверстие 7.

В шесток встроены плита 10 и топливники 4 для печи и 9 для плиты с поддувальными дверцами. Из любого топливника газы, нагревая плиту, поступают в варочную камеру через отверстие в передней части пода. Для более равномерного нагрева плиты при пользовании топливником 9 служит съемный кирпич 16, убирающийся при работе топливника 4.

Вентиляционная задвижка 13 служит для удаления пищевых запахов и паров (только приоткрывается, так

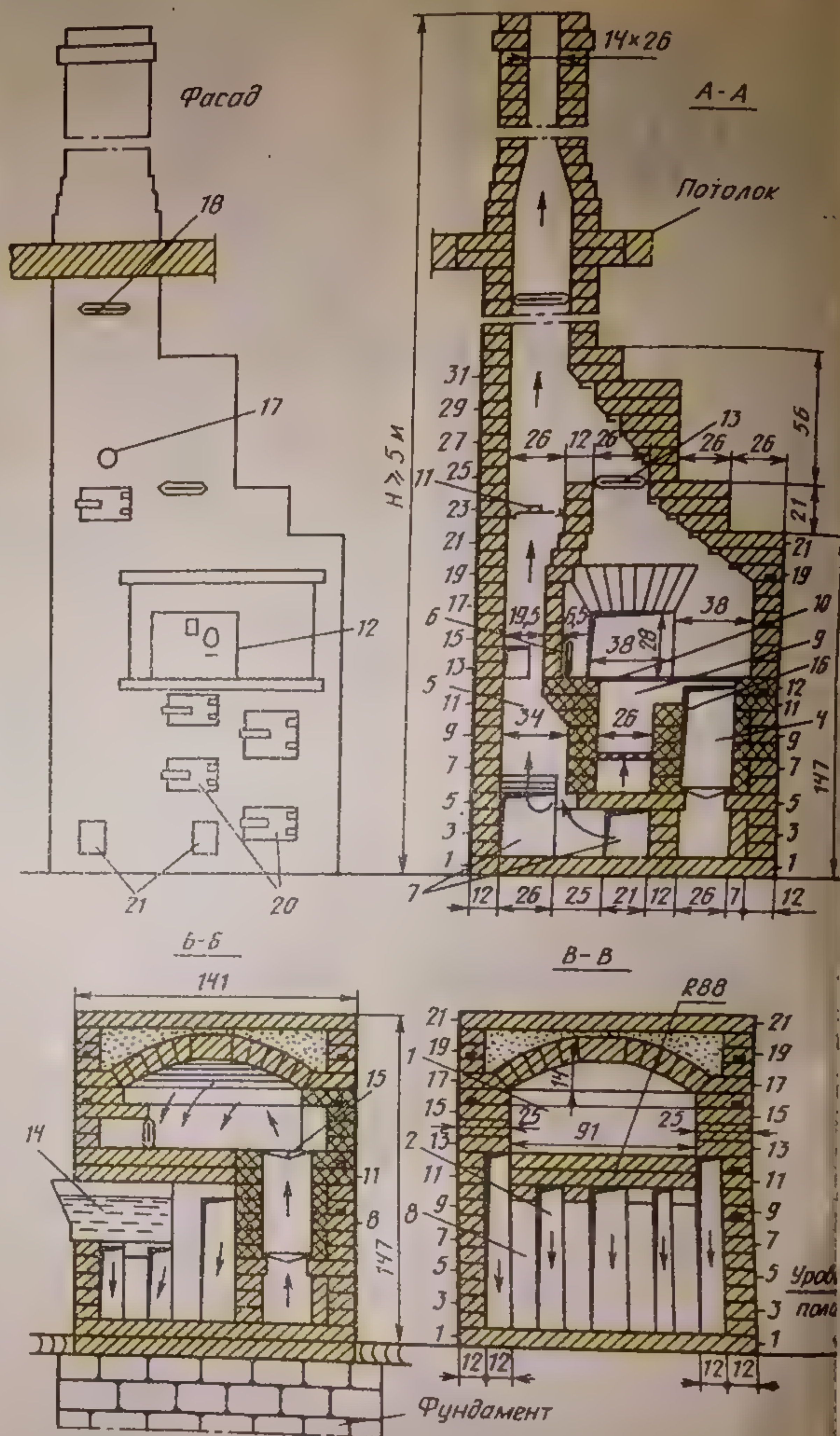


Рис. 1. Фасад и разрезы печи

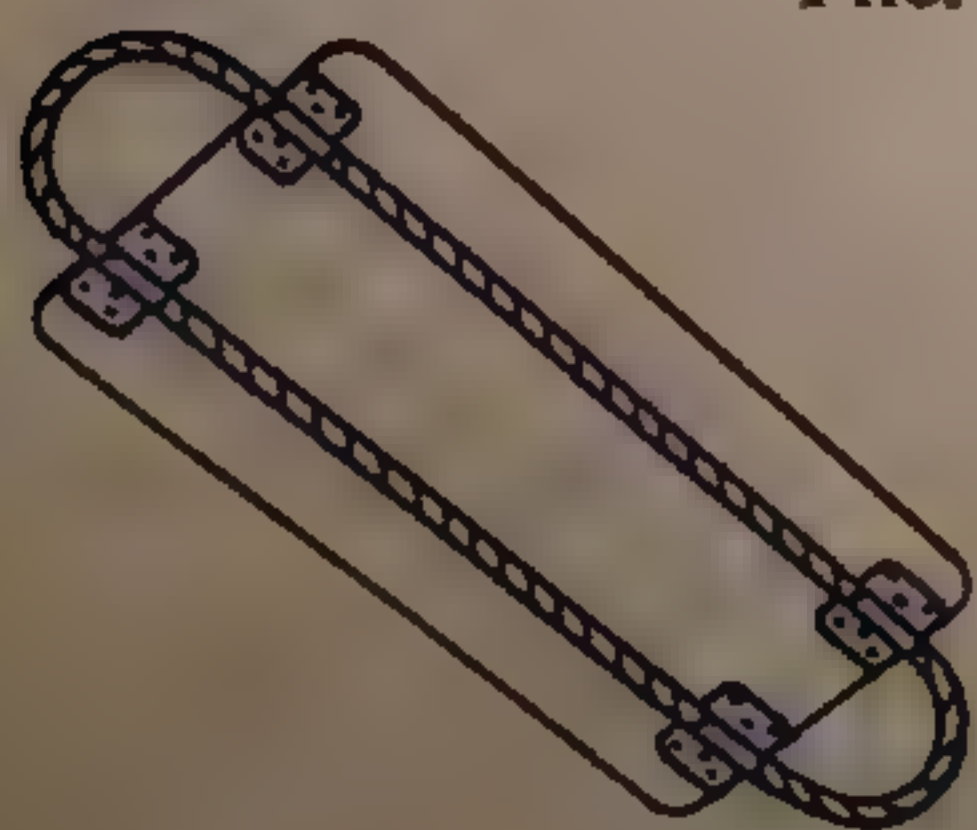
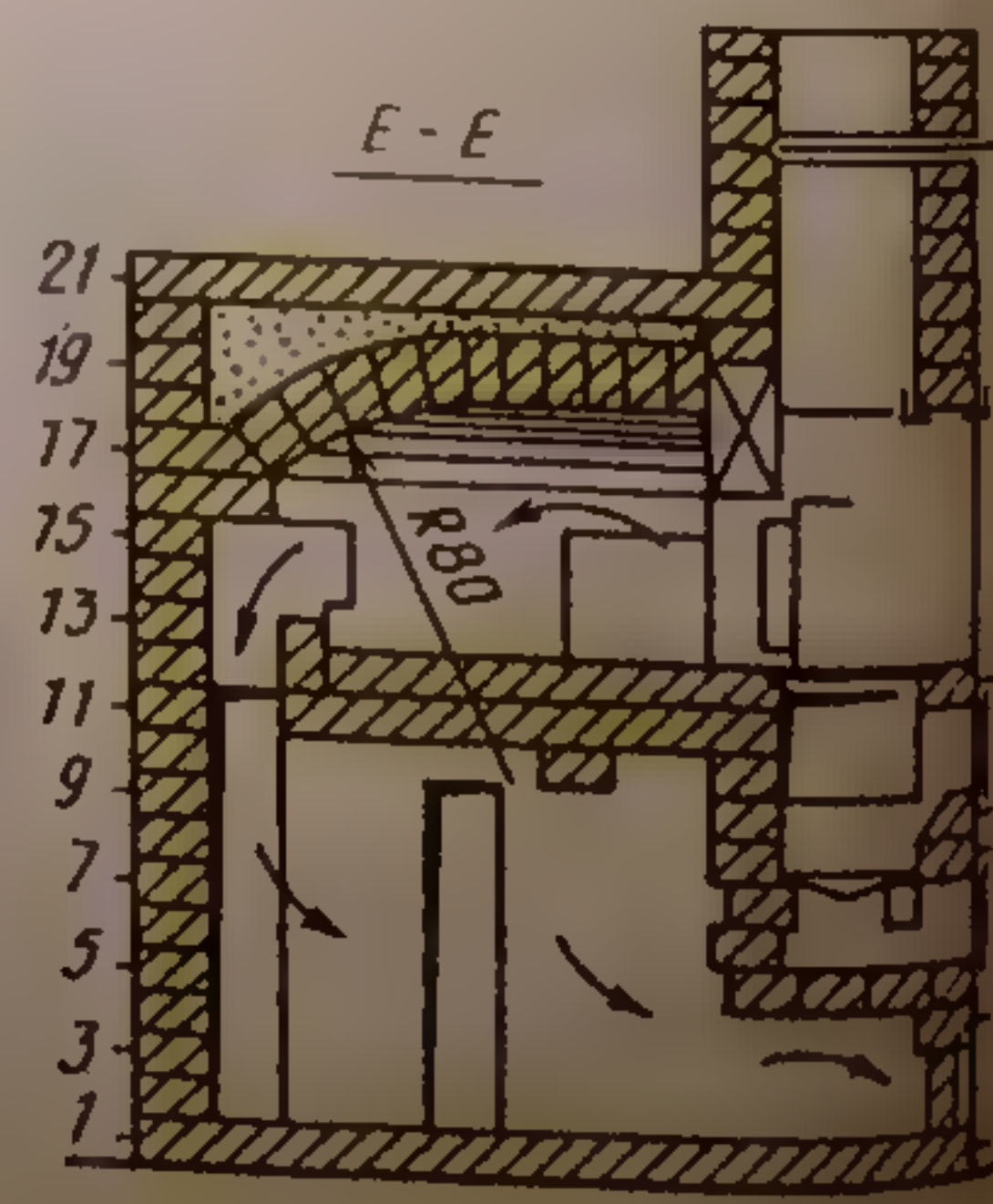
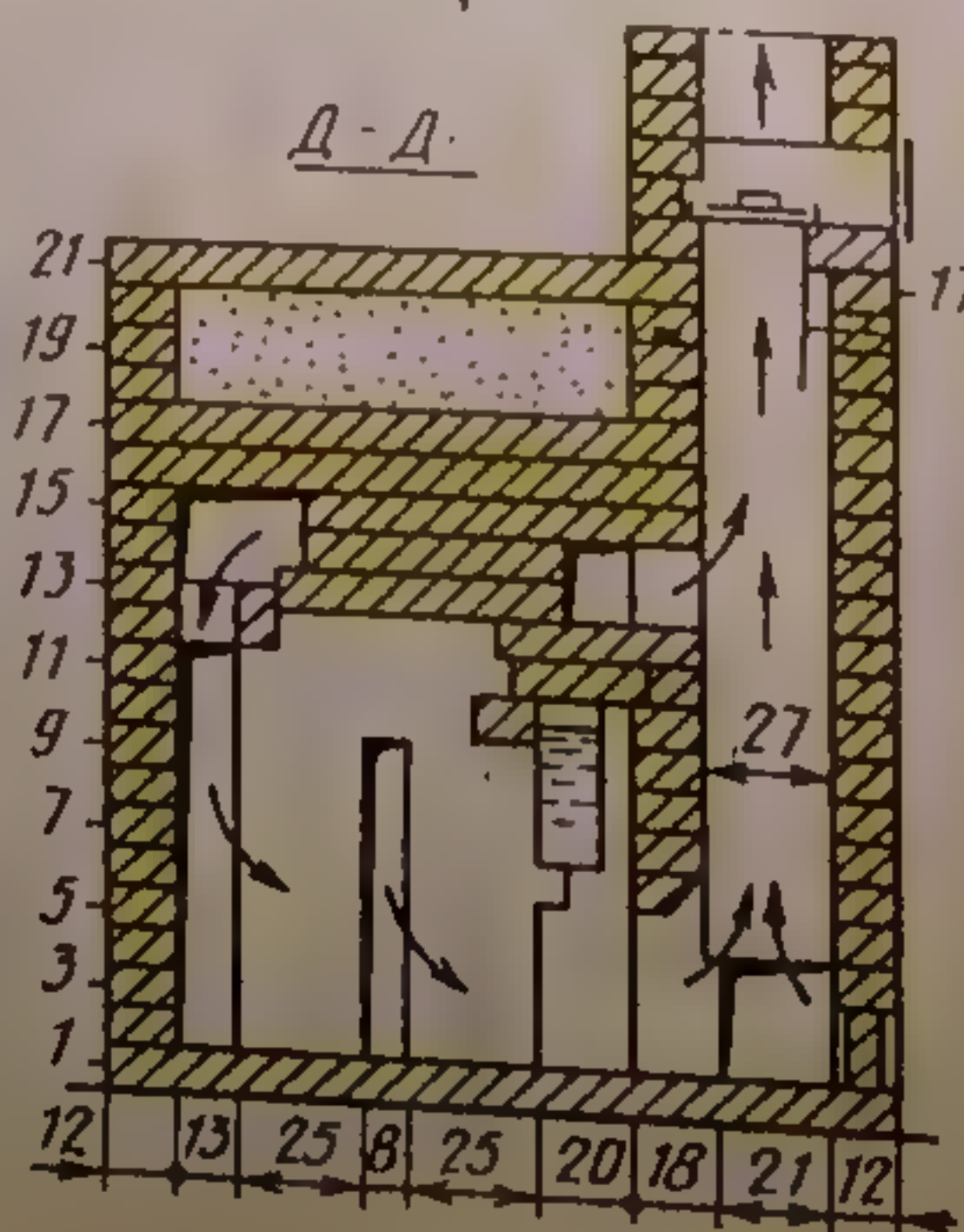
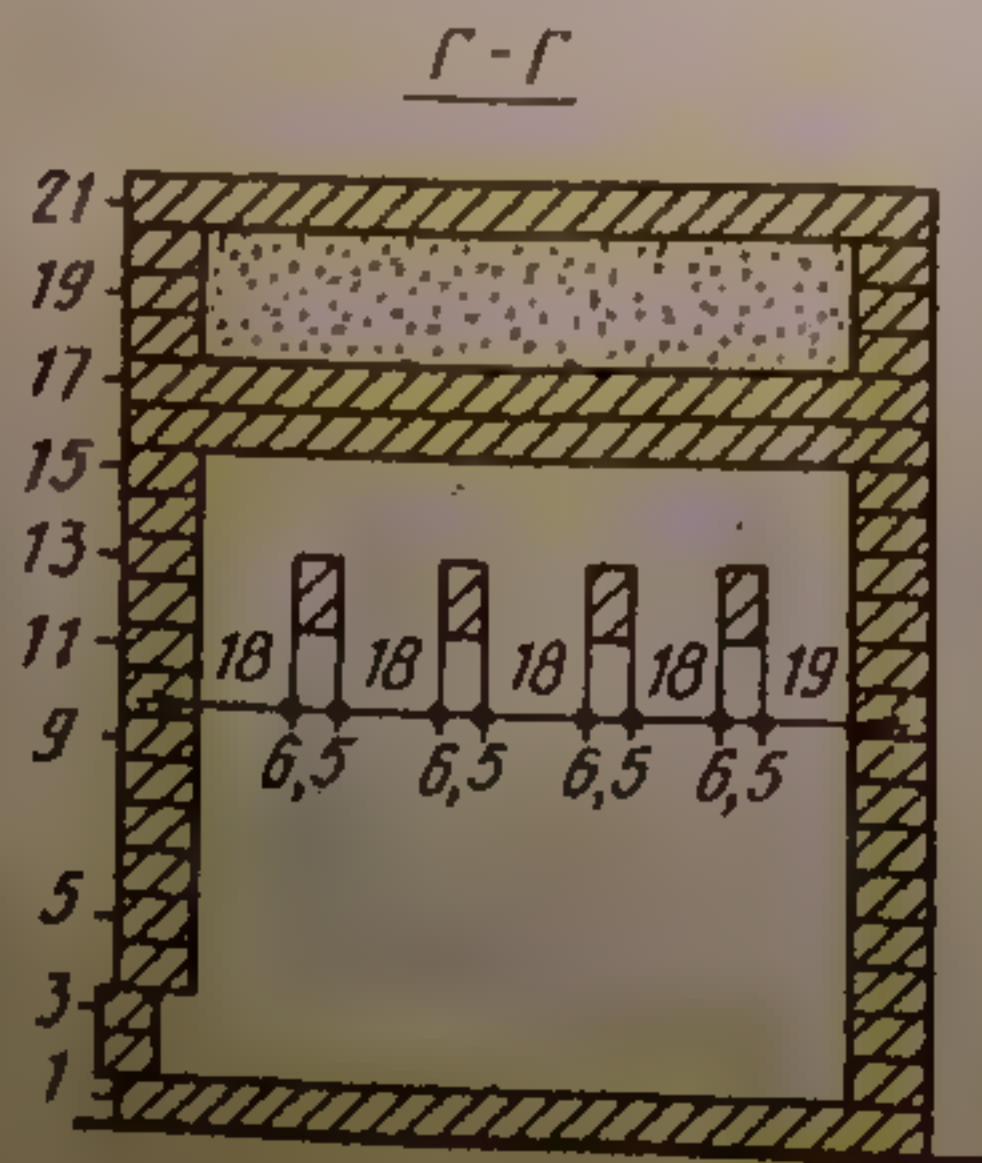


Рис. 1



Рис. 2





В таком угловом шкафу можно хранить не только продукты, посуду, хозяйственные принадлежности (в кухне), но и книги, журналы, декоративную керамику (в комнате).

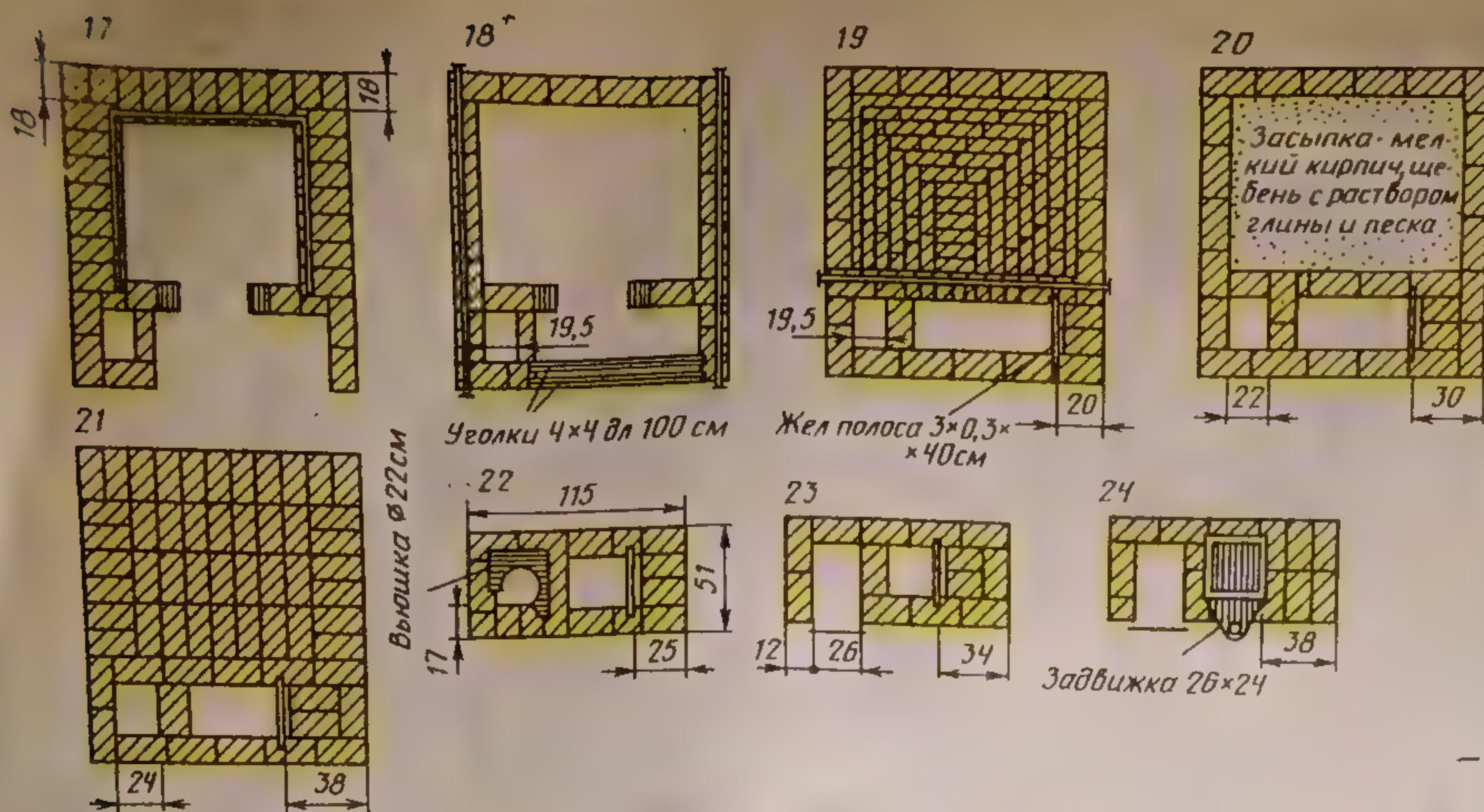
Особенно удобен такой шкаф для малогабаритной кухни (рис. 1). Он состоит из двух круглых полок с маленькими бортиками по периметру. Полки опираются на вертикальную стойку и поворачиваются на стержне по оси на 360°. С одной стороны в них врезаны две дверцы, плоскости которых расположены между собой под углом 90°. Эти дверцы образуют единую линию с остальным оборудованием кухни.

Вертикальный и горизонтальный размеры этих дверц-стенки должны быть на 5–6 мм меньше, чем проем шкафа для полок.

Таков же принцип конструкции полок и для шкафа в жилой комнате (рис. 2). С лицевой стороны можно сделать дополнительные полки для цветов.

Материалом для шкафа служат фанера, пластик, древесно-стружечная плита.

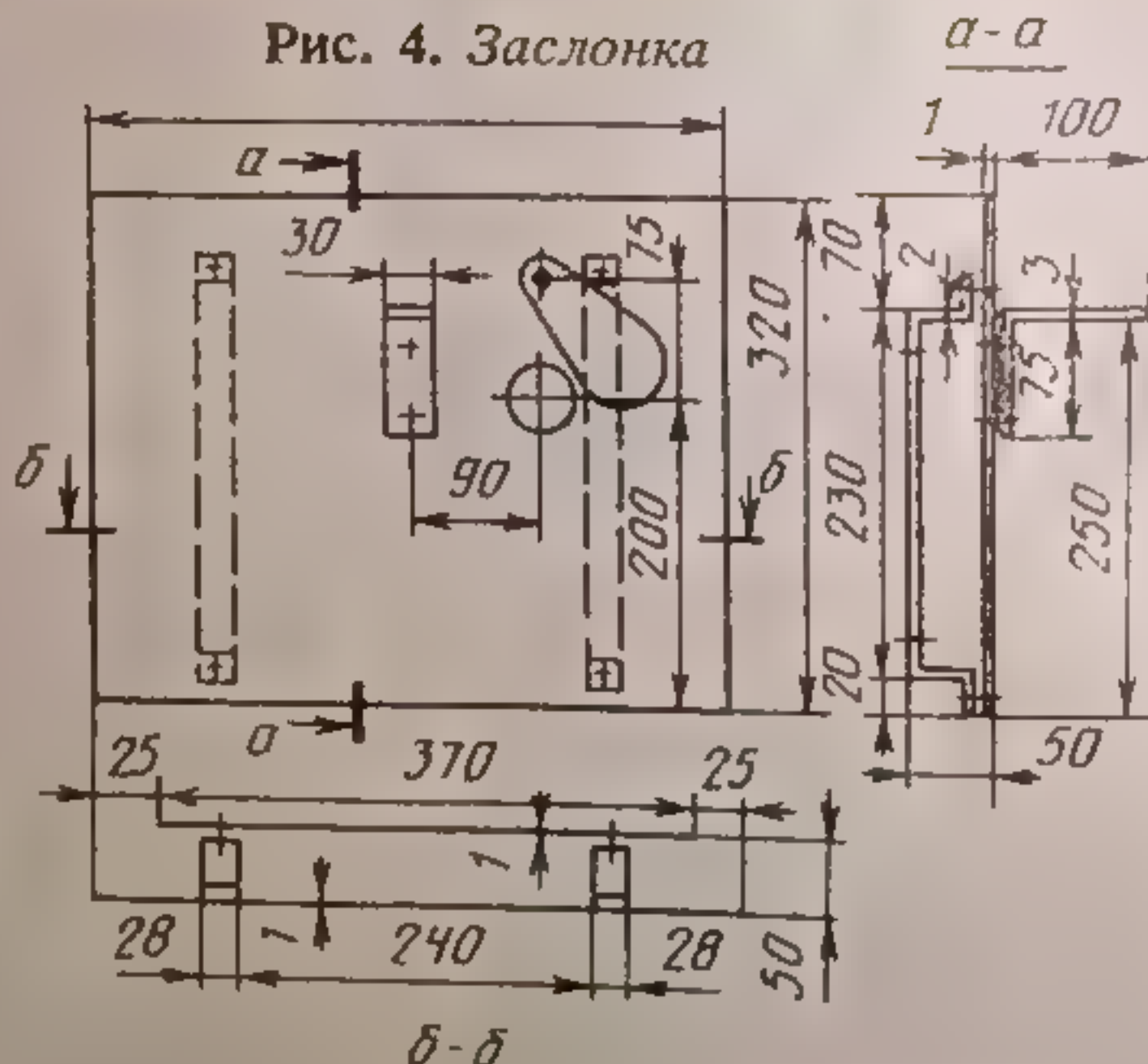
А. ПОДГОРОДНИКОВА,
инженер



ца 25×14 см — 3, дверца выщечная 31×14 см — 1, вышка с отверстием диаметром 22 см — 1, задвижка летнего хода 13×24 см — 1, задвижка 26×24 см — 1, душник для самоварной трубы диаметром 10 см — 1, железный уголок 3×3 см длиной 105 см — 1, железный уголок 4×4 см длиной 105 см — 2, водонагрейная коробка 12×28×50 см — 1, железная полоса 3×0,3 см длиной 40 см — 7, связи длиной 168 см (варианты на рис. 5) — 6, связи длиной 154 см — 3, колосниковые решетки 30×25 см (съемные) — 2 шт. В топливник 9 вставляют решетку 25×25 см — 1 шт., в топливник 4 — разные в зависимости от рода топлива; для дров — 25×25 см — 2 шт., причем часть решетки закладывают кирпичом вдоль или сзади, в зависимости от длины поленьев. Площадь остающейся решетки должна быть равновелика площади 25×38 см; для антрацита — 38×25 см — 1 шт.; для подмосковного угля — 30×25 см — 2 шт.

При установке колосниковой решетки и выкладке шестого ряда топливника 4 и выше рекомендуется руководствоваться чертежом разреза печи для соответствующего рода топлива (см. разрез Ж — Ж). Дверцы лучше ставить герметические.

Рис. 4. Заслонка



помощью цвета лучинки, положенной на 20–30 мин поперек вышки во время топки. После соскабливания с ее поверхности копоти лучинка должна быть при 200° цвета корки белого хлеба, при 250° — цвета корки ржаного.

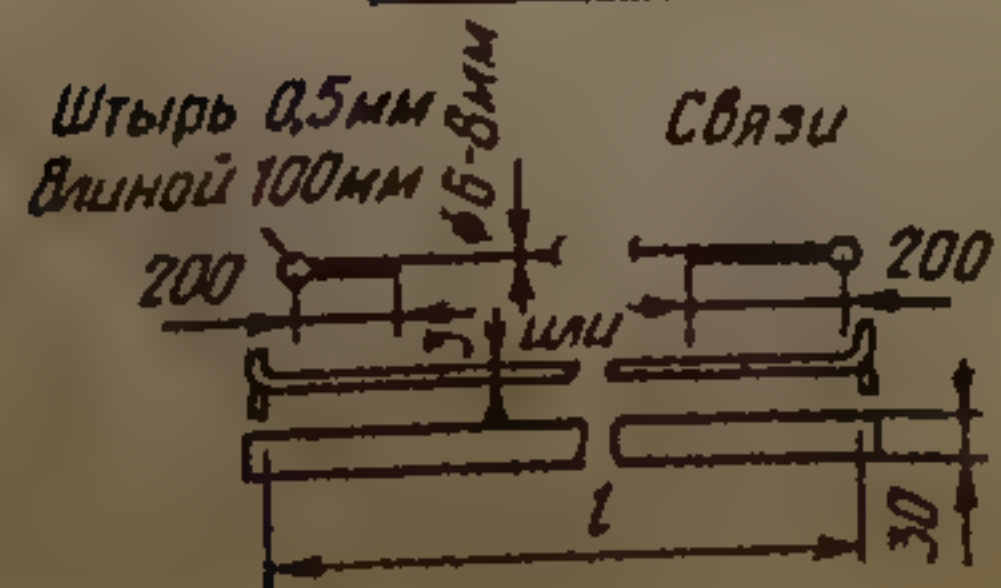
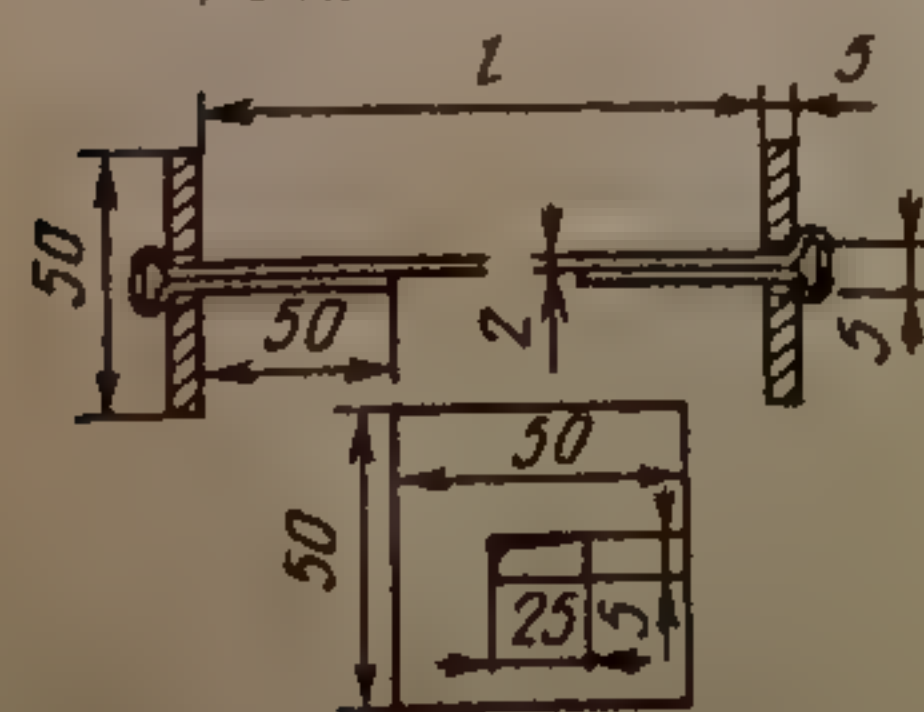
Для кладки печи размером 154×151 см без фундамента и трубы (о том, как сложить фундамент, мы рассказывали в № 11–12 за 1992 г.) необходимы следующие материалы: кирпич красный — 1000 шт., кирпич огнеупорный (для топливников) — 160 шт., дверца 25×21 см — 1, двер-

Рис. 5. Варианты конструкций связей

Из обычной колосниковой решетки вырезаются колосники 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12-й. Остаются 1, 5, 9, 13-й.

Рис. 3. Съемная облегченная колосниковая решетка

Связь с шайбами. Размер 1 равняется длине или ширине печи.



И в кухне, и в комнате

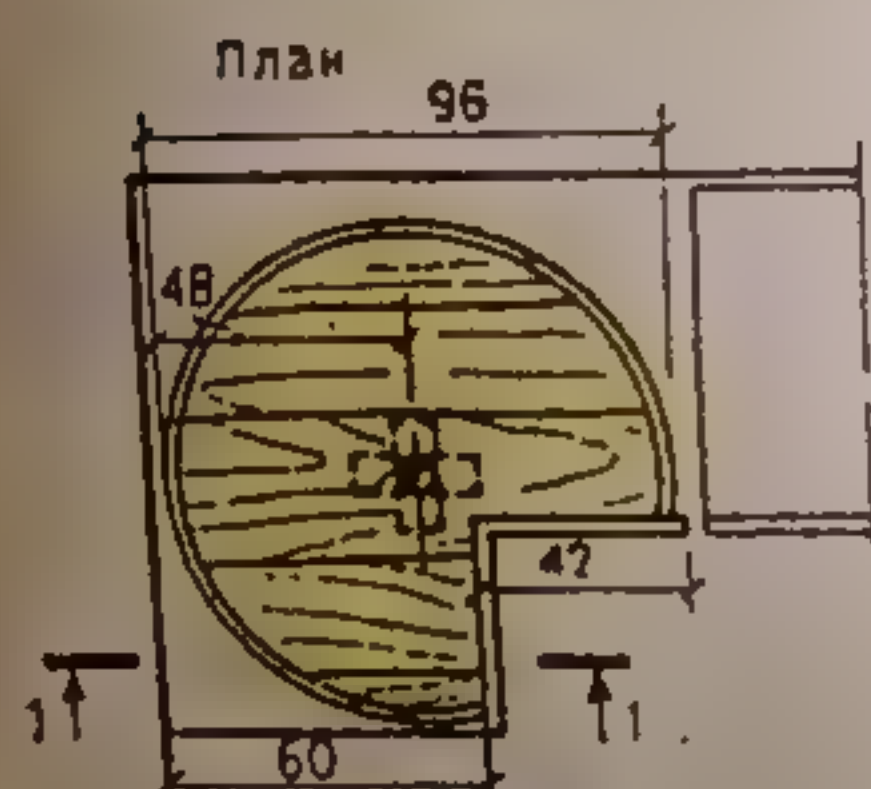
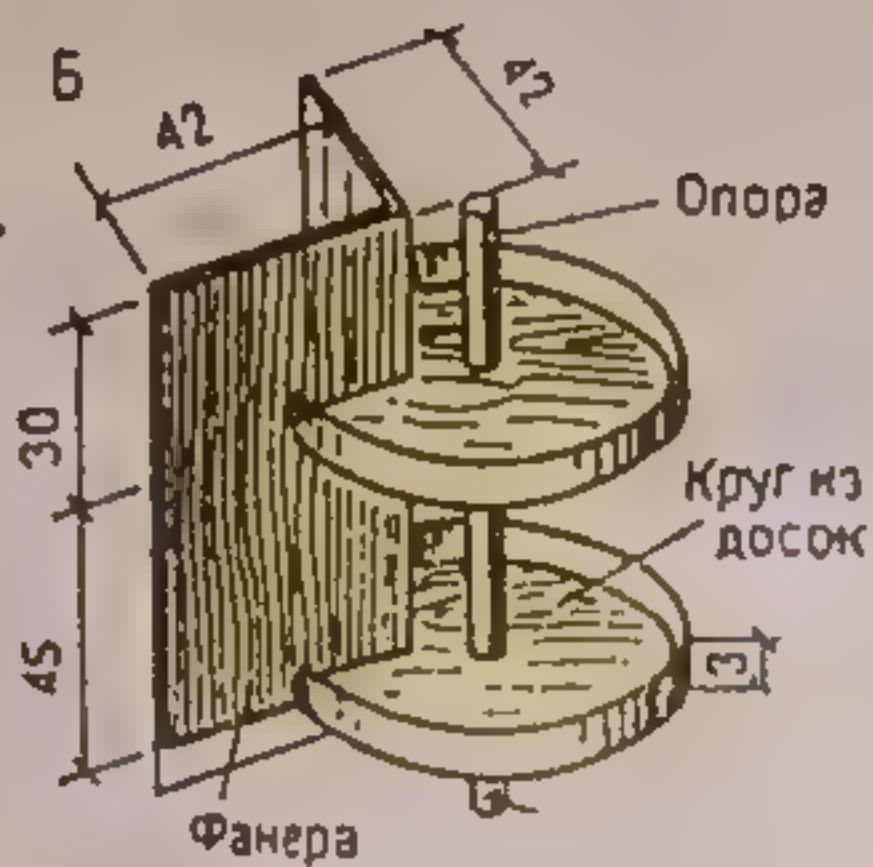
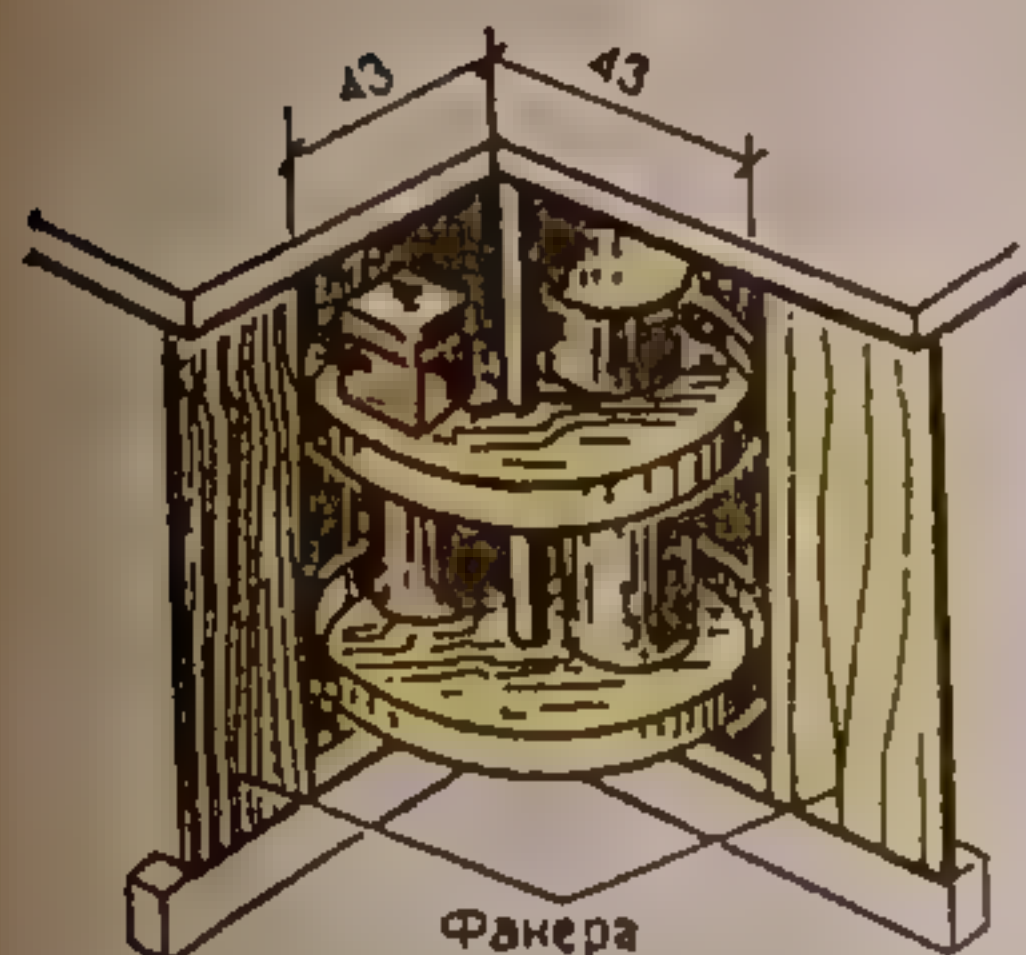
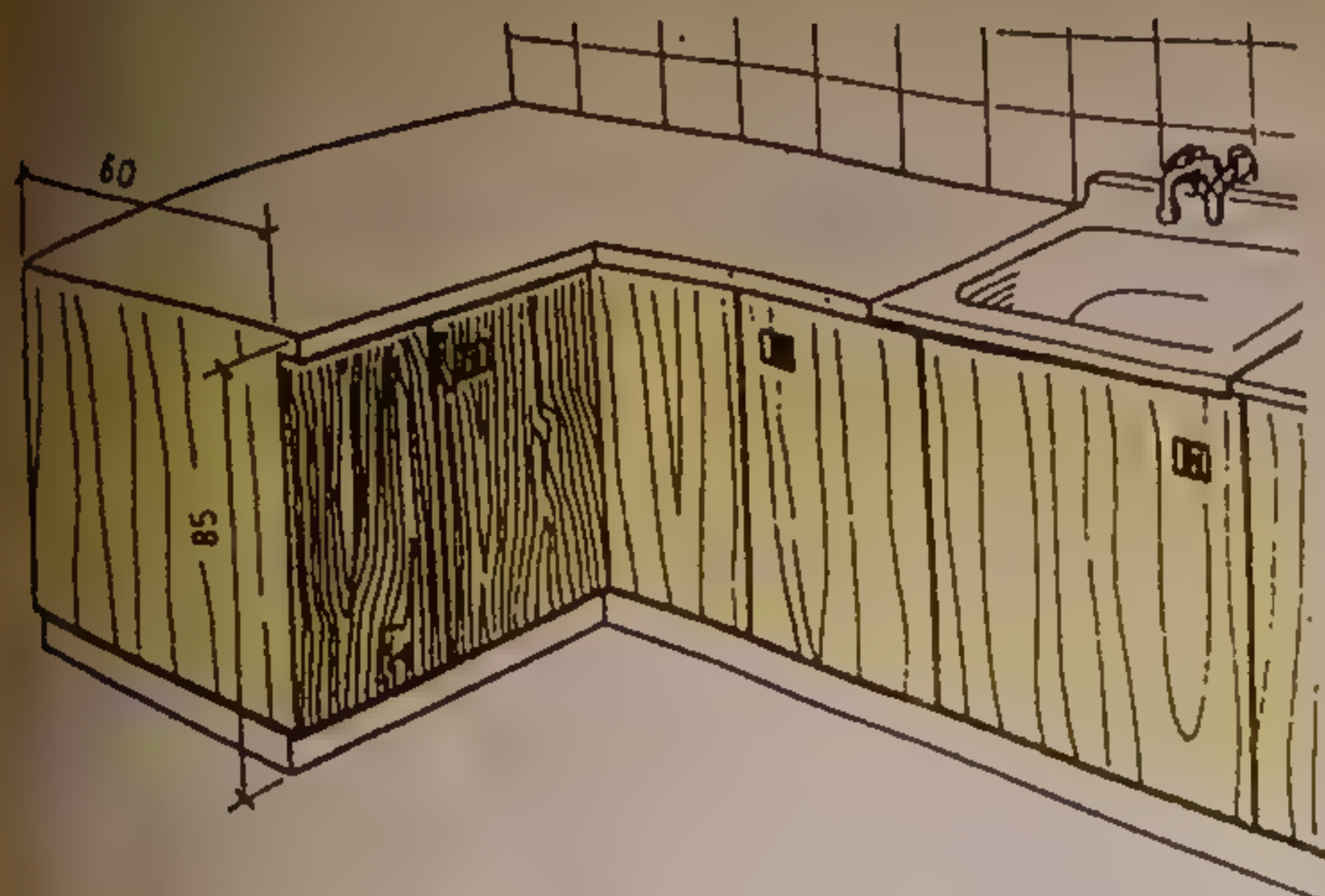


Рис. 1

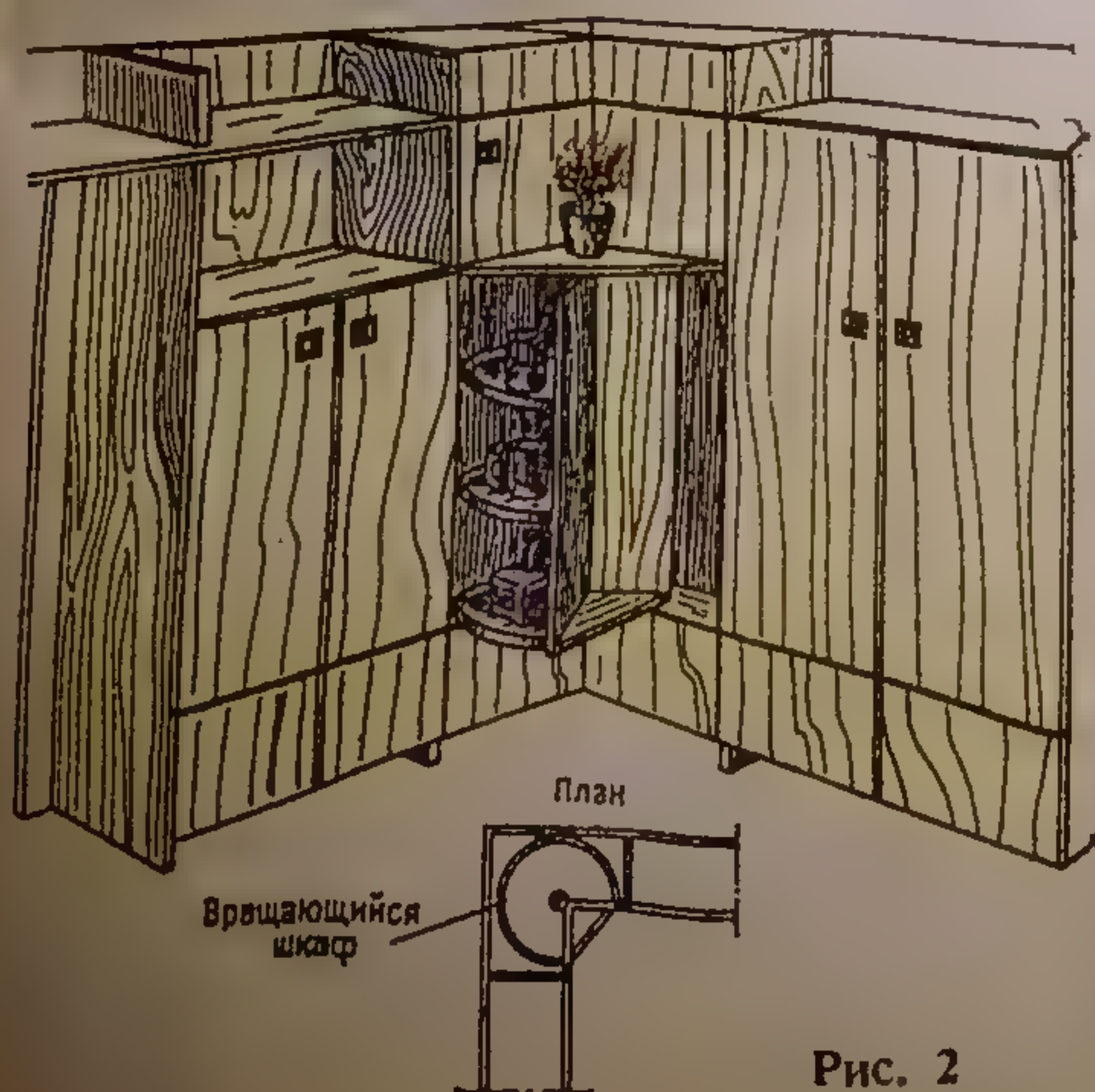


Рис. 2

ПРОСТЫЕ ХИТРОСТИ

Топить самовар станет намного приятнее, если в нижней части трубы сделать дверцу. Через нее можно подбрасывать чурки, не снимая трубу, поэтому дым не будет попадать в комнату.

Канистру для питьевой воды обшейте поролоновым ковриком и сделайте матерчатый чехол. В жаркий день вода в канистре останется прохладной, а в холодную погоду — теплой.

Прохудившееся ведро, если под рукой нет средств для более серьезного ремонта, можно быстро «запаять» полиэтиленом. Вставьте в отверстие свернутый конусом кусок полиэтиленовой пленки (острым концом наружу) и подожгите его с двух концов. Расплавившийся полиэтилен заплавит отверстие.

Вместо бака для воды в летнем душе удобно использовать обыкновенную автомобильную камеру. Преимущества такой емкости очевидны — простота, дешевизна. К тому же вода в ней не «ржавеет» и быстро нагревается на солнце.

Струя горячего пара — старинный, надежный и безвредный способ борьбы с насеко-

мыми. В современном виде источником пара может служить электрический чайник с длинным шнуром. На его носик надевается тонкая металлическая трубка, а крышка уплотняется изоляционной лентой.

На лопасти вертушки флюгера наклейте кусочки зеркальной пленки. Такой флюгер, установленный на садовом участке, в солнечную погоду бегающими «зайчиками» отгоняет птиц.

Водосточную трубу на садовом доме можно с успехом заменить металлической или пластмассовой цепью. Она легче, дешевле, не забивается льдом, вода по ней исправно попадает в подставленную бочку.

Не огорчайтесь, если обвисшая дверь стала цепляться за пол. Устранить этот досадный дефект можно не снимая дверь с петель. Для этого нужно под угол ее подсунуть хорошо разведенную ножовку, встать на нее ногой и несколько раз энергично открыть и закрыть дверь. Процедуру продолжать до тех пор, пока угол двери не будет подпилен и между ней и полом не появится зазор.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Дрожжи — дома

«Уважаемая редакция! Слышала, что в домашних условиях можно приготовить дрожжи. Но вот рецепта мне так и не встретилось. Научите, пожалуйста».

Е. Фролова

г. Каменка, Пензенская область

Рецепт 1. 100 г изюма промыть теплой водой, положить в молочную бутылку, залить доверху теплой кипяченой водой, добавить немного сахара. Завязать марлей, сложенной в четыре слоя, поставить в теплое место. На 5-й день, когда начнется брожение, дрожжи подбивают венчиком и ставят тесто. Оно получится душистым и не кислым.

Рецепт 2. 0,5 кг ржаного

хлеба измельчить, добавить 0,5 л теплого кислого молока, 2—3 столовые ложки сахара, горсть изюма. Поставить на сутки для брожения. Затем массу процедить через сито, хлеб отжать на сите. На полученном настое приготовить опару (лучше болтушку) консистенции сметаны, поставить в теплое место на 2—3 ч. При выпечке не увлекайтесь внесением сдобы (масла, яиц).



До боли знакомая
ситуация.

Родители говорят:

«Одевайся потеплее!

Не сиди

на холодной земле!»

Но как хочется

молодой девушке выйти

на свидание

легко и изящно одетой,

в тонких колготках,

без теплого белья,

даже зимой.

А последствия

такого легкомыслия

бывают печальными.

Одна из опасностей —

цистит.

Это — воспаление

мочевого пузыря,

очень распространенное

заболевание.

Коварство цистита

в том, что он

часто переходит

в хроническую форму

и дает тяжелые

осложнения на почки.

Цистит — болезнь коварная

Первым делом при воспалении мочевого пузыря надо хорошенько прогреться. Народная медицина предлагала такой способ. «Красный кирпич раскалывают пополам, обе половинки нагревают на огне и помещают в пустое ведро. Затем края ведра обкладывают материей, снимают белье, укутываются пледом или одеялом и сидят на ведре до тех пор, пока от кирпича исходит тепло. После этого нужно надеть теплые белье и лечь в постель. Обычно после двух-трех процедур цистит проходит».

Хорошо помогает при цистите настой хвоща. 2 столовые ложки травы заливают 1 л воды, кипятят 10 мин, настаивают 20 мин. Затем горячую распаренную траву складывают в холщовый мешочек и помещают на низ живота. Отвар принимают внутрь по стакану три раза в день.

При сильных болях мочевого пузыря применяют такой настой. Берут поровну толокнянки, листа березы, кукурузных рылец, корня солодки, корня пырея. Столовую ложку

смеси настаивают в стакане холодной воды в течение 6 ч, затем кипятят 15 мин, процеживают. Всю дозу выпивают в течение дня в несколько приемов.

Еще один рецепт, совсем несложный, но очень действенный. Столовую ложку почек, коры и листьев осины заваривают стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Принимают по две столовые ложки три раза в день. Почки осины можно настаивать на водке или спирте (в соотношении 1:10) и принимать по 25—30 капель три раза в день.

В знаменитом «Русском народном лечебнике» П. М. Куреннова приводится следующее средство. При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить (лучше натощак) чашку чая из кукурузного волоса, или стебельков черешни, или вишни. Можно прибавить мед по вкусу. По мере необходимости процедуру повторяют несколько раз в день. Кукурузный волос и стебельки

можно сохранять сушеными.

Воспаление мочевого пузыря лечат также с помощью таких сборов.

Календула лекарственная (цветки) — 20 г, крапива двудомная (травы) — 10 г, стальник полевой (корень) — 15 г, тысячелистник (плоды) — 10 г, хвощ полевой (травы) — 10 г, береза (листья) — 15 г. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают, принимают по стакану настоя 3—4 раза в день.

Бузина черная (цветки) — 25 г, зверобой продырявленный (травы) — 25 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г, липа сердцевидная (цветки) — 25 г. Столовую ложку сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают, принимают по два стакана в день в теплом виде на ночь.

Шиповник (плоды) — 25 г, стальник полевой (корень) — 25 г, адонис весенний (травы) — 25 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 25 г. Столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают, принимают в теплом виде три раза в день по полстакана.

Е. САФОКЛОВА,
фитотерапевт

Молитва от зубной боли

НАШЕПЧУ.

ИЗЛЕЧУ...

Стану я, раб Божий, благословясь, пойду, перекрестясь, пойду я на погост, на Биево, найду я в Божью Церковь, помолюсь всем святым иконам. Пойду я из Божьей Церкви, приворочу я на Святую могилу, спрошу я у мертвого мертвеца: «Не болят ли зубы?» — «Нет, у меня не болят зубы, не щипят и десны». Так бы и у меня, у раба Божия, не болели зубы век и повеку, отныне и до веку.

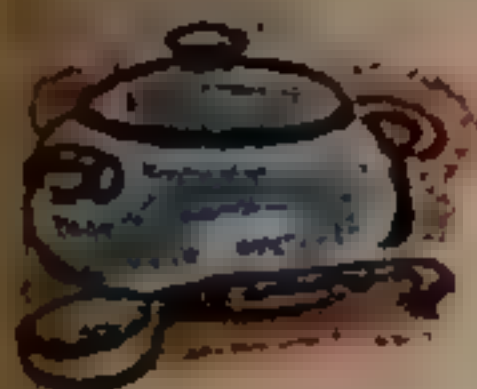
Благослови, Господи!

Стану я, раб Божий (имя), благословясь, и выйду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, в чистое далекое поле. И встречу, раб Божий, убогого Лазаря, и спрошу: «Был ли ты на том свете? Видал ли там мертвых? Болят ли у них зубы? Щипят ли у них щеки? Растет ли у них дикое мясо?» — «Был я на том свете и видал мертвых, не болят у них зубы, не щипят

у них щеки, и не растет у них дикое мясо». Так бы у раба Божия (имя) не болели бы зубы, не щипали бы щеки и не росло бы дикое мясо. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Дай, Господи, моим словам на легость, на здравие, на великую добрую милость. Аминь.

В прошлый раз мы научили вас готовить закуску по-караваевски. Ну а теперь — несколько рецептов полноценного обеда: первые блюда, вторые, напитки и кое-что — на сладкое.



СУПЫ

Суп крапивный. 4 картофелины, 300 г листьев крапивы, 1 морковь, 1/2 л молока, 1 л воды, 1/2 стакана сметаны, укроп.

Картофель отварить и протереть через сито вместе с отваром. В пюре добавить рубленую крапиву, тертую морковь, вылить молоко и воду, довести до кипения. В готовое блюдо добавить сметаны.

Суп медовый. 6 морковок, по 2 столовые ложки изюма и меда, 1,5 л молока.

Натертую на крупной терке морковь смешать с изюмом, медом и залить холодным молоком.

Суп огуречный. 8 свежих огурцов, 2 моркови, 2 столовые ложки рубленого укропа, 1/2 л молока, 1 л воды.

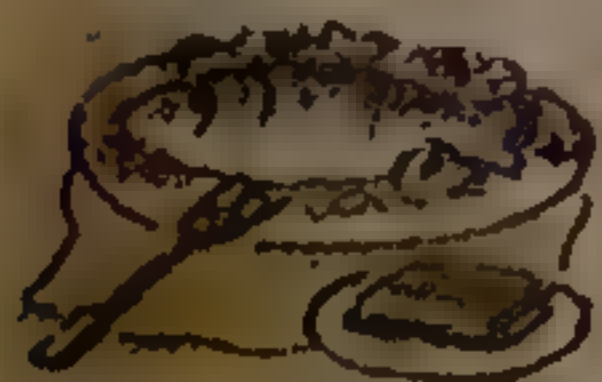
Огурцы нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Смешать огурцы, морковь, сметану, молоко, кипяченую воду, укроп.

Суп сырный. 5 стручков красного сладкого перца, 2 картошки, 100 г твердого сыра, 4 столовые ложки майонеза, 0,5 л воды.

Картофель отварить мелкими кубиками, перец и сыр нашинковать тоненько и перемешать в отваре картофеля. Добавить майонез.

Борщ с редькой. 3 свеклы, 1 редька, 200 г капусты, 1 столовая ложка сметаны, 1 л воды, укроп.

Свеклу, капусту нарезать соломкой и залить кипяченой водой. Тушить 4—5 мин, затем остудить, добавить тертую редьку и сметану.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Голубцы с картофелем. 5 картофелин, 1/4 стакана молока, 1 небольшой кочан капусты, 1/2 стакана сметаны, 2 чайные ложки муки, 100 г сыра, перец.

ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ СВОЮ

Голодными не останетесь

Картофель отварить и горячим протереть через сито. Добавить муку и хорошо взбить массу. Удалить из кочана капусты кочерыжку и проварить его 5—6 мин, вынуть, разобрать листья и уложить на них картофельный фарш, придав форму голубцов. Уложенные в сковороду голубцы залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке минут 10—12.

Пюре из репы. 10 реп, 3 столовые ложки топленого масла, стакан молока, 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки меда, кардамон.

Натертую на мелкой терке репу варить минут 4—5, добавить топленое масло, молоко, кардамон.

Омлет яблочный. 4 средних яблока, столовая ложка топленого масла, 4 столовые ложки муки, 4 яйца, 2 столовые ложки сахарного сиропа, стакан молока.

Очистить яблоки, нарезать ломтиками и слегка потушить в топленом масле. Положить в миску муку, взбить яйца, перемешать. Чтобы смесь не загустела (она должна быть не гуще сметаны), разбавить молоком. Растопить немного масла на сковороде, вылить часть смеси, положить сверху яблоки и залить оставшейся смесью. На полчаса поставить в духовку. Потом выложить на блюдо, залить сиропом и подавать горячим. Яблоки при желании и возможности можно заменить на вишни.

Пицца. Зачерствевший бездрожжевой хлеб нарезать кубиками и намочить его в соусе от зеленого консервированного горошка. В сковороду положить топленое масло, нарезанные кубиками помидоры, на них выложить смоченный хлеб, посыпать рубленой зеленью, залить взбитыми яйцами, сверху положить горошек, поперчить и засыпать тертым сыром или вымоченной брынзой. Запечь в духовке. При подаче на стол можно полить майонезом.

Рыба, запеченная в молоке. Подготовленную рыбу немного обжарить в топленом масле. Картофель очистить и порезать кусочками, тоже чуть поджарить. Выложить картофель на дно глубокой сковороды, поперчить, положить на него кусочки рыбы, залить разведенным концентрирован-

ным молоком и поставить в духовку на средний огонь минут на 45.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Блинчики закусочные. По 1/2 стакана молока, холодной кипяченой воды, минеральной воды, взбитое яйцо хорошо размешать и, постепенно добавляя муку, довести до густоты кефира. Выпекать на топленом масле.

Начинка: отваренную рыбу мелко нарезать, добавить зелень (салат, петрушку, сельдерей и др.), крутое порубленное яйцо, можно соевый соус по вкусу.

Блинчики можно начинить творогом с медом, творогом с изюмом или курагой, тыквой с вымоченной брынзой, тушеной капустой.

Тесто для блинчиков можно сделать и по-другому: бутылка минеральной воды, столовая ложка сиропа, чайная ложка соевого соуса, яйцо, 3 стакана муки, столовая ложка растительного масла.

Тесто сдобное. Стакан минеральной воды, 2 яйца, 5 столовых ложек сиропа, 3 столовые ложки топленого масла, 4 стакана муки.

Взбить яйца и смешать их с маслом, сиропом и водой.

Муку высыпать на доску и рубить ножом, постепенно выливая смесь. Затем тесто хорошо вымесить и дать постоять 20 мин. Еще раз помесить его, и оно готово к выпечке. Годится для кулебяки, пирогов, пирожков, любой мелкой сдобы с начинкой.

Торт «медовый». Взбить 3 яйца, смешать с 1/2 стакана сахарного сиропа, добавить 1/2 стакана минеральной воды, положить 2 стакана муки. Хорошо перемешать и добавить 1/2 стакана меда. Перемешать и поставить в холодильник на 20—24 часа.

Крем: взбить миксером или венчиком 300 г сметаны и чуть больше 1/2 стакана сахарного сиропа.

Можно для крема использовать сваренную сгущенку, смешанную с 100 г топленого масла.

Из подготовленного теста испечь три коржа. Выпекать по 3—4 мин до светло-ко-

ричневого цвета. Коржи промазать кремом, сложив один на другой. Верх и бока посыпать крошкой.



НАПИТКИ

Варенец. В широкой низкой кастрюле вскипятить молоко и поставить его в горячую духовку до образования румяной пенки. Вынуть из духовки, снять пенку в другую посуду, остудить до 40 градусов и заправить сметаной (на 1 стакан молока — 1 чайную ложку сметаны), размешав, чтобы не было комочков. Разлить по стаканам, положив сверху кусочки пенки. Духовку нагреть до 150 градусов и выключить. Поставить в нее стаканы с молоком и держать до тех пор, пока по всей высоте стакана не появятся пузырьки. Тогда стаканы с противня снять, остудить и убрать в холодильник. Варенец готов на следующий день.

Лимонад из соков. 1/2—1 стакан ягодного или фруктового сока, 1/2 стакана сахарного сиропа и 1 л минеральной воды.

Налить сок в кувшин, смешать с сиропом и минеральной водой и положить лед.

Клюквенный лимонад. 3—4 стакана клюквы, 1/2 стакана сахарного сиропа, 1 л минеральной воды, кусочки лимонной корки.

Клюкву раздавить деревянным пестиком, сок отжать через марлю и добавить сироп и минеральную воду. Для вкуса положить кусочки лимонной корки.

«Медок». На 3 л воды — 2 столовые ложки сухой перечной мяты, 350 г меда, 2 столовые ложки лимонного сока. Заварить мяту крутым кипятком, настоять 15 мин, процедить, развести в настое мед, охладить, добавить лимонный сок.

Как видите, дорогие читатели, рецепты караваевской кухни весьма разнообразны. Теперь, зная о вреде и пользе различных продуктов питания, вы сами сможете составить меню для своего стола, сообразуясь с собственными вкусами и возможностями.

Соблюдайте рекомендации, которые приведены в «СН» (№ 8—11 за 1993 год и № 1, 2 и 3 за 1994 год), — и вы будете здоровы и молоды.

Рубрику вел академик Александр ДЕРЯБИН

Помните ли вы свои первые игрушки. Наверняка среди них была пирамидка из цветных деревянных колесиков. Солдатик, медвежонок и русская барышня, которых мы предлагаем вам изготовить, — те же пирамидки. Это и игрушки, и конструкторы, и головоломки.

Материалом для пирамидок может послужить дерево, но подойдет и глина, правда, она требует обжига, а также пенопласт, поролон, папье-маше. Если вы выбрали дерево, то лучше взять липу или древесину лиственной породы, хорошо просушенную. Каждый элемент игрушки вытачивают на токарном приспособлении. Здесь не потребуются высокой квалификации, так как составные части статуэтки-пирамиды должны быть очень простой формы. Выточенные детали

Стойкий деревянный солдатик ИЛИ кукла- пирамида

ошкуривают, просверливают в них отверстие буравчиком — толщина стержня должна быть не менее 6—8 мм — и покрывают слоем грунтовой краски (лучше белой, водоземлюсионной). На грунтовую краску наносят слой нитрокраски, а уже по ней делают роспись масляными красками, а затем покрывают лаком.

Если токарная обработка и отделка для вас сложны, можно деревянные детали изготовить из обрезков круглых сучков, покрыв их лаком в два слоя.

Если вы взялись расписывать свою куклу-пирамиду, лучше это сделать с двух сторон. Например: одна сторона куклы будет с веселым лицом барыни, а противоположная — с пышными щеками купчихи. Все зависит от фантазии.

Увы, приходит время, когда это начинает волновать каждую женщину...

И спасение от морщин надо искать не в импортной косметике,

а в специальной гимнастике.

Комплекс упражнений, который мы вам предлагаем, поможет сохранить молодость и красоту.

Продолжительность каждого из них — 6 секунд.



Выполняйте их хотя бы по одному разу каждый день.

Ах, эти морщины...

Итак, чтобы...

...не было морщин на лбу. Плотно прижмите пальцами кожу у основания волос, закройте глаза, взгляд направлен вниз. Не открывая глаз, поведите ими в разные стороны;

...брови не «нависали» над глазами. Кожу над бровями плотно прижмите указательными пальцами, брови должны быть при этом высоко подняты;

...линия рта сохранилась четкой. Попробуйте сдуть с воображаемого одуванчика пух. Расслабьтесь, приоткройте рот и напрягите губы. Улыбнитесь;

...не было морщин на шее и подбородке. Откиньте голову назад; нижняя губа находится над верхней. В этом положении сильно напрягитесь, через шесть секунд расслабьтесь. Повторите упражнение, повернув голову и попеременно напрягая вначале левую, а затем правую сторону шеи;

...нижние веки не были дряблыми. Концами пальцев сильно нажмите на край скулы. Зажмурьте глаза вначале слабо, затем сильнее;

...верхние веки не были дряблыми. Концы пальцев положите под бровями и отодвиньте брови от края верхней части глазницы на полсантиметра, сильно надавите. Веки в течение шести секунд держите сомкнутыми. А теперь расслабьтесь;

...не отвисали щеки. Напрягите мускулы щек и изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите несколько раз;

...щеки не были дряблыми. Плотно прижмите кожу на расстоянии двух сантиметров от ушей тыльными сторонами кистей. А теперь выпятите губы вперед. Расслабьтесь и улыбнитесь. Повторите три-четыре раза.

К. ФРЕЙЛИХ,
косметолог



УЗЕЛОК ЗА УЗЕЛКОМ

Сегодня мы научимся плести еще один важный элемент фриволиэ — дугу.

Продолжаем плести кружева

Возьмите в левую руку две нити: одну с челнока, другую с клубка, зафиксируйте их большим и указательным пальцами, предварительно нити свяжите между собой. Нить, идущую с клубка, закрепите на мизинце левой руки, сделав вокруг него несколько оборотов. Эта нить будет рабочей. Используя рабочую нить с клубка, сплетите 5—10 узлов фриволиэ, как показано на рис. 1.

Теперь вы можете сплести мотив, изображенный на рис. 2 и 3. На дуге, так же как и на кольцах, выполняют декоративное пико (о нем мы говорили в прошлый раз). Кольца между собой связаны соединительным пико.

Плетение начинают с выполнения кольца по схеме (рис. 2). Затем кольцо переворачивают «вершиной» вниз. Большим и указательным пальцами левой руки за-

крепляют нить с клубка и положенное на нее кольцо. Рабочую нить с клубка наматывают на мизинец и плетут дугу, как показано на схеме, плотно укладывая узлы друг к

другу: 1 к — 4 п 4 п 4 п 4; 2 д — 4 п 3 п 3 п 3 п 4 (условные обозначения см. в предыдущем номере).

Затем плетение снова переворачивают дугой вниз, кольцом вверх и, выполняя следующее кольцо, не забывая соединить с первым кольцом и т. д. Так вы сплетете мотив, показанный на рис. 3.

А для того, чтобы «набить руку», сплетите мотив, изображенный на рис. 4 и 5. Вот его схема:

1 д — 9 п 9; 2 к — 8 п 3 п 4; 3 д — 6; 4 к — 5 п 4 п 4 п 5; 5 д — 10; 6 к — 6 п 5 п 5 п 6; 7 д — 10; 8 к — 7 п 6 п 6 п 7; 9 д — 12; 10 к — 7 п 6 п 6 п 7; 11 д — 10; 12 к — 6 п 5 п 5 п 6; 13 д — 10; 14 к — 5 п 4 п 4 п 5; 15 д — 6; 16 к — 4 п 3 п 8; 17 д — 9 п 9.

Г. СВИРИНА,
художник

ДЕТАЛИ МОДЫ

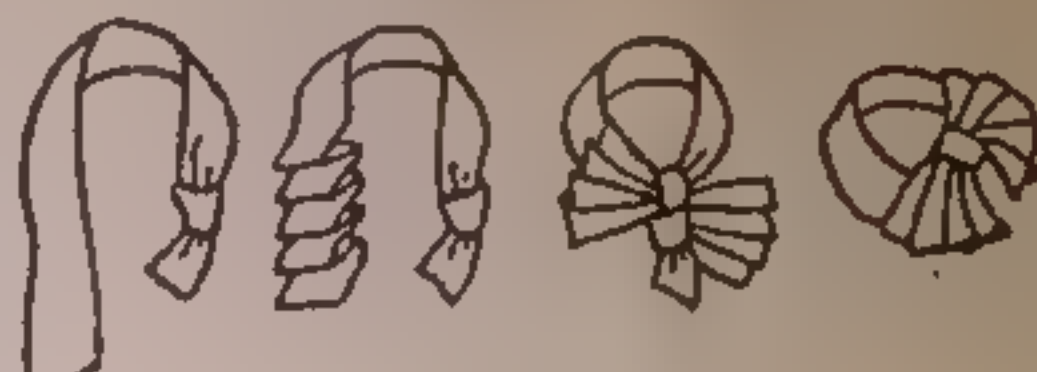
Красиво задрапированный платок — самое настоящее украшение.



«Бабочка» и «Розетка»



«РОЗЕТКА». Чтобы завязать такой бант, потребуется немалое терпение, зато выглядит он великолепно. Сложите платок пополам по диагонали. Затем сложите его так, чтобы получился шарф. Накиньте на шею, причем один конец шарфа должен быть значительно длиннее другого, завяжите полуузел, а из длинного конца сделайте полубант, как показано на рисунке, расправьте его цветком.



«БАБОЧКА». Накиньте на шею шелковый шарф так, чтобы его левый конец оказался короче правого. На коротком конце завяжите слабый узел (на расстоянии примерно 8—10 см от нижнего края). Правый конец шарфа сложите гармошкой. Собранные вместе внутренние края «гармошки» протяните через узел на левом конце. Убедившись, что он располагается посередине складок, затяните узел. Складки расправьте веером и переместите узел вбок.

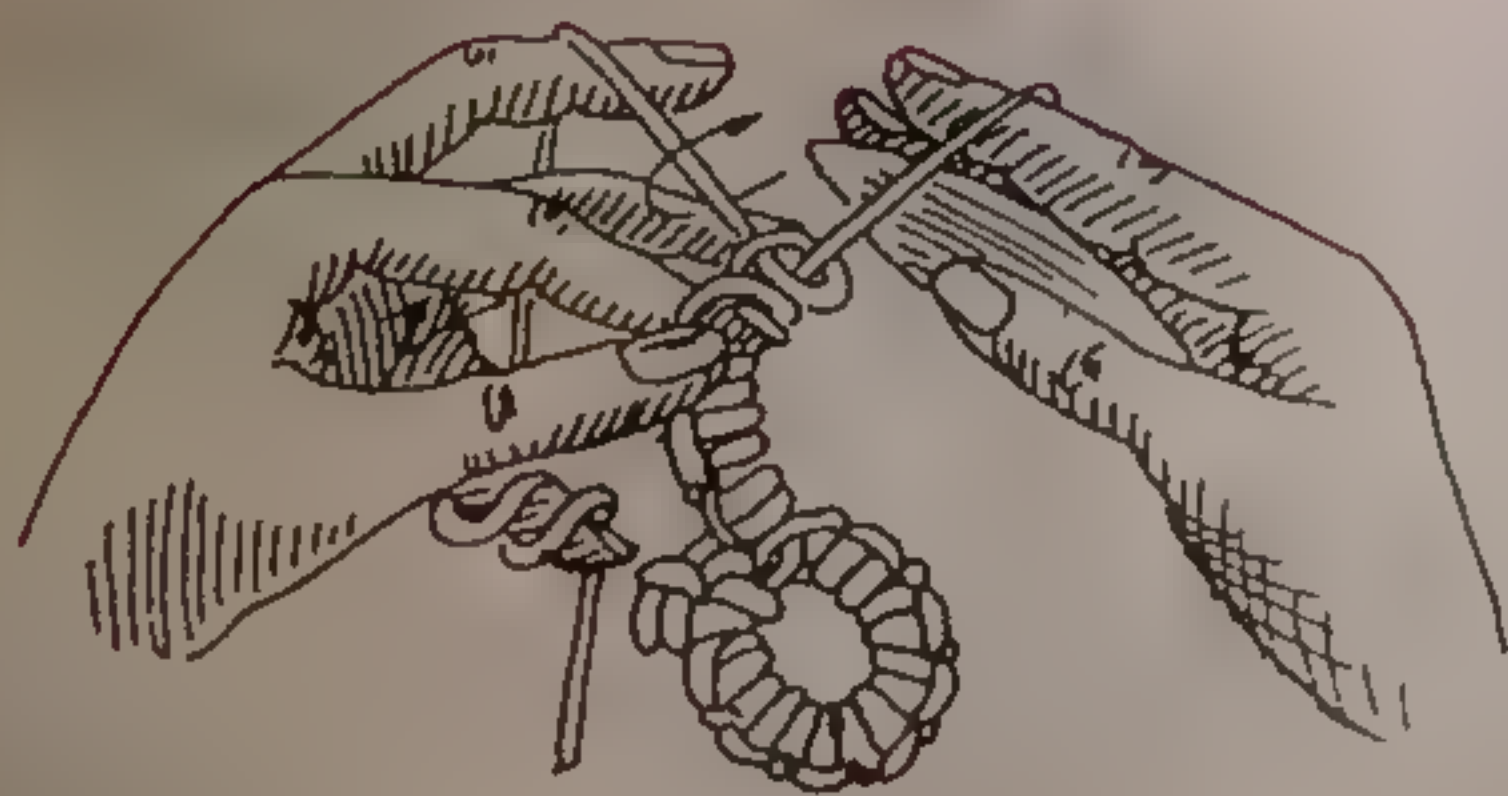


Рис. 1

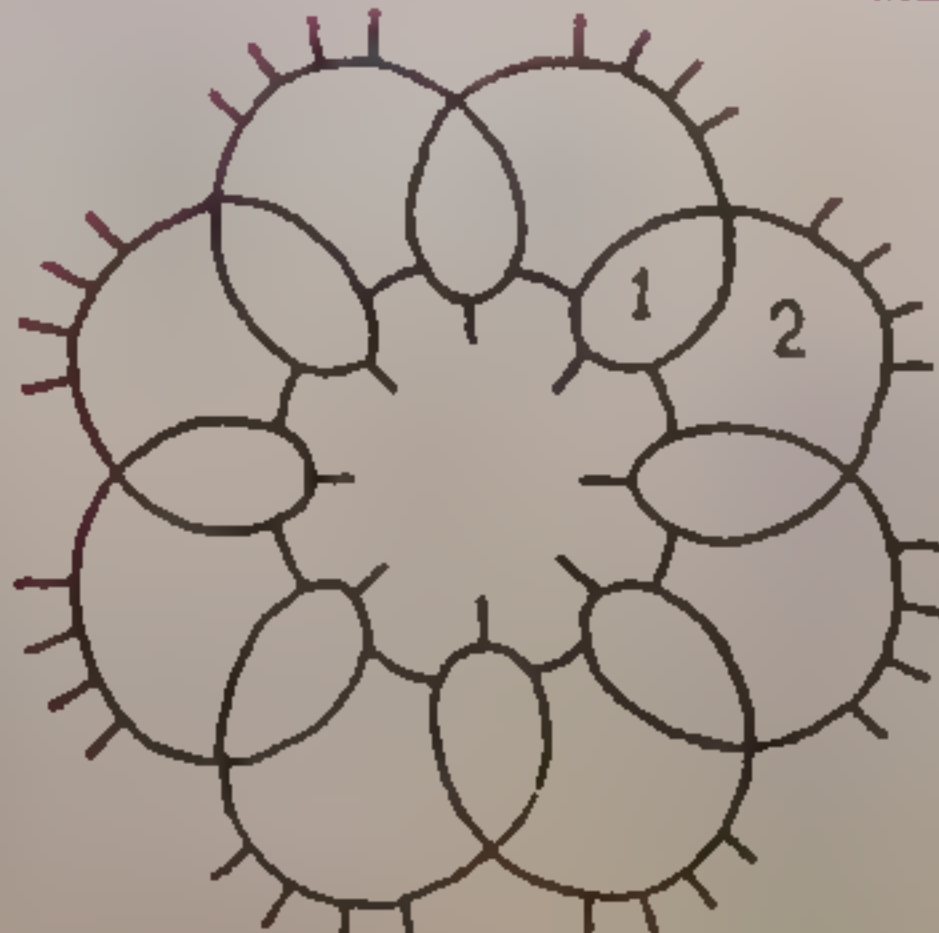


Рис. 2

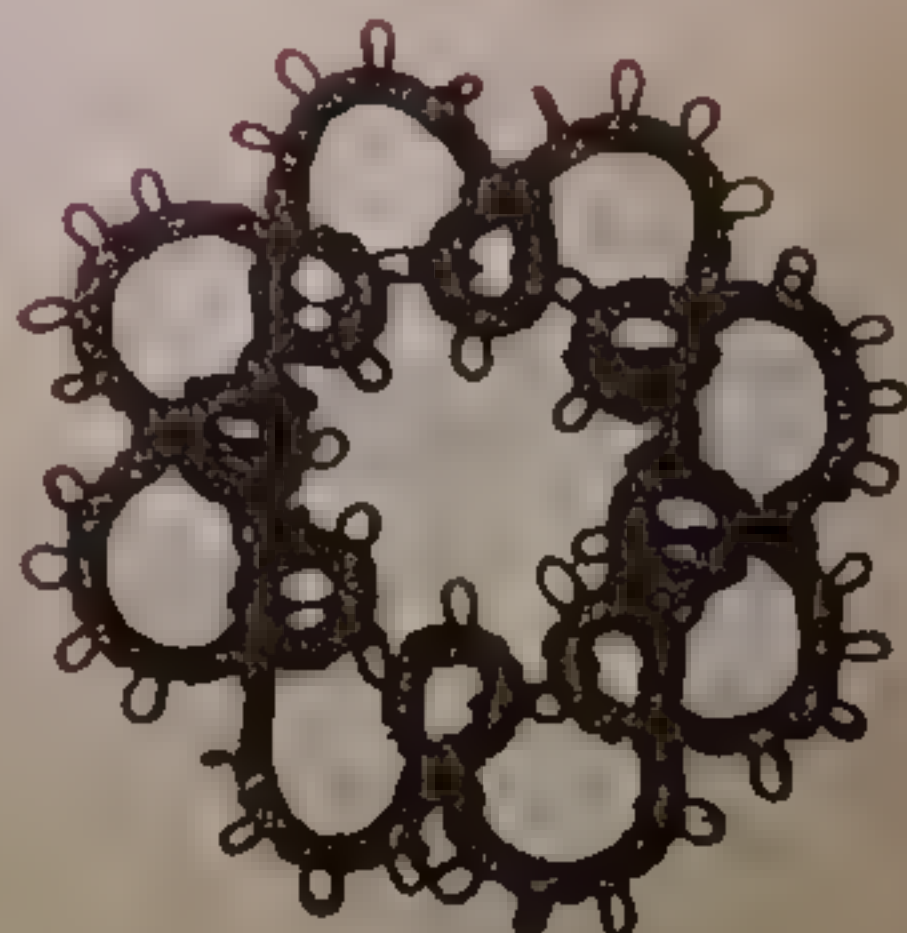


Рис. 3

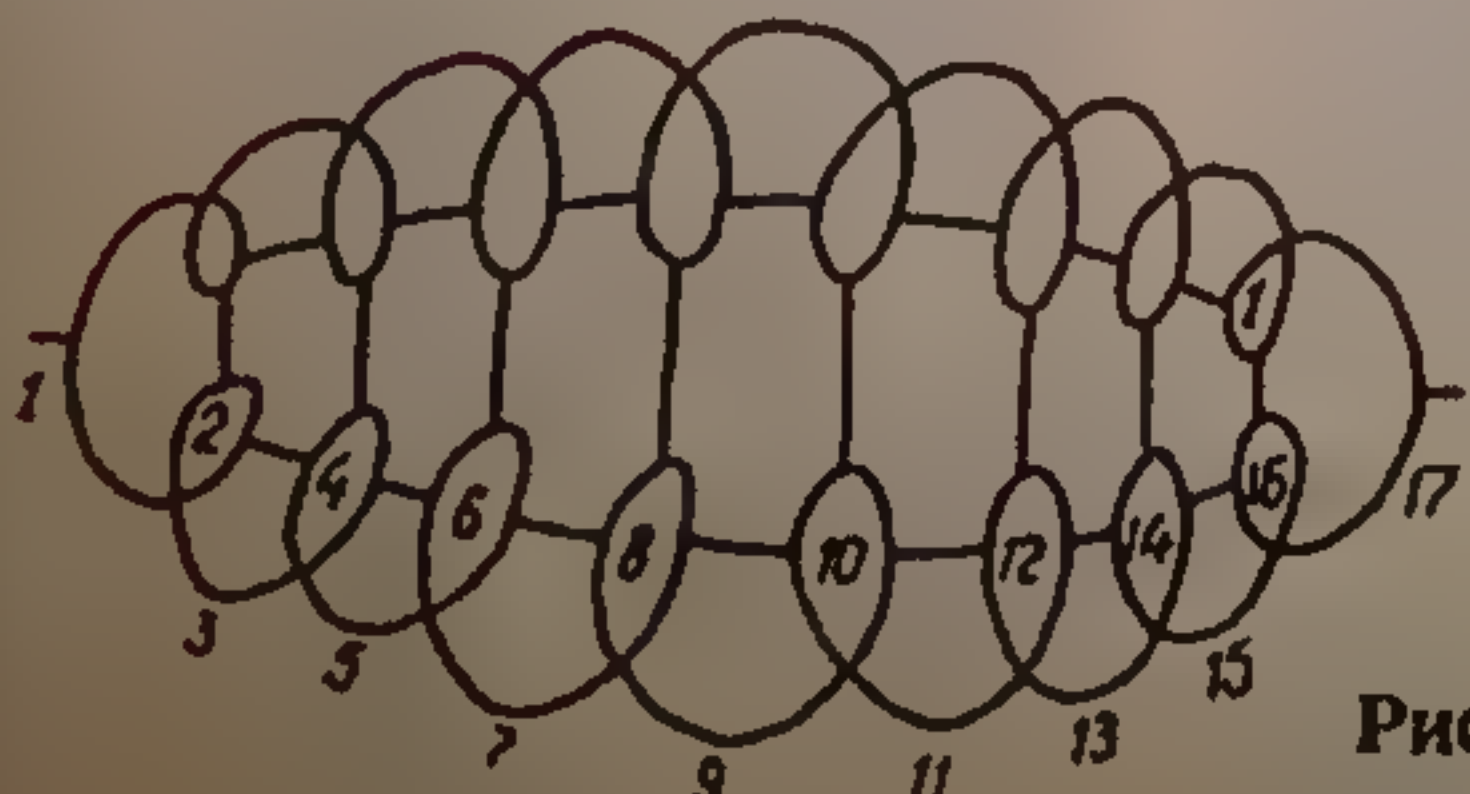


Рис. 4



Рис. 5

Для сорванцов

Одеть сына в красивую, удобную, практичную одежду — такая мама не мечтает об этом!

Помните только, что шить для детей надо так же тщательно и красиво,

как для взрослых, но гораздо лучше!

Детям нравятся чистые, светлые,

радостные цвета, во всем «немарком»

(которое часто предпочитают родители)

они чувствуют себя серыми и невеселыми.

Предлагаем вам варианты удобной одежды, в которой, не стесняя себя, можно прыгать, бегать, играть и... пачкаться. Не забывайте, что ткань нужно подбирать мягкую, прочную, не стесняющую движения и легко стирающуюся.

Модель 1. Для игр на улице подойдет анорак свободной формы из вельвета трех цветов. Перед украшен аппликацией в виде цифр (это последний «писк» моды). Манжеты рукавов можно сделать трикотажными (используйте старый джемпер или даже изношенные папины носки). На коленках частенько появляются дырки, а потому аппликация на спортивных брюках не только украсит их, но и укрепит ткань.

Модель 2. Спортивный стиль — куртка из плащовки. На спине — красивая цифра 8. Воротник — высокая стойка с продернутым в кулиску шнуром. На рукава нашиты широкие полосы из той же ткани, что и аппликация.

Модель 3. Для прогулки, с мамой и папой подойдет блузон в морском стиле и широкие прямые брюки. Ткань — фланель, мягкая, однотонная и в полосу.

Модель 4. Теплым днем хорошо поиграть в уютном полукомбинезоне с мягкими складками и вышитой кокеткой. Его можно сшить из джинсовой ткани.

Модель 5. Очень практичная куртка на «молнии» с яркими трикотажными воротником, поясом и манжетами. Их можно связать на тонких спицах резинкой 1×1 из остатков пряжи.

Модель 6, 7. Нашлись какие-то лоскуты — метр одной ткани, полметра другой, еще полметра третьей. Соединим? И получилось неплохо. В мод. 6 нашьйте на перед разноцветные лоскутки-заплатки в полосу или горох. На плече сделайте застежку, и готова одежда для дома, веселая и забавная. В мод. 7 отстрочите все швы соединения разных тканей двойной строчкой: получится прекрасный спортивный джемпер.

Модель 8. Для игры в футбол после школы подойдут свободные брюки с рельефными строчками и яркий броский жилет опять-таки с орнаментом из цифр.

Модель 9. В непогоду улучшит настроение оригинальная парка с вязаными жаккардо-

выми вставками и капюшоном ярких насыщенных цветов.

Предлагаем вам сшить детский анорак и спортивные брюки размера 140/146 (модель 1).

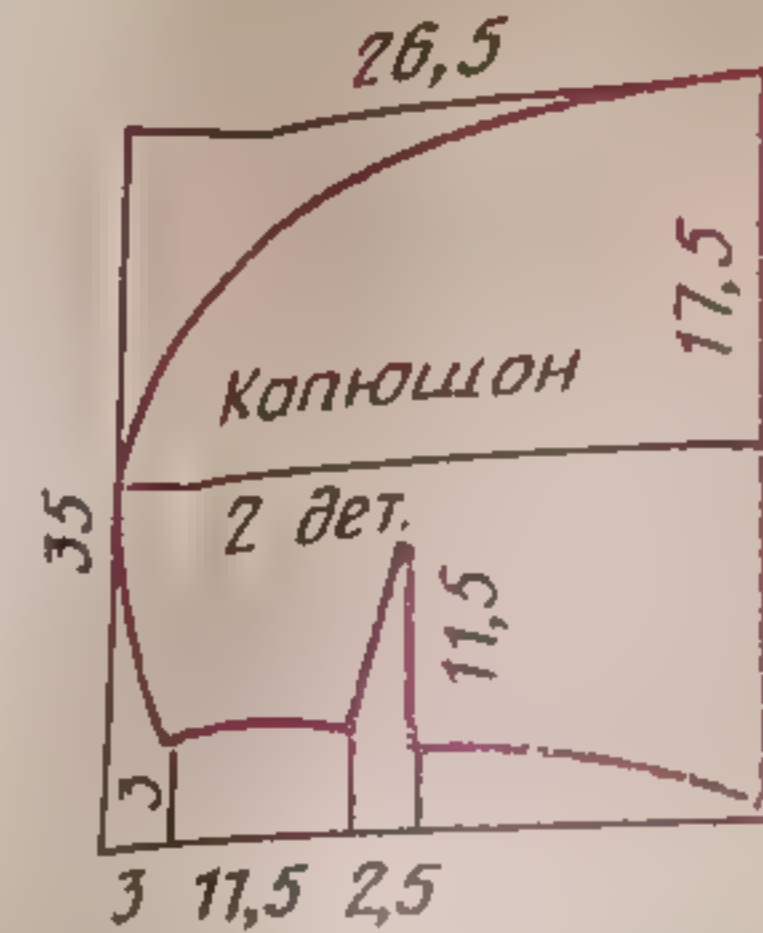
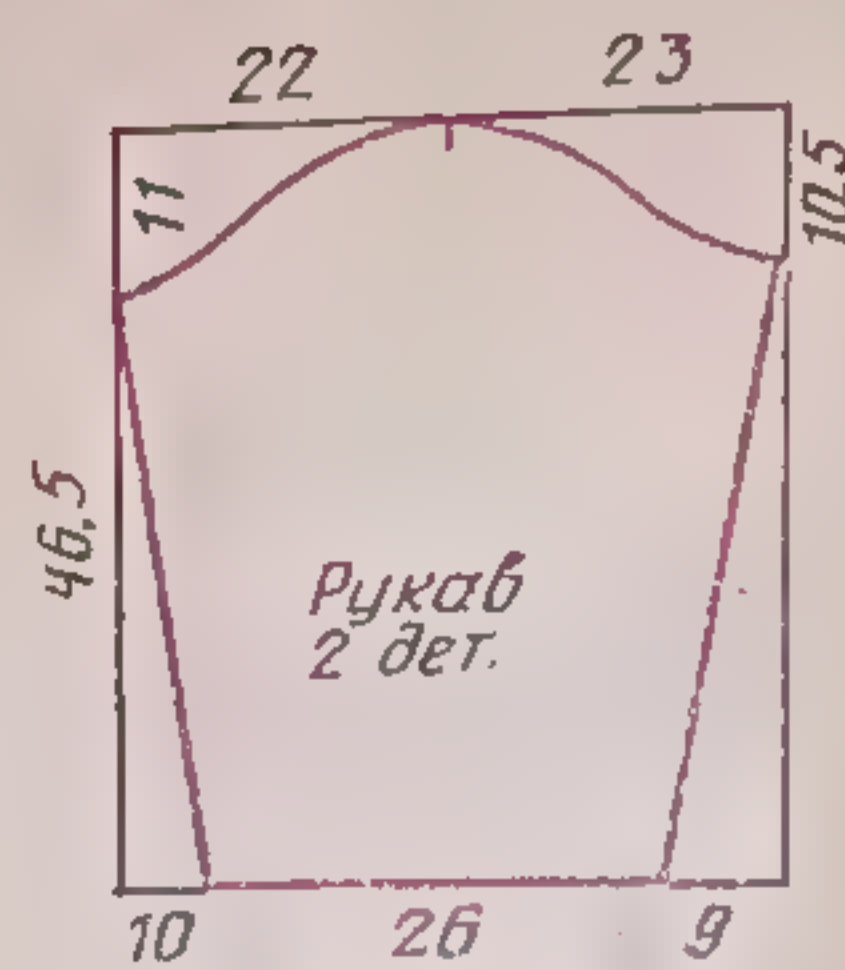
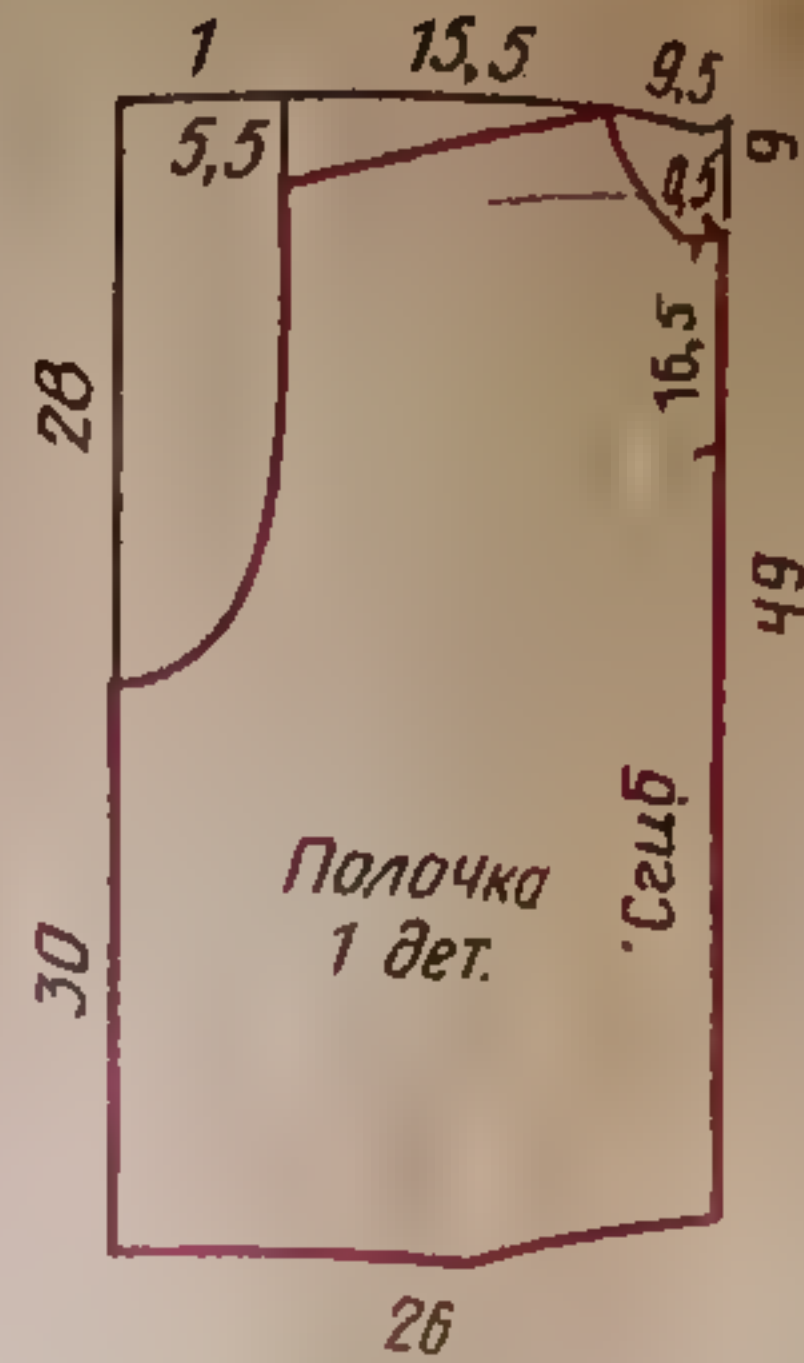
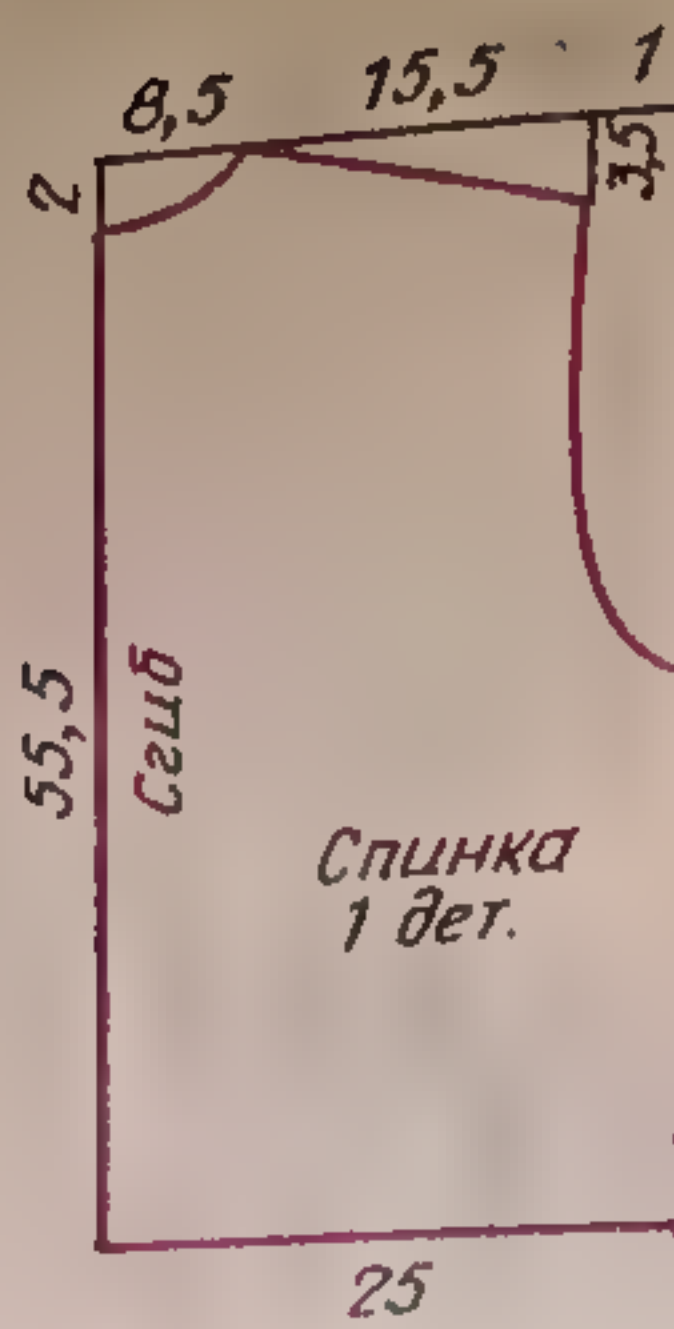
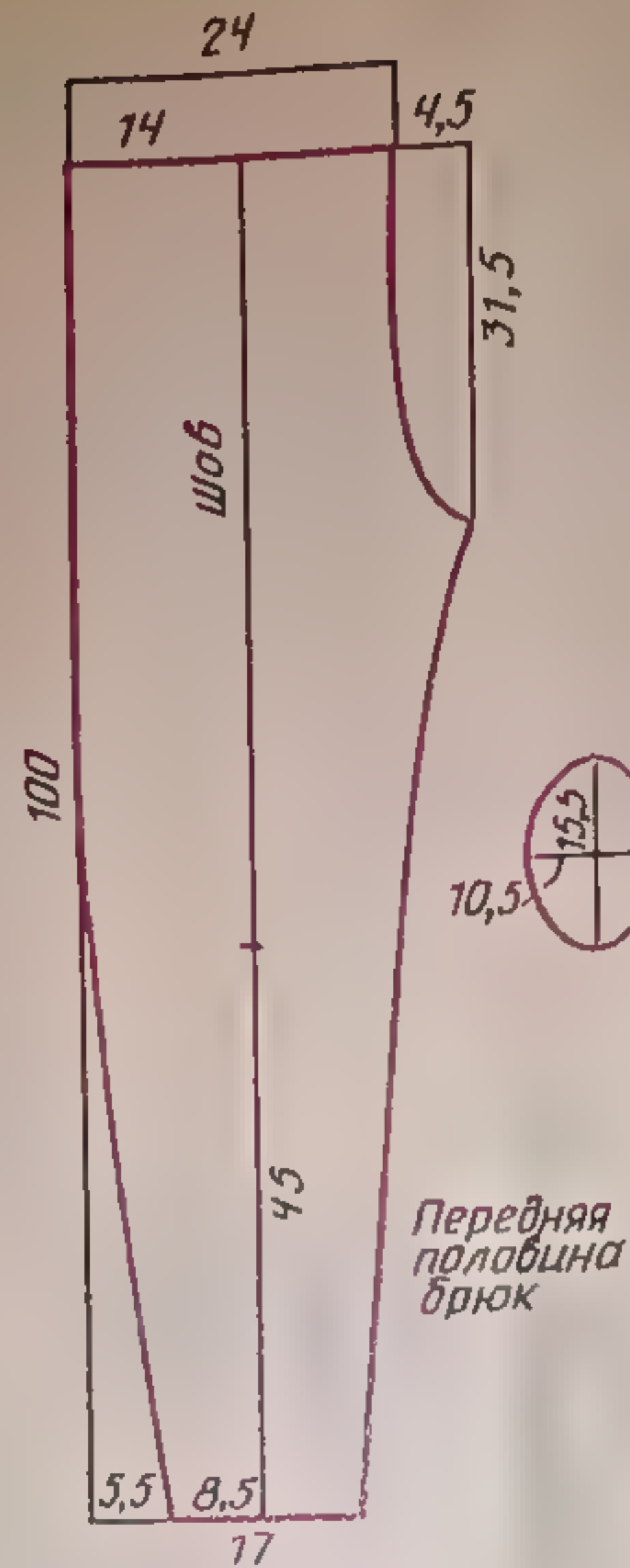
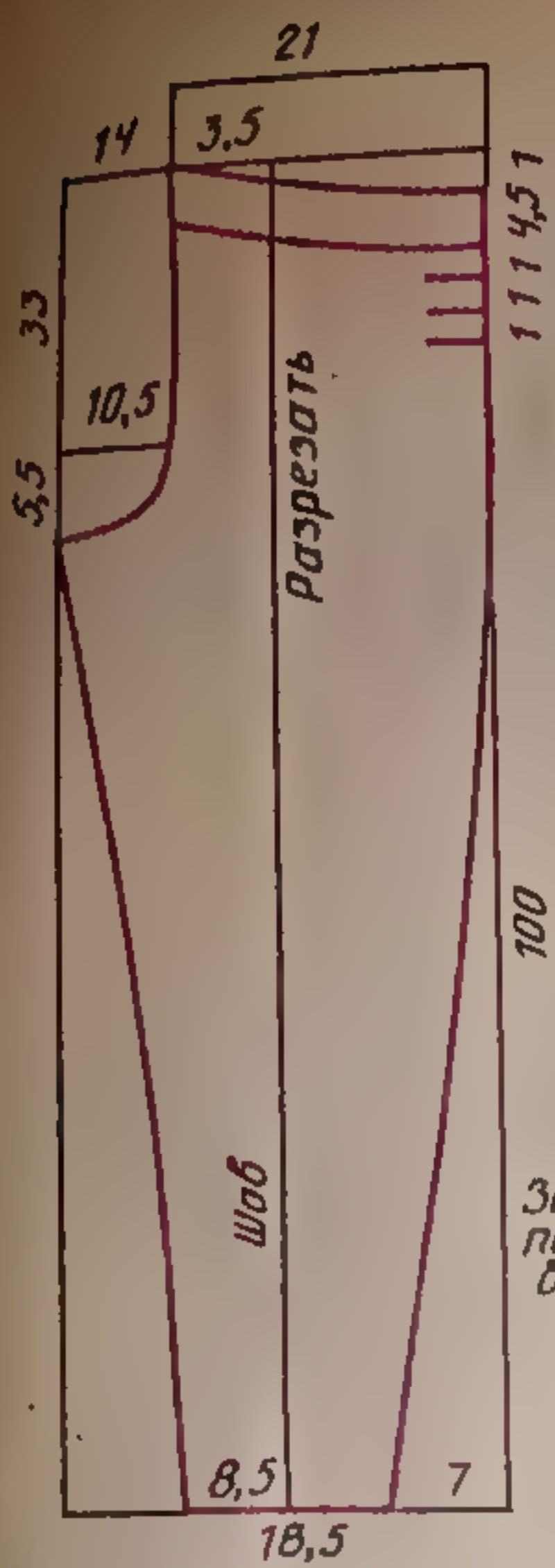
Начнем с анорака. Вам потребуется вельвет шириной 1 м 40 см и длиной: зеленого цвета для спинки и полочки — 65 см, желтого для капюшона — 40 см и в полосу для рукавов — 50 см, «молния» длиной 12 см, шнур длиной 1 м и толщиной 0,75 см, два блока.

Детали кроя: перед — 1 деталь, целая со сгибом; спинка — 1 деталь, целая со сгибом; рукав — 2 детали; капюшон — 2 детали; 2 манжеты длиной 16 см, шириной 8 см (в готовом виде 4 см); обтачка разреза для застежки на «молнию» длиной 15 см и шириной 5 см; детали аппликации.

Последовательность работы.

1. Детали кроя разложить на продекатированную ткань и выкроить с учетом припусков на швы (1,5 см), лицевой вырез капюшона (2,5 см) и подгибку (4 см). 2. Обтачку разреза для застежки на «молнию» сложить с передом лицевыми сторонами и приколоть по линии середины переда на длину 12 см. 3. По трем сто-





ронам разметки проложить строчку. 4. Обтачку и перед разрезать вдоль между строчками, отвернуть обтачку на изнаночную сторону и приметать. 5. Застежку-«молнию» приметать под края разреза так, чтобы зубчики были видны, и пристрочить в край и на 0,75 см. 6. Стачать детали для

аппликации, припуски по контуру мотива срезать, мотив приметать и пристрочить по контуру в край строчкой «зигзаг». 7. Стачать боковые и плечевые срезы. 8. На деталях капюшона стачать вытачки. Выполнить средний шов капюшона как запошивочный: стачать средние срезы, припуски

шва заутюжить в одну сторону; припуск, лежащий снизу, срезать близко к строчке; припуск, лежащий сверху, подвернуть, приметать и с лицевой стороны капюшона пристрочить в край и на 0,75 см. На капюшоне пробить блокнот, подложив с изнаночной стороны лоскутки ткани, укреплен-

ные прокладкой. 9. Припуск по лицевому вырезу капюшона подвернуть и прострочить на 1,5 см для кулиски. 10. Капюшон втачать в горловину, припуски шва заутюжить вниз, подвернуть и приметать. 11. Анорак отстрочить вдоль шва втачивания капюшона. 12. В кулиску капюшона вдеть



шнур, на концах завязать по узелку. 13. Стачать срезы рукавов. Рукава присборить по нижним срезам до 16 см. На манжетах стачать короткие срезы. Каждую манжету сложить вдоль пополам (растягивая, если они трикотажные), притачать к нижнему срезу рукавов. 14. Втачать рукава. 15. Отстрочить анорак вдоль швов втачивания рукавов и на 0,75 см. 16. Припуск на подгибку низа анорака пристроичить на расстоянии 3 см и отступив 0,75 см от первой строчки.

Теперь приступаем к брюкам. Понадобится пеллвет шириной 1 м 40 см и длиной 1 м 55 см, лоскут ткани для накладок длиной 30 см и шириной 30 см, а также эластичная тесьма (резинка) длиной 2 м и шириной 1 см.

Внимание! Перед раскроем бумажные выкройки передней и задней половинок брюк разрезать по размеченным линиям швов: это будут средние и боковые части передней и задней половинок.

Детали кроя: средняя и боковая части передней половинки — по 2 детали; средняя и боковая части задней половинки — по 2 детали; накладки — 2 детали.

Последовательность работы.

1. Детали кроя разложить на продекатированную ткань с учетом припусков на швы (1,5 см) и подгибку (2 см).
2. Выполнить передние и задние рельефные швы. 3. Средние части передних и задних половинок брюк отстрочить близко к швам и отступив 0,75 см. 4. Настрочить на передние половинки брюк накладки, припуск по окружности каждой накладки заутюжить на изнаночную сторону и настрочить накладки строчкой «зигзаг». 5. Выполнить боковые и шаговые швы. 6. Задние половинки брюк отстрочить близко к швам и на 0,75 см. 7. Стачать передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытый участок выше размеченной линии сгиба для вдевания эластичной тесьмы. 8. Верх брюк отвернуть по линии сгиба на изнаночную сторону и пристроичить по разметке для кулисок. 9. Разрезать резинку на три равные части и вдеть отрезки в кулиски. 10. Припуск на подгибку низа каждой половинки брюк подвернуть и пристроичить на расстоянии 1 см.

Е. ЛЕНСКАЯ,
художник-модельер

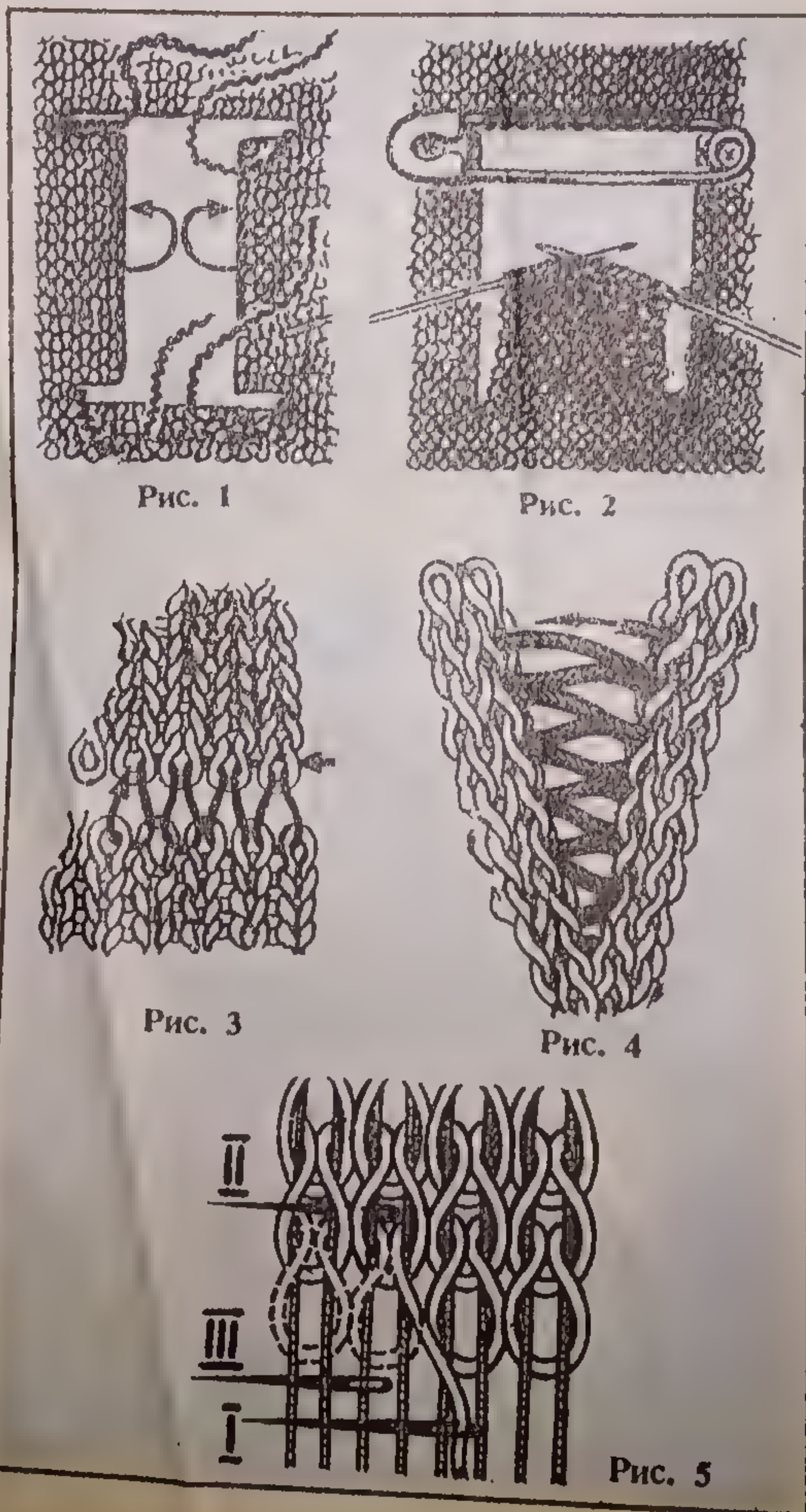


Говоря о переделке «старья», мы хотели рассказать о незаметных заплатках.

Но почему обязательно незаметных?

Заплатками можно не только починить ту или иную одежду, но и придать ей оригинальный, живописный вид.

Надо лишь чуть-чуть поломать голову.



Начнем с трикотажных вещей. Хорошо, если у вас есть точно такая же пряжа. Тогда получится однородное полотно. Но почему бы не поставить, скажем, на локти красивые прямоугольники или квадраты другого цвета? Чтобы это выглядело не как заплатка, а декоративный элемент, сделайте два-три таких цветных квадрата и на лифе.

На рис. 1 и 2 показано, как вязать такую заплатку. Острыми ножницами вырежьте изношенное место, чтобы получился квадрат или прямоугольник. Вытяните концы обрезанных ниток из верхней и нижней частей разреза, пока не покажутся ровные ряды открытых петель сверху и снизу. Кончиком спицы расплетите по три петли с каждой стороны как в верхней, так и в нижней части разреза. Верхние петли вместе с дополнительными шестью петлями соберите на большую булавку, а нижние — на спицу. По бокам разреза образуются свободные кромки, которые надо отогнуть наизнанку и незаметно прикрепить там за три открытые петли. Теперь присоедините нить и начинайте вязать заплатку. Желательно делать это тем же рисунком, каким была связана сама ремонтируемая вещь.

Когда длина вязанного кусочка достигнет верхних петель, оборвите нить, оставив 25—30 см, вденьте ее в иглу и соедините петли заплатки и верхнего края разреза горизонтальным трикотажным швом (рис. 3). Боковые кромки соедините незаметным вертикальным швом (рис. 4).

Тем, у кого не ладится дело со спицами, можем предложить другой способ, как полностью имитировать вязаную заплатку обыкновенной иглой с ниткой (рис. 5).

Н. ПАВЛОВА,
художник-модельер

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Продолжаем публиковать тесты психолога
А. КРАСИЛО.

Сегодня мы обратимся к проблеме курения.

Курить вредно — да, надо бросать,
но навязчивые советы — не наш стиль.

Если человек что-то упорно делает, то для этого
есть веские причины, которые всегда полезно узнать.
Давайте используем для этого время очередного
перекура.

Почему я курю?

Ответьте на пункты теста, оценив в баллах предположения о причинах курения. Ответы могут быть такими: 1 балл — «никогда», 2 балла — «редко», 3 балла — «от случая к случаю», 4 балла — «часто», 5 баллов — «всегда».

А. Чтобы поддержать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, мне кажется, что чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю только одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то испытываю неудер-

жимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что заженная сигарета у меня во рту, но я закурив ее автоматически, неосознанно.

Подсчитайте сумму баллов по группам (в каждой группе по три пункта). Это ваши мотивы курения.

(Пример подсчета баллов: на пункт А вы ответили «редко». Это 2 балла. На вопрос Ж — «часто» — 4 балла, на пункт Н — «всегда» — 5 баллов. Сумма баллов по группе А+Ж+Н равна 11.)

А+Ж+Н — мотив стимулирования.

Б+З+О — мотив удовольствия от процесса курения.

В+И+П — мотив расслабления и отдыха.

Г+К+Р — мотив восстановления нарушенной работоспособности.

Д+Л+С — мотив неконтролируемого желания, психологической зависимости.

Е+М+Т — привычка.

Результат свыше 10 баллов говорит о высокой выраженности мотива, 7 и менее — о невысокой.

Итак, вы решили бросить курить? Это легко сделать при высокой выраженности только первых трех мотивов: стимулирования, удовольствия и расслабления. При преодолении всех остальных потребуется воля и не помешает помощь консультанта-психолога. В свое время вы использовали курение как «спасательный круг» и попали в ловушку табачной зависимости. Поэтому прежде, чем бросить курить, наблюдайте, в каких ситуациях курение помогает вам особенно эффективно. Нельзя ли получить такой же результат без сигареты?

Новое приложение к «Сельской нове» —
газета

СУББОТНИЙ

ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

КУРЬЕР

Газета продолжает традиции популярного журнала «Приусадебное хозяйство». Но не повторяет его.

«Субботний курьер» — это газета для тех, кто ведет активную жизнь — работает, растит детей и внуков, ходит в театр и на стадион, а выходные дни и отпуск проводит на даче, на садовом участке.

Газета не публикует пространных материалов.

Советы и рекомендации на страницах «Субботнего курьера» всегда коротко и ясно отвечают на вопросы: что? когда? где? почему?

«Субботний курьер» насыщен общественной и экономической информацией, которая так или иначе касается садоводов и огородников.

Газета не увлекается политикой, но информацию по изменениям в земельном законодательстве получает из первых рук и незамедлительно знакомит с ней читателей.

«Субботний курьер» внимательно следит

за ситуацией на транспорте, регулярно публикует обзоры цен на семена и посадочный материал,

строительные материалы и прочую продукцию для садоводов и огородников.

В газете широко представлена тематическая реклама по разделам:

«Семена и посадочный материал», «Строительные материалы и садовый инвентарь», «Земельные участки», «Банковские ссуды», «Страховка» и тому подобное.

«Субботний курьер» — кладезь полезной информации, но в нем есть и развлекательное чтение, кроссворд

и, наверное, будет программа телевидения.

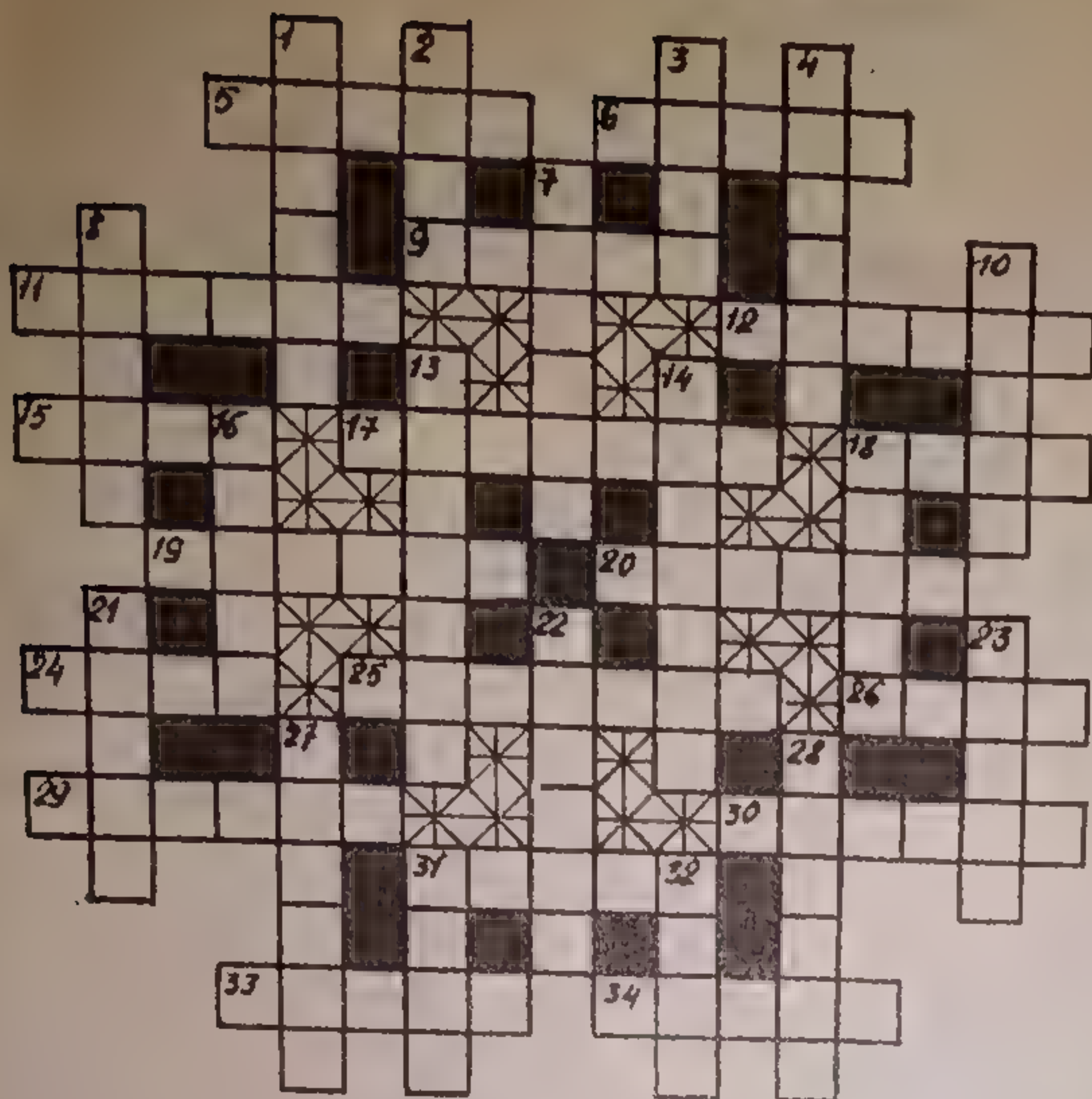
Подписка на новую газету на 2-е полугодие 1994 года, как и на другие наши издания, начнется 1 апреля.

Индекс газеты и подписную цену мы сообщим в следующем номере.

Эти данные вы можете узнать в любом почтовом отделении.

В тематическом указателе каталога Роспечати газета помещена в разделе «Сельское хозяйство».

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5. Хоккей с мячом на льду. 6. Образец, нечто совершенное. 9. Бесцветный газ. 11. Опросный лист. 12. Славянский народный танец. 15. Млекопитающее семейства кошачьих. 17. Сооружение в виде моста с водоводом. 18. Цветок. 19. Изображение предмета в перспективе. 20. Дерево. 24. Планета. 25. Птица отряда куриных. 26. Химический элемент. 29. Дли-

ная торжественная фраза. 30. Строганные планки для покрытия пола. 31. Город в Курской области. 33. Спутник Марса. 34. Русский архитектор.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Соревнования на парусниках. 2. Согласно религии — первый человек на Земле. 3. Французский композитор, автор балета «Жизель». 4. Известный актер (БДТ, С.-Петербург).

7. Газ, неопредельный углеводород. 8. Сплав железа с никелем. 10. Показатель крутизны склона. 13. Род флейты. 14. Болгарский писатель. 16. Демонстрация кинофильма. 18. Единица объема в системе английских мер. 21. Государство в Европе. 22. Род сухопутных войск. 23. Польский композитор. 27. Американский изобретатель. 28. Аквариумная рыбка. 31. Химический элемент. 32. Служитель культа в архаических религиях.

Л. ВОЛОШИНА

с. Глубоцк,
Житомирская область,
Украина

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД,
ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 1. Директива. 4. Кобчик. 6. Корсак. 8. Обида. 9. Якир. 10. Наст. 12. Режим. 13. Русак. 15. Антипод. 17. Калина. 19. Ниппур. 21. Рат. 23. Пахмутова. 24. Индигирка. 25. Бар. 27. Скирос. 30. Аммиак. 33. Воркута. 34. Тумба. 35. Барка. 36. Конь. 38. Мука. 40. Выдра. 41. Нельма. 42. Нарзан. 43. Антоновка.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Дичок. 2. Камидзима. 3. Абрис. 4. Кружок. 5. Корона. 6. Каньон. 7. Корсар. 9. Ямал. 11. Трап. 12. Ротапринт. 14. Кариатида. 15. Антонов. 16. Диадема. 18. Армяк. 20. «Уинта». 21. Раб. 22. Тир. 26. Аккордеон. 27. Самсон. 28. Ирак. 29. Сосьва. 30. Атаман. 31. Изба. 32. Курган. 37. Оляха. 39. Кирка.

Сельская Новь

**Учредитель —
трудовой коллектив
редакции**

Редакционная коллегия

Главный редактор
А. Ф. КАЛИНКИН
Первый заместитель
главного редактора
А. И. РЕБЕЛЬСКИЙ

Редакционная группа «СН»:

С. С. АМЕЛЕХИНА,
О. Ю. АСТАФЬЕВА,
Ю. И. ГОВОРУХИН
(заместитель
главного редактора),
А. В. ДАРАГАН,
Ю. Г. ЕВСТИФЕЕВ,
Л. В. ИВАНЕНКО,
М. А. ИВАНОВ,
С. В. ИВАНОВ,
Е. В. КОПЫЛОВА,
Н. А. ЛАРИНА,
С. В. ЛЕНСКАЯ,
Н. В. МАРТЫНОВА,
Л. А. РАХМАНОВА,
Г. С. РОНИНА
(член редколлегии),
И. Е. ФИЛОНЕНКО
(член редколлегии),
Ю. Н. ШАКУТИН

Оформление
К. К. КОЛПАКОВОЙ,
А. В. ЛОБАШИНСКОГО

Корректор
Э. С. КОРЧАГИНА

Сдано в набор 14.12.93.
Подписано к печати 3.02.94.
Формат 84×108 1/16.
Бумага газетная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,72.
Тираж 497470. экз. Заказ 1950.

Ордена Трудового
Красного Знамени Чеховский
полиграфический комбинат.
142300, г. Чехов Московской
области

Адрес редакции: 107807, ГСП-6,
Москва, Б-78,
Садовая-Спасская ул., 20,
«Сельская новь»
Телефоны:
зав. редакцией — 203-57-56,
отдел писем — 975-52-69,
информационная служба —
975-45-78,
факс 975-49-76.

КАРТЫ СКАЖУТ

Несколько лет разбирая почту, мы откладывали письма, в которых нас просили рассказать о пасьянсах и гадании на картах. Но теперь число таких писем перевалило за «критическую массу», и мы решили, что пора открывать карточные секреты.

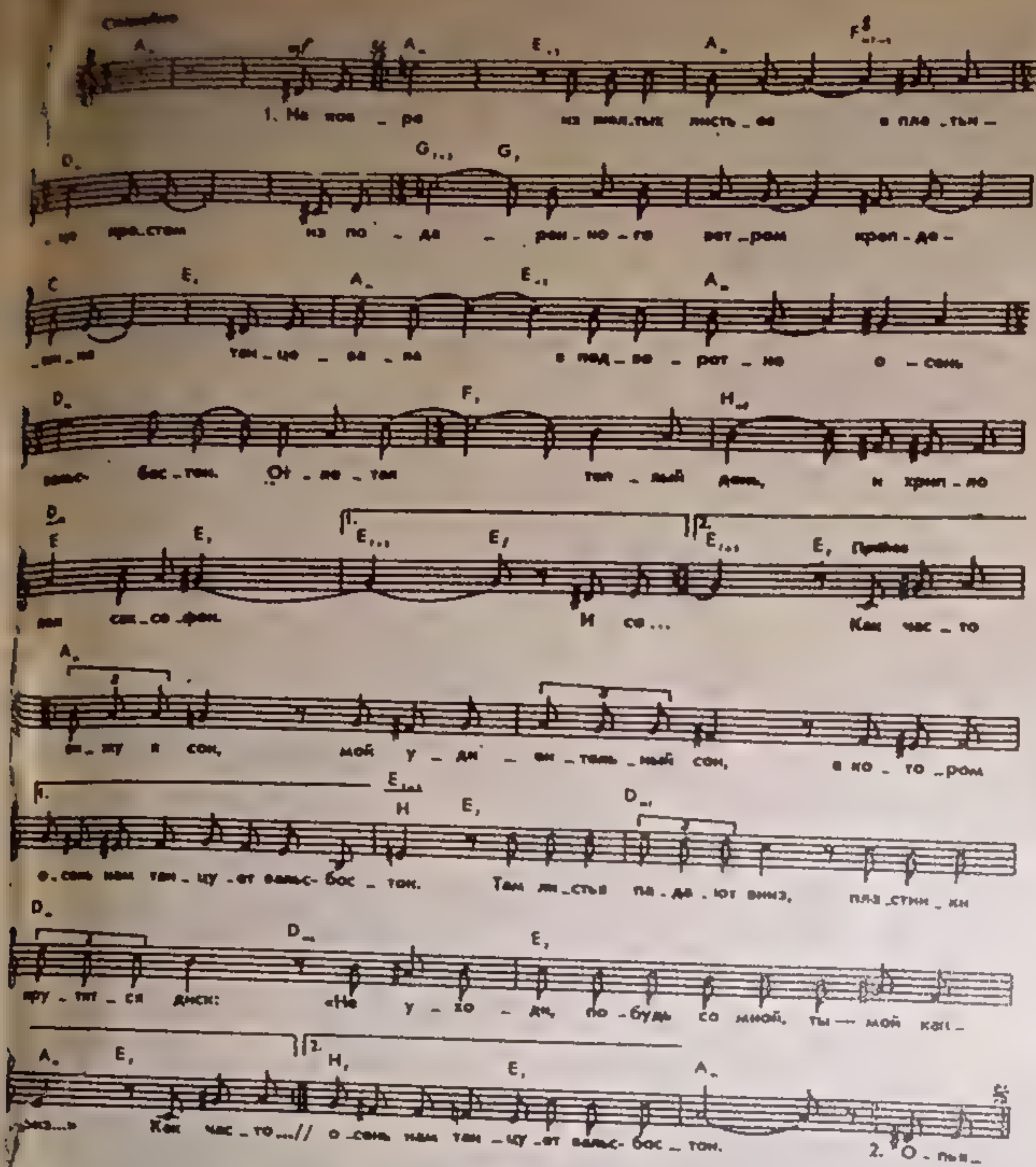
Но сначала нужно овладеть пасьянсной терминологией.

Все карты одной масти, собранные в восходящей или нисходящей линии, составляют «семейство», или «пакет масти». Например, все бубны (пики, трефы, червы) одной колоды. Карты, расположенные по «восходящей линии»: туз, двойка, тройка и т. д. до короля. По «нисходящей»: король, дама, валет и т. д. до

туза. «Иерархией» называется правильная последовательность карт, составляющих семейства в восходящей или нисходящей линии. Ряд последовательно расположенных карт в восходящей или нисходящей линии с различием или без различия мастей (часть семейства) называется «серией». Выражение «достоинство» включает в себя «качество» и «стоимость». «Качество» применимо только к «картинкам» (валет, дама, король), «стоимость» — ко всем остальным картам от туза до десятки. «Талон» составляется из карт, которые были сняты из колоды, но оказались неподходящими для раскладки пасьянса. «Марьяж» состоит из двух

карт, которые следуют одна за другой по восходящей или нисходящей линии. Например, туз и двойка, десятка и валет составляют марьяж по восходящей; король и дама, девятка и восьмерка образуют марьяж по нисходящей линии. Когда пишут «одна или две полные колоды» карт, имеют в виду одну или две бостонные колоды в 52 листа каждая. Иногда употребляется «пикетная» колода в 32 листа (без шестерок). Выражение «краспом кверху» означает внешней стороной кверху. На фигурных изображениях буква «А» обозначает туза, «К» — короля, «Д» — даму, «В» — валета.

В следующем номере — первый пасьянс.



Вальс - Бостон

Слова и музыка Александра РОЗЕНБАУМА

На ковре из желтых листьев в платье простом
Из подаренного ветром крепдешина
Танцевала в подворотне осень вальс-бостон.
Отлетал теплый день, и хрипло пел саксофон.

И со всей округи люди приходили к нам,
И со всех окрестных крыш слетались птицы,
Танцовщице золотой захлопав крыльями...
Как давно, как давно звучала музыка там.

ПРИПЕВ:

Как часто вижу я сон, мой удивительный сон,
В котором осень нам танцует вальс-бостон.
Там листья падают вниз, пластинки крутится диск:
«Не уходи, побудь со мной, ты — мой каприз...»

Опьянев от наслажденья, о годах забыв,
Старый дом, давно влюбленный в свою юность,
Всеми стенами качался, окна отворив,
И всем тем, кто в нем жил, он это чудо дарил.

А когда затихли звуки в сумраке ночном —
Все имеет свой конец, свое начало, —
Загрустив, всплакнула осень маленьким дождем...
Ах, как жаль этот вальс, как хорошо было в нем!

ПРИПЕВ



Я рад,
что читателям
«Сельской нови»
нравится
эта ностальгическая,
написанная давно,
но не теряющая своих слушателей
песня.
И все-таки надеюсь,
что то настроение,
которым она проникнута,
не завладеет надолго
вашиими душами.
Будьте счастливы!
Спасибо.

Александр РОЗЕНБАУМ

Сложнее

1. Не ков - ре из мя - тых ли - сть - ев в пла - ть -

це про - стом из по - да - рен - но - го вет - ром креп - де -

ли - на тан - це - ва - ла в под - во - рот - не о - сень

вальс - бос - тон. От - ле - тая теп - лый день, и кри - ло

пла саж - со - фон. И со ... Как час - то

ли - жу я сон, мой у - дя - ни - тая - мой сон, в ко - то - ром

о - сень нам тан - цу - ет вальс - бос - тон. Там ли - стья па - да - ют вниз, пла - стин - ки

кру - тят - ся диск: «Не у - хо - дя, по - будь со мной, ты — мой кап -

ли - жу ...» Как час - то ... // о - сень нам тан - цу - ет вальс - бос - тон. 2. О - пья -

На ковр
Из подар
Танцевал
Отлетал

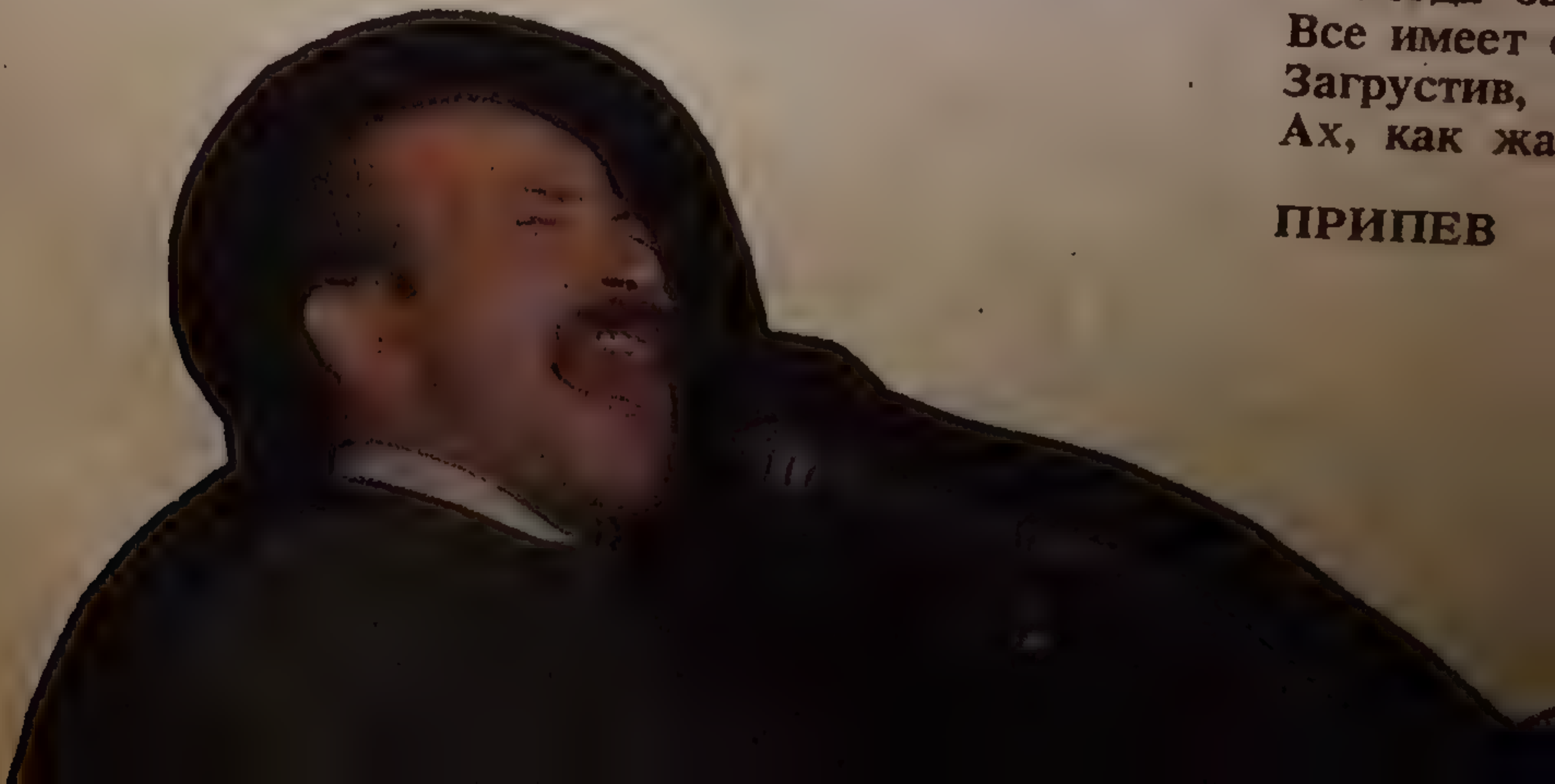
И со все
И со все
Танцовщи
Как давн

ПРИПЕВ
Как част
В котор
Там лист
«Не уходи

Опьянев о
Старый до
Всеми стел
И всем те

А когда за
Все имеет
Загрустив,
Ах, как жа

ПРИПЕВ



«Славное море, священный Байкал»

61-230

Индекс 70911

ОТЕЧЕСТВО

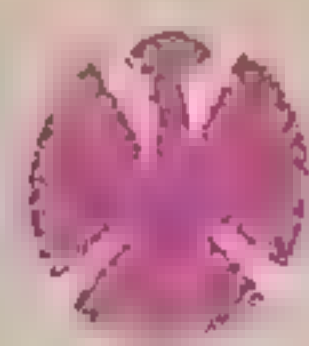
ISSN 0582-5164. Сельская новь. 1994. № 3. 1—64



хозяйства. Слава Богу, мы прозрели, взялись перековывать мечи на орала. Так пусть же бороздят наши поля трактора, а не дальнбойные страшилища, уродующие свои гусеницами землю-кормилицу.

ФОТОРЕПОРТАЖ
БОРИСА КУДРЯВОВА

Сельская Новь



№ 10 (334)

Основан в январе 1966 года

Ежемесячный
публицистический
журнал

В номере:

Деревенский народ все видит...	2
Журнал помог	5
В. Рунов Эхо «мостовского дела»	6
А. Колыбалов Поморы	8
Ю. Евстифеев Дядюшки Скруджи из Удмуртии	11
На приеме у юриста	13
Земля и реформа Газета в журнале	14
А. Заволокин Шабариха и другие	16
Н. Мартынова Сельсовет... «с большой дороги»	18
Г. Ронина Золотой ключ к власти	20
В. Степнов В селе как на войне	23
С. Иванов Праведник	25
В. Чеснок Клад да жена — на счастливого	26
А. Дараган «Обреченный быть артистом»	28
Что в имени твоём	31
Ищем друзей	32
Помогите нам встретиться	33
С. Антонова Вот такая любовь...	34
Н. Посысаев ПВО против НЛО	36
Говорят звезды	39
Б. Руденко На всех одна дорога	40
СН-информ	46
Дела домашние	47

На первой странице обложки рисунок Ольги Бай

© Редакция журнала «Сельская новь» и его приложения «Приусадебное хозяйство»

СЕЛЬСКАЯ НОВЬ 1

**ТОРОПИТЕСЬ:
ПОДПИСКА
ЗАКАНЧИВАЕТСЯ!**

Уважаемые читатели!

Прошлые подписные кампании (а они теперь проводятся каждые полгода) показали, что многие наши постоянные читатели, по тем или иным причинам не успевшие своевременно оформить подписку на «Сельскую новь», «Приусадебное хозяйство» и детский журнал «Стригунок», обращаются в редакцию: «Помогите, продайте номера, на которые мы не успели подписаться!» Но у редакции нет лишних номеров, и мы, к сожалению, вынуждены отказывать.

Чтобы этого не случилось в 1994 году, поспешите подписаться на наши издания. Подписка заканчивается 31 октября. Возможно, в каких-то районах она будет продлена, но рассчитывать на это не стоит — вы рискуете опоздать.

Напомним, что стоимость подписки на 1-е полугодие 1994 года следующая:

«Сельская новь» — 2280 руб.
(индекс 70911, 6 номеров);

«Приусадебное хозяйство» — 2280 руб.

(индекс 70746, 6 номеров — с 1994 года журнал будет выходить ежемесячно);

«Стригунок» — 1140 руб.
(индекс 73348, 3 номера).

Это — каталожные, то есть заявленные редакцией цены. В отделениях связи с вас возьмут еще деньги за доставку журналов.

Подписка на наши издания проводится как в России, так и в других странах СНГ.

Редакция уже подготовила и сдала в печать первые номера журналов 1994 года. Поторопитесь с подпиской!

ПИСЬМА О НАБОЛЕВШЕМ

Деревенский народ ВСЕ ВИДИТ...

Мы вновь предоставляем трибуну авторам злободневных писем. С ними можно спорить, не соглашаться, но в одном им не откажешь: у этих людей острый глаз и неравнодушное сердце. Спасибо вам, дорогие друзья, за искренность!

Уважаемая «Сельская новь»! Обращается к вам фермер из Холм-Жирковского района Смоленщины Анна Рахимова. Напишу резко, но вполне определенно: наше начальство относится к фермерам, как проститутка к нежеланному ребенку, — то есть взять и задавить его страшно, потому что незаконно, а если потихонечку ему вредить, травить, то этот «ребенок» сам погибнет.

Но он никак не хочет умирать, и хотя мучается, болеет, плохо развивается, а все-таки растет и набирает силу. Сужу не по газетам, а по собственному опыту. Наше крестьянское хозяйство «Аленушка» расположено в бывшей деревне Петрово, которую в свое время буквально уморили чиновники, сначала всячески притесняя местных крестьян, а потом объявив ее «неперспективной». И вот мы взяли Петрово возродить. Районные руководители, директора совхозов тут же кинулись нам «помогать» в этом. Клочок запущенной, заросшей бурьяном земли нам никак не хотели отдавать во владение, кричали, что это — «разбазаривание народного добра». А рядом еще 90 гектаров пропадали зря, с них даже траву не скашивали, и она уходила под снег.

Или, к примеру, попросили мы продать нам скот. Опять же отказ. И в то же время трупами скота были завалены все овраги у здешней фермы.

Короче, принцип такой: пусть лучше это самое «народное добро» пропадет, чем достанется частнику, фермеру и вообще деревенскому человеку. Возможно, я и озлоблена из-за постоянной борьбы за выживание, но у меня складывается впечатление, что в сельские и районные руководители обычно выдвигаются люди безнравственные, лживые и жестокие, которые озабочены только собственным благополучием и стрем-

лением «стоять» над людьми, править ими безраздельно. Наши начальники вылезают наверх, не считаясь ни с кем и ни с чем, готовы оклеветать и «съесть» своего предшественника. И в то же время они беззастенчиво льстят «верхнесидящим», задабривают их подарками — медом, мясом, овощами, комбикормами.

Деревенский народ все это видит и награждает руководителей убийственными прозвищами. У нас в округе есть и «Циклоп», и «Полицай», и «Салтычиха», и «Надсмотрщик». В ход пошли даже имена героев телесериалов: есть даже «Альберто» и «Сара» — свои! Разве это не показатель народных настроений и мнений?!

По-моему, мы за советское время создали настоящий класс деревенских угнетателей — жестоких и безнравственных чиновников, сидящих на шее народа. И, конечно же, для них появление свободного земледельца — нож острый! Но самое, пожалуй, страшное то, что все остается по-старому. Затеяли, например, «реорганизацию» совхоза «Томский», назвали его «предприятием» и, как сообщила районная газета «Вперед», «единогласно избрали директором Корнилову Г. Е». А рабочие до сих пор не могут взять в толк: как это директора избрали всего несколькими голосами «за»? Ведь остальные отказались участвовать в открытом голосовании, предлагали тайное, но на них просто махнули рукой.

Люди, однако, избегают ссориться с начальством, потому как боятся. Они знают: даже хороших работников можно лишиться пая, уволить с работы, оставить без средств к существованию.

Возникает вопрос: кому же все это надо? Ответ один — только тем, кто хочет по-прежнему править в деревне. И кончится это только тогда,



Деревня наша всегда в пути. Жаль только, что плохо мы ей помогаем выбрать верную дорогу и твердо идти по ней. Вот и этих старушек, что пешком меряют версты,— кто подвезет?

школы. Согласитесь, работа у нас не из легких, а школа — одна из самых больших в районе. Цены растут ежедневно, булка стоит уже 50 рублей, детсад и квартплата — по полторы тысячи и так далее. А зарабатываем мы по 2,5 тысячи рублей в месяц. Сравните: оклад учителя — от 20 до 40 тысяч рублей. Конечно, разница между ними и нами должна быть, но не в 20 же раз!

Людьми второго сорта мы себя не чувствуем, потребности у нас такие же, как и у других, и нам очень хотелось бы знать, кто придумал такие расценки и как жить дальше нам и нашим детям.

Мы обращались в администрацию района — к заведующим отделами по образованию и финансам, к главному бухгалтеру. Везде один ответ: согласно существующей единой тарифной сетке техничкам положен первый разряд, потом нам дали (после длительных согласований) второй и увеличили ставки на 540 рублей, но все это — капля в море. В конце концов объявили: на районном уровне наш вопрос решить невозможно.

Вот мы и пишем в надежде на то, что наше письмо прочтут те, кто утверждал единую тарифную сетку и решал вопросы оплаты труда. Как же все-таки быть с техничками сельских школ? Неужели наша работа

совсем обесценилась и мы должны не жить, а существовать?

**А. ЩЕПИНА, Л. ОСТАПЕНКО,
Н. БАБИЧ, Н. ЛИТВИНЕНКО,
Л. ГОРДИЛО, А. КОРЯКОВЦЕВА**

*с. Кочки,
Родинский район,
Алтайский край*

От редакции. Это письмо мы направили в Министерство труда с просьбой ответить нам и авторам.

Пишем в редакцию просто от отчаяния. Мы, животноводы Петропавловского совхоза, работаем в адских условиях. Корпуса на нашем комплексе в аварийном состоянии, не освещены, навозная жижа из траншей не выкачивается. Спецдежду не выдают. Всю зиму доили в темноте — лампочек нет.

А руководители требуют молоко первого сорта! Но в таких условиях его невозможно получить. Все обвали-

когда люди научатся говорить «нет!» прямо в глаза нашим «Циклопам» и «Полицаям», когда обретут чувство собственного достоинства и не захотят терпеть, чтобы ими «руководили» бездарные ничтожества.

Я сама уже научилась говорить «нет!». Может, потому на меня все меньше обращает внимание всякое начальство, дескать, не стоит связываться «с этой скандальной бабой». Тем более что дела в нашем крестьянском хозяйстве идут лучше и лучше. И другим я хочу сказать: не робейте! В одной песне так поется: «Надо быть сильным, надо быть смелым, иначе зачем тебе быть!»

**Анна РАХИМОВА,
фермер**

Смоленская область

Написать к вам нас заставила несправедливость, которую мы чувствуем по отношению к себе. Мы — это технички Кочкинской средней

вется и осыпается, на работу страшно ходить. Но нас обвиняют в плохой работе, заставляют таскать на себе тяжести и самим делать ремонт.

А что было прошлым летом? Коровы простояли в загонах по вымя в грязи, к доильным установкам чуть ли не вплавь добирались. Кого ухитрились мы, доярки, подоить, а кого и нет. Сутками скотина стояла голодная (летом-то!) — пасти ее некому. И опять же — доярки виноваты!

Директор совхоза на машине разъезжает, ругает нас почем зря. И решил он воспитывать нас рублем, написал приказ: почти половину заработной платы высчитывать за плохой уход и грязных коров. И за то, что молоко идет вторым сортом. Пытались мы ему объяснить, почему так получается, а он и слушать ничего не хочет, только орет и матерится.

А выходных у нас не бывает, на работу вызывают когда захотят — сменщиков нет. А когда мы говорим про зарплату, нам отвечают, что «вы ее получаете каждый месяц, а будете возмущаться — вообще не получите!»

И что ж нам делать, ведь у всех нас семьи? Где справедливость искать?

По поручению животноводов
Петропавловского совхоза
писала Надежда Александровна
МЕДВЕДЕВА

с. П-Павловка,
Катайский район,
Курганская область

Я давняя почитательница вашего журнала, выписывала и буду выписывать его, даже если цена подписки будет расти. Чувствуется, что вы близко к сердцу принимаете заботы и тяготы жизни сельского человека.

Но я хотела бы высказать мысль неожиданную и спорную, которая, может быть, вызовет у кого-то даже возмущение. Так вот: уходит, умирает наша советская деревня, и нам ее к жизни не вернуть. Эта деревня была создана искусственно, насильно — во время коллективизации, и свою роль, пусть даже отрицательную, она уже сыграла. Нам никогда не сделать ее, такую, какая она есть, богатой и счастливой, пусть даже вбухаем многие миллиарды рублей и долларов.

Давайте посмотрим на вещи трезво — свои функции подсобного хозяйства города деревня потеряла по той простой причине, что изменилась структура питания и способы его производства. Натуральный продукт не может долго храниться без городской переработки и консервиро-

вания. А многие горожане способны прокормить семьи картофелем, овощами и ягодами со своих шести соток.

Город наступает на деревню, перемены происходят медленно, но необратимо. На плодородных землях остаются либо крупные хозяйства-комплексы со своими хлебопекарнями, молокозаводами, народными промыслами, либо утверждаются фермеры, хуторяне, которые руководствуются принципами личной выгоды. И большие и маленькие хозяева создают совершенно иную деревню, далекую от привычной колхозной.

Старые деревни либо пустеют, либо, напротив, подвергаются «окупации» городских дачников, что, по моему, неизбежно. Дачник превратит наши Ивантеевки и Тетюхи в места отдыха у реки, леса, озера, в «оазисы» посильного производства продуктов для личного пользования.

Конечно, жалко стариков, да и весь нынешний деревенский народ, проявившийся на советской барщине под присмотром совхозных и районных управляющих. Но поднять на ноги такую деревню никак не удастся — ни пинками, ни кнутом, ни пряником. Так пусть же она потихонечку уйдет, превратившись со временем либо в «заводы продуктов» под открытым небом, либо в крепкие фермерские хозяйства, либо в дачные поселения. Однородной, мирской, общинной ее сделать уже никогда не удастся.

И пусть меня осудят всякого рода «патриоты». Я ничуть не собираюсь уступать им в патриотизме, так как всю жизнь прожила и поработала в селе. Просто я убеждена: в нынешний переходный период нельзя заставлять село делать то, что оно делать не может или не хочет.

А вот помочь людям безусловно надо! Дать им хотя бы в порядке гуманитарной помощи колбасы, сахара, крупы, — да-да! — именно город пусть поделится с селом продуктами. И еще — лекарствами!

Пока люди живут в деревне — свои дома и огороды они не бросят. Только сама деревня все равно преобразится, станет иной.

Елена Петровна **МАКСИМОВА**
Ленинградская область

Вот нынче много пишут о том, что деревня переделяется, и это действительно так. Но перемены порой оборачиваются боком не только для отдельных людей, но и для целых коллективов. Мы, к примеру, живем в Родниковском районе Ивановской области. Работали в колхозе имени

Чапаева. Перебрали все формы реорганизации, а из долгов так и не смогли выбраться. Никак не получалось так, чтобы работал каждый по совести, а получал то, что заслужил.

Наконец случилось неизбежное — в хозяйстве произошел раскол. Сильная группа механизаторов и опытных специалистов решила отделиться и создала товарищество «Труд». А остальные колхозники вместе с руководителями и управленцами тоже организовали товарищество — имени Чапаева. По идее мы должны быть равноправны, а на деле чапаевское товарищество было поддержано районной администрацией и оказалось в привилегированном положении. Ему выделили землю и всю технику, а нам только землю.

Как это сделали? Очень просто: главный экономист бывшего колхоза З. Ф. Моклокова включила нам в имущественный пай стоимость наших квартир (хотя в округе идет бесплатная приватизация жилья), да еще с коэффициентом, так что стоимость наших квартир увеличилась более чем вдвое. А потом объявила: от имущественного пая у вас не осталось ничего — ни техники, ни семян, ни скота, все «съели» квартиры.

Мы с таким решением не согласились, и началась тяжба. И в Министерстве сельского хозяйства России, и в районной прокуратуре подтвердили незаконность такого деяния имущества.

Но областной суд наш иск не поддержал. А причиной тому, как мы думаем, круговая порука местного начальства. Все оно по сути осталось на своих местах, да еще прикарманило основные и оборотные средства во всяких акционерных обществах и товариществах. Например, у нас создано Родниковское акционерное общество, куда и вошло товарищество имени Чапаева. А наше товарищество «Труд» туда вступить отказалось. Вот нас и наказали за строптивость.

Вот так — одним досталось все колхозное добро, а у других и ржавой гайки нет, мы — голые на голой земле. Пользуясь безнаказанностью и вседозволенностью, «приватизировавшиеся» начальники и управленцы продают направо и налево скотину (или разводят ее по своим дворам), добывают технику, транжируют семенной картофель. И мы боимся, что, пока будем стучать во все двери, нам и делить-то уже будет нечего.

**ЖАБИНА, КОЧЕТКОВ,
СОБОЛЬ** и другие —
всего более сорока подписей

Лучше поздно, чем никогда!

Мы переехали из Казахстана в Златоуст почти десять лет назад. Надо было устраиваться на работу. Чтобы не прервался общий стаж, прописались к маме, которая проработала на заводе 45 лет. С мамой жили две сестры с семьями. Муж устроился в домоуправление. Домоуправ обещала: если он останется у нее работать, то она поможет получить квартиру. Но с октября 1984 года семья — я, муж и четверо детей продолжаем жить в девятиметровой комнате. Два раза у нас побывали члены школьного родительского комитета, ужасались условиям, в которых мы живем, но все остается по-старому. Помогите!

В. Иванова

г. Златоуст

Даже трудно представить, как разместились два взрослых человека и четверо детей на такой площади! И вот на наши запросы начальник ЖКУ В. Алексеев наконец-то сообщил: семье Ивановых предоставлена служебная четырехкомнатная квартира. Ах, как бы хотелось, чтобы жилищные проблемы наших читателей всегда решались таким образом!

Приключения «Малыша»

Еще в мае 1991 года мною был отправлен на ремонт в Московскую мастерскую № 168 электромагнитный насос «Малыш». Получение его подтверждено телеграммой. Однако до сих пор я не получил его обратно. Мы с женой пенсионеры, мне уж 70 лет. Купить нового «Малыша» при нынешних ценах, конечно же, не сможем.

А. Глухих

г. Асбест

Генеральный директор ТОО «Гарант-Малыш» А. Князев сообщил: насос найден, отремонтирован и отправлен заказчику.

Деньги вернули

Я поверила рекламе в журнале «Техника молодежи» и отправила им деньги за компьютер, который хотелось подарить сыну к окончанию школы. Но компьютер я так и не получила. Так же как и деньги за него.

Т. Елгешина

г. Киров

Редакция немедленно прореагировала на эту жалобу. И вот второе письмо нашей благодарной читательницы: «Большое спасибо вам за помощь. Выслали хотя бы деньги».

Квартиру заслужили

Читая вашу рубрику «Журнал помог», решила и я попытать счастья. Может, как-нибудь поможете мне. А нет — по крайней мере, смогу излить, что накипело, сниму тяжелый камень с души.

Местная власть лишила моего мужа квартиры. Он участник войны в Афганистане, пробыл там больше положенного солдату срока — два с половиной года. Когда он вернулся из армии, его мать, моя будущая свекровь, подала заявление на улучшение жилья. Сама она проработала на заводе 32 года. Неужто она не заработала себе хотя бы однокомнатную квартиру?! Ее заявление рассмотрели и выделили двухкомнатную квартиру. Через полгода мы поженились и написали заявление на однокомнатную. Но наше заявление в ЖКО аннулировали, даже не поставив нас об этом в известность. И публично опозорили, вывесив на доске объявлений: «Хайлов получил одну квартиру и просит еще одну». Все афганцы, кроме нас, получили отдельные квартиры. Помогите и нам получить то, что полагается по закону.

С. Хайлова

ст. Кушенкино,
Бологовский район,
Тверская область

Редакция получает сотни писем от людей, которые живут в гораздо худших условиях, чем семья Хайловых. Но, с другой стороны, разве пожилая женщина, отдавшая заводу больше трех десятков лет, проводившая единственного сына на страшную войну, не заслужила права на элементарные бытовые удобства? Разве общество не обязано помочь молодому человеку, прошедшему в свои двадцать лет через смертоубийственный ад!

Взвесив это обстоятельство, мы обратились к главе администрации Бологовского района с настойчивой просьбой улучшить жилищные условия семьи Хайловых.

И вот в редакцию пришло еще одно письмо со станции Кушенкино. «Очень благодарны редакции, — пишет С. Хайлова, — за помощь. Двухкомнатную квартиру свекрови передали нам, а ей выделили однокомнатную».

Помогите, мой муж спивается!

Сейчас мы с мужем остались вдвоем. Дети выросли, живут своими семьями в разных городах. С 1978 года я заметила, что муж спивается. Дома начались бесконечные скандалы, драки — и все на глазах у детей. Обращалась я в сельсовет, в милицию, чтобы отправили его на лечение. Никто даже пальцем не пошевелил. На почве его пьянок я схватила инфаркт. Только начала отходить, как он довел меня до второго. К тому, что у меня еще не восстано-

вилась рука и нога, прибавилась потеря речи. Сейчас он пьет еще больше, да еще ножом стал угрожать, гонит среди ночи на улицу. Летом еще куда ни шло, ну а зимой коротаю ночи с крысами в сарае, пока он не уснет, чтобы зайти в дом. Если вы не поможете, мне остается только в петлю. Да жалко детей, переживать будут. Я не прошу его убить, прошу полечить. Неужели это так сложно?!

Т. Л.

Ростовская область

Принято считать, что человек привыкает ко всему, но к пьянству близкого человека все-таки привыкнуть нельзя. Сколько трагедий на алкогольной почве разворачивается на глазах у каждого из нас! Поэтому мы приняли самое горячее участие в судьбе автора письма и обратились к местным властям с просьбой защитить пострадавшую женщину.

Ответил редакции начальник РОВД, сообщивший, что в народный суд направлено заключение комиссии ЦРБ о необходимости лечения мужа Т. Л. в ЛТП. Очень хочется надеяться, что лечение принесет пользу.

Инвалид устроен в пансионат

Обращается к вам инвалид детства. Мне 48 лет, живу с матерью. Сейчас она заболела диабетом и ослепла, в прошлом году у нее отняли ногу, и теперь она находится в больнице. Я остался один. Вот уже 6 месяцев лежу на полу, соседка бабушка, ей 83 года, кормит меня, топит печь, но она очень устала. Прошусь в дом инвалидов — говорят, нет мест. Дорогие мои, может, вы как-нибудь мне поможете, хоть немного облегчите мою участь.

С. В. Михайлов

п. Нижний Уфалей,
Челябинская область

Страшное письмо. Сердце разрывается, когда его читаешь. Но и одновременно — высокое. Чего стоит обращение «Дорогие мои!» Человек, находящийся в невыносимых жизненных обстоятельствах, не озлобился, не ожесточился против всех и вся. Есть чему поучиться нам, здоровым физически людям, у Сергея Викторовича...

Глава администрации поселка В. Мельниченко в ответ на наш запрос сообщил, что оформлены все документы для устройства С. В. Михайлова в пансионат. Редакция не снимает это письмо с контроля и обязательно примет участие в дальнейшей судьбе Сергея Викторовича. Надеемся, что работники пансионата, куда его поместят, будут столь же душевно щедры к нему, как и он ко всем нам.

НА ПЕРЕПУТЬЕ



ело в том, что Мостовской район граничит с воюющей Абхазией. Ну ладно, еще куда ни шло — втихаря покупали оружие или везли его тайно из зон стреляющих конфликтов. А тут ведь налет по классической схеме, словно из романов о временах гражданской войны: глухая ночь, звонок в дверь райотдела милиции и грозный рык: «Всем к стенке!» — и ствол к похолодевшему затылку...

Налетчиками распорядился некто высокий, поджарый, с сильными и спорыми руками. Спокойным, ровным голосом он приказывал, кому куда встать, а когда один из милиционеров заартачился — не хотел

Это преступление потрясло жителей Кубани не столько даже своей дерзостью, сколько реальной угрозой гражданского противостояния.

ЭХО «МОСТОВСКОГО ДЕЛА»

отдавать ключи от оружейной комнаты, он только сощурил до злобного лезвия хищные глаза. И стало ясно: для такого нажать на автоматный спуск проще, чем сделать табачную затяжку. Захваченное оружие и боеприпасы быстро укладывали в мешки, и мужики в пятнистых «афганках» и масках оттаскивали их в милицейский «уазик», на котором налетчики и уехали, пригрозив напоследок взорвать райотдел, если кто-то вздумает организовать погоню.

Было очевидно: люди, которые «берут» таким образом и в таком количестве оружие, решились на «большие» дела.

Для краевых управлений внутренних дел и безопасности выдалась самая трудная ночь за многие годы. И если оценивать конечные итоги всей розыскной операции, то в профессиональном плане она была проведена блестяще. Еще раз подтвердилось: когда милиции очень надо что-то или кого-то найти, она найдет обязательно.

Слухи по району ходили разные. Склонялись в основном к тому, что это дело рук лихих людей из-за кавказского «бугра». Но розыскники и криминалисты, прибывшие из Краснодар, после анализа предварительных данных, намеренно не опровергая слухов, пришли к выводу, что здесь «работали» люди местные, и оружие находится где-то рядом. Разработка этой версии показала, что

6 СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

следствие почти сразу вышло на верный путь, который в конце концов и привел к Владимиру Будкову — водителю автобуса из станции Губской, местному казачьему атаману. Его арест буквально потряс станичников.

Будковы в Губской живут с незапамятных времен. Не одно столетие этот крепкий казачий род возделывал и охранял самый дальний угол кубанского предгорья. Станица Губская исстари была пограничным форпостом, и любая напасть, катившаяся на Кубань из-за хребта, дробилась о мужество и лихость ее казачьих постов и разъездов.

В последние годы тревога близкой и беспокойной кавказской границы вновь вернулась в станичные хаты. За темными лесами и сверкающими поздним снегом вершинами свирепствует война. Там в который уже раз выясняют отношения с помощью ружья и кинжала. Но в отличие от прошлых междоусобиц теперь боевые действия в считанные недели продвинулись на северные склоны Кавказского хребта,

в дебри государственного заповедника, — как говорили еще недавно, царство девственной природы и таинство нетронутой тишины. В течение многих лет тишину эту охранял строгий закон, и в станице это хорошо помнили все. О том, что закон рухнул, губчане узнали не из газет и сообщений радио, а по стрельбе в заповедных местах. Так воюющие грузины и абхазы добывали себе пропитание, истребляя все живое.

Тот, кто под сводами величественных столичных зданий решает подчас судьбы людей, вряд ли поймет психологию человека, живущего в тысячах верст от «четвертого или пя-

того микрофона», но зато на расстоянии винтовочного выстрела до колодца, из которого каждый день берет воду.

Одним из таких людей был Владимир Будков. Вся его тридцатипятилетняя жизнь укладывается в простые и ясные понятия — работать от зари до зари и вести себя хорошо, то есть смирно. А о том, что неясно, расскажет колхозный политинформатор. Два года прослужил Будков на границе, где усвоил еще одну истину: все, что за вспаханной полосой, — плохо, все, что перед ней, — хорошо. Он был образцовым солдатом и, вернувшись после службы домой, продолжал все делать на совесть: и когда работал скотником, и когда — кузнецом, и когда — шофером. Но самое главное — Владимир Будков по-доброму относился к людям. Поэтому, когда сельский сход решил выбрать атамана, его кандидатура возражений не вызвала — молодой, работающий, рассудительный...

Заботы на вновь избранного атамана свалились нелегкие, а тут еще непроходящая тревога за безопасность станицы и близлежащих хуторов. Люди из-за «бугра» стали уже «шалить» в открытую: то скот угонят, то ферму ограбят.

— Вам, городским жителям, хорошо, — говорил мне Будков с горькой усмешкой, когда мы беседовали в следственном изоляторе, — рядом милиция, ОМОН, спецназовцы... Чуть что — придут на помощь.

А представи себе — дальняя станция, глухая ночь, только собаки воют, чужая волков. Заскочит туда вооруженная да голодная банда — что делать? Караул кричать? А тем бандам сейчас только сверху, с гор, спуститься. Сколько их, ошалевших от крови, бродит сегодня по заповеднику! Спустятся однажды и всех тепленькими возьмут...

В этом Будков, к сожалению, прав. А тут еще занесла его нелегкая в Адлер в первые дни грузино-абхазского конфликта. Своими глазами увидел толпы беженцев, испуганных, падающих прямо на дорожную пыль от рева вертолетов.

Сбитый с толку, охваченный паникой человек становится легкой добычей «ловцов душ». А такие всегда найдутся, особенно когда в стране раздраз и вселенская свара.

Там же, в Адлере, Будков познакомился с неким Мишей (фамилию его я опускаю — еще идет следствие). Тот назвался казаком и, судя по всему, человеком был тертым, бывалым. Понравился Будкову уверенностью, широтой. По словам Миши, да и по ухваткам было видно, что успел он пострелять в Абхазии, а может быть, еще где-то. Их сейчас немало ездит по свету, этих современных волонтеров, часто с длинным шлейфом уголовного прошлого, для которых меткий выстрел в человека — в удовольствие.

Вот этот самый Миша и стал «лепить» из мечущегося Будкова то, что в конце концов и «слепил» — налетчика, разбойника. Он, конечно, не говорил простодушному станичнику о своем богатом уголовном прошлом, но оказался тем единственным человеком, который внимательно выслушал Будкова со всеми его тревогами и сомнениями. А выслушав, и выход подсказал: «Хотите спастись — добывайте оружие!»

— Сами себя не защитите — никто вас не защитит! — внушал участливый Миша, приехав погостить в Губскую. Казаки хмуро помалкивали, но он красноречиво ссылался на факты, которые опровергнуть было трудно.

Миша этот был тем самым человеком, который хладнокровно и привычно распоряжался во время налета на райотдел. Так же спокойно и целеустремленно он подвел Будкова и его казаков к мысли о необходимости сколотить группу для грабежа богатых домов и квартир. На оружие ведь нужны деньги. Первый и, к счастью, последний грабеж прошел сравнительно просто. Миша и трое его вооруженных авто-

матами сообщников, которых он специально привез на это дело, ночью проникли в квартиру бывшего председателя райсовета, богатенького, по их прикидке, человека. Будков и еще несколько казаков стояли на стреме. В доме были только женщины. Их положили на пол, а квартиру перевернули вверх дном. Никаких сокровищ не нашли. Тогда захватили с собой недорогую радиотехнику и пустяковые женские украшения. Но главная добыча Миши была не в этом. Он повязал казаков преступлением.

Миша этот, а затем появившийся рядом с ним Женя были в действительности самыми отъявленными бандитами, для которых смять человеческую жизнь было проще, чем пустую сигаретную коробку. В судьбе Будкова и других казаков-губчан они сыграли, безусловно, трагическую роль. Но понимание этого пришло к станичникам лишь в следственном изоляторе. Когда оперативники доставали из тайника в его доме оружие, о котором не знали даже самые близкие атамана, жена Владимира рухнула перед ним на колени: «Умоляю тебя, расскажи все!»

В этом гостеприимном доме горе поселилось, видимо, надолго. И что толку в тех проклятиях, которые несчастная женщина посылает сейчас на голову Миши и Жени. Еще недавно она радушно их привечала, кормила-поила. Знать бы ей об истинной цели столь частых их поездок в Губскую. Но волки, сделав свое дело, почти сразу ушли в горы. Говорят, сейчас снова рыщут где-то в залитой кровью Абхазии.

Эта человеческая трагедия (я не устаю повторять именно это слово) была в известной степени предопределена. До тех пор, пока казачество будет распаивать объятия всем, кто отпустил усы и научился размахисто креститься, подобные истории вполне могут повторяться. С другой стороны, в том, что Будков и некоторые его односельчане стали в итоге опасными преступниками, есть вина и властей, не оценивших в полной мере той реальной угрозы, которая действительно окружает предгорные хутора и станицы. Страх ломает психологию людей, живущих без всякой защиты под гнетом близко идущей войны. Тогда автомат в подвале или гранатомет на чердаке кажется более надежной гарантией, чем неприкосновенность государственных границ. Да и где эти границы?

Заместитель начальника райотдела милиции прямо заявил однажды казакам, что сил для охраны дальних границ района у него нет. Вакуум

неуверенности не мог сохранять долго. В итоге его заполнили уголовники, которые умно и тонко превратили казачью общину в бандгруппу.

Если попытаться проанализировать некоторые происшествия, связанные с участием в них казаков, то довольно отчетливо просматриваются попытки дискредитировать казачье движение путем внедрения в него откровенных уголовников. Не секрет, что определенные силы стремятся раздробить казачество, раскатыть политизацией, а затем сбитых с толку рядовых казаков натравить друг на друга. Такое уже было в нашей, не столь далекой, истории. К чему это привело — хорошо известно.

Не уверен, что, наказав Будкова и его подельников, мы решим главную задачу — обезопасим жизнь людей в дальних станицах. Так или иначе, вопрос об их защите будет стоять остро, пока продолжают межнациональные конфликты. Может быть, в такой обстановке и надо создавать вооруженные казачьи дружины или сотни в приграничных местах? Дело здесь не в названии, а в сути. В этих станицах живут в большинстве своем мужчины, прошедшие хорошую армейскую школу, есть и «афганцы» — люди бывалые, в основном серьезные, дисциплинированные.

Я не думаю, что Будков и другие авторитетные казаки, получив оружие по закону, не сумели бы распорядиться им как положено. Во всяком случае, столь легко, как у милиционеров в Мостовском районе, его бы у них не отняли. Да и сознание того, что приграничные хутора имеют крепкую защиту, остановило бы любителей шарить по чужим овинам.

Понимаю, советы давать проще, чем принимать решения. Тем более что раздоры в казачьих формированиях заставляют власти десять раз подумать и взвесить все за и против. А когда слушаешь иных казачьих лидеров, тут уж невольно начинаешь «дуть на воду».

О громком деле атамана Будкова не очень-то охотно говорят в казачьих кругах. Но тихое эхо тем не менее будит тревогу, напоминает о судьбе сегодняшнего опасного преступника Владимира Васильевича Будкова. Ведь в его ситуации могут оказаться и другие казаки — кто по неведению, кто по простодушию, а кто и просто по невежеству.

Вот что страшно!

Владимир РУНОВ,
кандидат исторических наук

Краснодарский край


МЕСТО НА ЗЕМЛЕ

Поморы



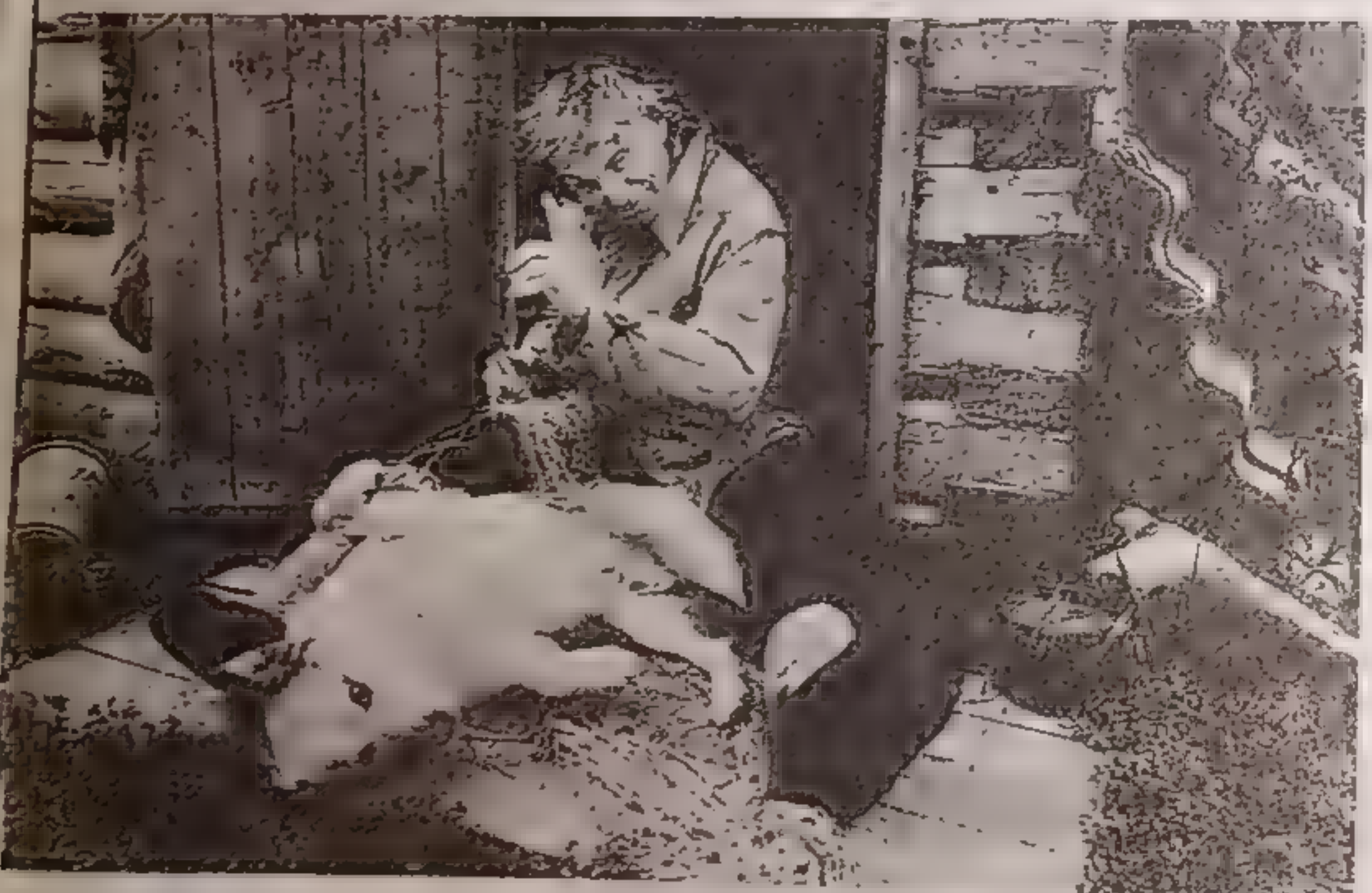
Север прекрасен и непредсказуем. Для одних — это вдохновение на долгие годы, для других — тяжкий трудовой рубль. Кто-то зябко пожится при воспоминании о белом безмолвии, а кто-то с благодарностью вспомнит обнаженную открытость людей, живущих на холодных берегах.

Поморы — особое «сословие». Мужики с обветренными лицами скупы на слово и жест. Вряд ли они расскажут вам, как рыбацкий бот терял управление в хаосе волн, как вдали от берега сдавал мотор, как заливала их ледяная вода. Здешные рыбаки не боятся ни сумасшедшей качки, ни сплошного тумана, ни волчьего



ветра. А возвратившись на берег, идут к старым высоким крестам, что кучками разбросаны по берегу. Кто постоять молча, кто прошептать губами благодарность за возвращение к родному дому, к своей семье.

И женщинам здесь особенные. Их удел — ждать. Но когда рыбаки возвращаются, дом полон радости и любви. Сноровистые хозяйки домашний хлеб испекут, из подпола разные лакомства достанут, стол накроют. Рядом с мужьями веселыми будут, а в глазах все равно тревога: через неделю опять сейнеры уйдут за рыбой. И опять их будут ждать на берегу.



ЬСКАЯ НОВЬ

НО
Д
И
Н
О
ЦИ
НИ
ИЗ
ДЕ
ВА
Ж
НЕ

ре
да
пр
ко
со
«Ч
чи
ок
ато
и

бр
ми
ка
мо
ку

По
за
ра
ме
ух
ми
уж
ск
ца
си
те
П
ли
ны
ш
де
эт
та
но
во
ш
ма
об
по

ля
ны
са

НОВОЕ ЛИЦО В ЭКОНОМИКЕ

Дядюшки Скруджи из Удмуртии

Не один год мы говорим о преимуществах рыночной экономики, о том, что полновесный рубль, предпринимательская выгода, инициатива смогут обустроить страну несравнимо лучше, чем административно-командная система, приказ сверху. Предприниматели из Глазовского района Удмуртии перенесли действие из неопределенного будущего в настоящее, реализовали масштабные и рискованные, как у известного персонажа мультиков дядюшки Скруджа, проекты. Но в отличие от него остались почти никем не замеченными...

В ОТДАЛЕННОЙ глухой деревеньке я увидел почти все, о чем давно мечтал. Зоотехник бывшего пропавшего и донельзя разваленного колхоза, преобразованного ныне в ассоциацию крестьянских хозяйств «Чура», Вениамин Поздеев строго отчитывал руководителя знаменитого в округе строительного управления атомщиков, элиты в своей отрасли, и тот внимательно слушал.

— Если вы завтра не усилите бригады, через два дня мы с вами расторгнем контракт, — непреклонно подытожил Поздеев. — Мы не можем позволить себе начать зимовку скота без нового телятника.

Телятник, о котором упомянул Поздеев, планировалось построить не за пять-шесть лет, как случалось раньше, и даже не за год, а... за два месяца! И строителей-атомщиков, ухватившихся за «Чуру», как за соломинку, — другой-то работы не было, — уже ощутимо теснила бывшая сельская ПМК — ныне кооператив «Чепца». Она бросила сюда все свои силы, все лучшие кадры, чтобы вытеснить конкурента. А за плечами ПМК-кооператива четко вырисовывались силуэты других потенциальных соперников, и это резко повышало тонус работы. За 1992—93 годы возведены средняя школа, 20 двухэтажных коттеджей, четыре капитальных склада, пилорама, сушильное зерновое хозяйство, проложены все внутрихозяйственные дороги и шоссе до Глазова, забетонирован машинный двор... И ни на один объект больше четырех месяцев не потрачено.

Пять организаций вывозили на поля «Чуры» органические и минеральные удобрения, и лишь две из них — самые старательные — оставлены бы-

ли агрономами для внесения удобрений в почву. Нет отбоя от коммерческих фирм, предлагающих лучшие образцы сельскохозяйственной техники. Ассоциация полностью обновила свой машинно-тракторный парк. Одних только кормоуборочных комбайнов приобретено столько, что сенаж хозяйство способно заложить за два дня!

«Чура» была при деньгах. И рубль работал на нее, и создал сюда множество специалистов из отраслей так называемой сельской obsługi, сельского сервиса. На каждого крестьянина приходилось их по трое-четверо — как в странах с развитой экономикой. За два последних года сделано во много раз больше, чем за предшествующие три четверти века власти коммунистов. Именно такого эффекта и ожидали мы — все, кто хотел рыночной экономики!

Единственное, что не позволяет ситуацию идеализировать, — деньги у «Чуры» не свои! В ассоциации в два с лишним раза подняли надой молока от коров, довели урожайность яровых зерновых до 30 с лишним центнеров с гектара, но полученная на этом прибыль не составляет и десятой части от вложенных в хозяйство сотен миллионов рублей. Деньги «Чуре» буквально на блюдечке с голубой каемочкой принес ее председатель Петр Александрович Першин.

Сразу отметим парадокс: деньги принадлежали производственному объединению «Удмуртэнерго», а все, что на них куплено и построено, стало достоянием крестьян.

— Энергетики и не станут никогда требовать назад эти миллионы, — утверждает Першин. — И не смогут, и не захотят это сделать.

О влиянии этого 45-летнего человека говорит такой факт: первым на территории Российской Федерации он в 1992 году возродил... волюнтерство. Названо это образование, правда, пока иначе — Чуринским сельсоветом, отделенным, по инициативе Першина, от Совета более обширного. Но в Чуре... нет ни одного депутата! И выборы даже не предвидятся. Нет соответственно и исполкома. А есть только глава администрации сельсовета-волости Нина Александровна Ушакова.

Наконец, только после прихода сюда Першина «Удмуртэнерго» и начало выделять деньги в полном объеме. А прежде колхоз «Чура», хотя и считался подсобным хозяйством этого объединения, но разваливался совершенно автономно. Все обстоятельства крупномасштабной помощи можно объяснить личными связями Петра Александровича, кроме одного: став директором подсобного хозяйства в конце 1991 года, он сделал все, казалось бы, чтобы от энергетиков отделиться, а денег стало поступать... еще больше! Разберемся в ситуации подробнее.

С помощью сельсовета-волости Першин не только довольно быстро организовал ассоциацию фермеров, но и добился продажи им всей, до последнего клочка, свободной от приусадебных участков земли. То есть подсобное хозяйство как таковое просуществовало считанные недели после прихода сюда Першина. Почему же энергетики стерпели такие захватнические замашки?

— Так Першин нас просто выручил! — заметил руководитель Глазовских электрических сетей «Удмуртэнерго» В. Галимуллин. — Если строго подходить к делу, то в подсобном хозяйстве надо зарплату выдавать за наш счет и на уровне наших работников. А в ассоциации они своими силами обходятся: как потепают, так и полопают. Мы от больших расходов избавлены. Да еще и налоговые льготы государство обещало фермерам, подсобным же хозяйствам — ничего.

— А зачем вообще энергетикам эта затея со своим сельским производством? — не удержался я от вопроса.

— Сейчас и многие руководители подразделений «Удмуртэнерго» считают, что гораздо дешевле мясо на рынке покупать, чем средства в село вкладывать, — продолжал Галимуллин. — Их давление на руководство объединения возрастает. К тому же мы сейчас начинаем акционироваться. И владельцы акций, — а строения среди рабочих такие, знаете, — вполне могут прикрыть эту ла-

почку. Пока мне удалось своих подчиненных убеждать, что мы проводим правильную политику, помогаем селу, являемся спонсорами...

В подробности Валентин Хакимзянович, видимо, не хотел вдаваться. Мы живем не на необитаемом острове и видим многое, о чем хозяйственникам его ранга говорить не полагается. Речь, нам, журналистам, вести надо.

Любопытная деталь: многие бывшие коллеги Петра Александровича Першина, который до августа 1991 года был первым секретарем местного райкома партии, тоже преуспевают. В России тысячи рекламных и коммерческих фирм, несметное число всевозможных фондов, от значительной части которых пользы нет никому — ни партнерам, ни потребителям. И во главе их, если внимательно присмотреться, бывшие номенклатурные кадры. А спонсорами зачастую являются отрасли богатейшие — нефтяники, нефтепереработчики, газовики. И деньги в эти «странные» фирмы и фонды текут рекой. Бешеные, словно бы и ненужные хозяевам деньги.

Всех обстоятельств, как они образуются, анализировать не собираюсь — это под силу разве что целым экономическим институтам вкупе со следственными органами. Но очевидные подробности об энергетиках, например, просто бросались в глаза на совещаниях и собраниях хозяйственников и политиков в Ставрополе, Оренбурге, Рязани... Всюду жалобы на то, что местные электрические сети в обход постановлений центральных властей, но при поддержке краевых и областных чиновников в несколько раз завышают цены на свои услуги. Однако сетования, что это наглая, дерзкая спекуляция, оканчивались, как правило, безрезультатно. А дальше? Своими глазами видел — председатель профкома Глазовских электрических сетей ездит на персональном «джипе» заграничного производства. Поскольку он — чиновник, мягко говоря, не первого ранга в республиканском объединении, то легко сделать вывод: автомобилями иномарок энергетики насытились, что называется, под завязку. Сюда бешеные деньги уже не вложишь.

Непросто их пустить и на зарплату — она у энергетиков в последнее время так высока, что завистливые руководители других отраслей, того и гляди, всерьез потребуют проверки финансовой деятельности «партнеров», законности договоров и платежей.

Заслуга Петра Александровича как раз в том и состоит, что он за це-

ну двух-трех иномарок отгрохал материальную базу будущего передового хозяйства. Ему позволили это сделать — до партийной работы он был отличным директором совхоза и сейчас всего лишь вернулся на круги своя. Если теперь река шальных денег вдруг пересохнет — ассоциация уже не пропадет. Першин сориентировался в нашей парадоксальной экономической обстановке просто блестяще — взял все, что можно и нужно, пока другие еще не понимали толком, что происходит.

Кстати, в фермерство он верит искренне — понуждал всех членов ассоциации открывать банковские счета отдельно для каждого крестьянского хозяйства, перечислял на эти счета из общих денег ассоциации кредиты и ссуды для постройки домов, покупки скота, обучая их тем самым азам финансовых операций. И в «Чуре» он имеет пай, пока мало чем отличающийся от паев других, — 17 с небольшим гектаров земли, некоторая доля имущества. Его не «жлобство», не рвачество интересовало.

Он хотел иметь свое дело. И получил его — так, как смог.

А ВОТ ЕЩЕ одна история, которая может показаться невероятной. Бывшие инженеры-оборонщики П. Касаткин, В. Русских, М. Курбатов, М. Популов всего за несколько месяцев создали в Глазове завод по выпуску оборудования для переработки сельскохозяйственной продукции. Принципы его работы настолько отличаются от того, к чему привыкла отечественная промышленность, что обойти их молчанием было бы грешно.

Сюда приезжает фермер-одиночка, сдает в кассу те небольшие деньги, которые ему удалось добыть, и получает взамен миниатюрную ванну для охлаждения молока — ту самую, что ему позарез требовалась. Но тут же является представитель целого сельскохозяйственного региона, заказывает крупный комплекс для глубокой, вплоть до изготовления сыров, переработки молочной продукции — и его заявка отправляется в цехи. Колхозный инженер приглашает сюда старенький молоковоз и просит заменить никуда не годную, изъеденную кислотами алюминиевую цистерну на практически вечную, из нержавеющей стали — и не получает отказа. А на очереди уже группа фермеров, отважившихся занять свое зерносушильное хозяйство...

— Вы производите несколько десятков видов изделий, — подсчитал я. — Практически это чуть ли не штучное производство, по индивидуаль-

ным заказам. Не боитесь вылететь в трубу?

— Мозаичное панно — тоже работа штучная, — ответил заместитель директора предприятия В. Русских. — Зато детали для него — серийные. И как панно является комбинация цветов, так и наши изделия — комбинация нескольких видов деталей, комплектующих. Это один из самых распространенных в мировой экономике принципов, позволяющий сделать вывод с самого начала гибко ориентированным на спрос, на рынок.

— А велики ли затраты на оборудование для самого завода? — поинтересовался я.

— А зачем тратиться? — удивился Русских. — Хозяин дома разве затеет ремонт, требующий сложнейшей аппаратуры? Да нет же, он возьмет в руки то, что есть, — отвертку, кисть, пилу... Да приложит к этому голову — и все в порядок приведет. Так и мы, создав здесь новый конструкторский отдел, предупредили своих разработчиков: голова инженера должна соизмерять возможности и реалии, а не в облаках витать. Используем только те станки, которые стояли здесь до нашего прихода.

Под словом «здесь» Русских имел в виду бывшее ремонтно-техническое предприятие агропрома. Основанный на его базе завод процветает, реализует продукцию на миллионы рублей ежедневно, а тем временем его директора А. Ноговицына склоняют на всевозможных совещаниях и в кабинетах: почему посмел сменить профиль?

— А что оставалось делать? — спрашивает и сам же отвечает директор. — Только записываться в безработные на бирже труда, поскольку в 1992 году колхозы и совхозы заказы на ремонт техники сократили во многие десятки раз. Да ведь и пять и шесть лет назад ремонт был убыточным — и приходилось тогдашней «Сельхозтехнике» идти на постоянные махинации с договорами и приписки. И сейчас он особо никому не нужен — во многих селах свои мастерские, достанут запчасти — сами со всем управятся.

— И что же вам предлагают? — задал я вопрос.

— Абсолютно ничего. Только упреки слышу, что я — бывший номенклатурный работник — «продался оборонщикам». Мы, видите ли, высулись, сделали не так, как остальные, — ведь и «Агропромхимия», и «Агроснаб», и даже бытуправление — все обслуживавшие село отрасли выжидают, ноют, критикуют и ничего не предпринимают.

— Поймите, семь последних лет ждали — надоело! — вступил в разговор Русских. — Действовать пора. Жизнь-то одна, — вот мы и решили, уходя с престижных должностей на оборонном заводе: или сейчас сделаем что-то свое, новое, или никогда.

Подумалось: у Першина хоть какое-то официальное прикрытие было для получения денег — их давали как «подсобному хозяйству». А здесь вот на месте полуразваленных мастерских создали уникальное, нужное России, подпадающее под правительственные программы предприятие. Отремонтировали и реконструировали заводские корпуса. Выгнали пьяниц, а их было немало на заводе, набрали мастеров своего дела, дав им соответствующую зарплату, а объяснение простое: «Только так и можно идти в рынок». Слишком простое объяснение, несерьезное какое-то, с точки зрения чиновников.

Нет, переработчикам в открытую не мешают, их как бы притормаживают. Хотели они, к примеру, провести акционирование завода — не позволили. Походил я по кабинетам сельхозуправления и райисполкома и всюду спрашивал о новшествах в экономике. Никто про бывшее РТП даже не заикнулся.

— Да ничего особо нового у нас в районе нет, — заметил начальник сельхозуправления Н. Греков. — Так, копошимся потихонечку, старую базу используем, запасы производственные проедаем...

Ни Першина, получалось, нет, ни нового завода. Чего же выжидают?

— Да если бы мы проиграли в апреле референдум, — говорит В. Русских, — не только нас, — наших следов бы не осталось...

ПОНИМАЮ, герои этой статьи могут вызвать противоречивые оценки. Однако я убежден: мы должны привыкать к таким вот неоднозначным фигурам. Их предпринимательская инициатива, энергия буквально прорываются сквозь пелену нашего неопределенного, переходного времени. Они и впрямь создают рыночную экономику. Но... делают это по своим правилам, которые кажутся непривычными, а кому-то даже предосудительными.

И все же хочется верить: таких нестандартных людей будет становиться все больше. Давайте не судить о них поспешно, а приглядываться повнимательнее. И хотя бы иногда аплодировать им, хотя бы через силу, по обязанности: будущее страны все-таки в их руках.

Юрий ЕВСТИФЕЕВ

Глазовский район,
Республика Удмуртия

НА ПРИЕМЕ У ЮРИСТА

На вопросы читателей отвечает доктор юридических наук Р. КАЛЛИСТРАТОВА.

В свое время, переехав в деревню, я получил земельный участок, на котором сразу начал строить дом. Живущий в городе старший брат время от времени приезжал мне подсобить. Однажды даже привез три кубометра досок. После того как дом был отстроен, брат вдруг заявил: поскольку он мне помогал, часть дома принадлежит ему? Так ли?

В. Максимов

Прежде всего скажем, что подобные споры разбираются в народном суде. Теперь о том, прав ли старший брат в своих претензиях на часть дома. Конечно нет. Его помощь в строительстве, судя по всему, была не столь уж существенна. К тому же по закону содействие застройщику со стороны его родственников совсем не означает, что они в дальнейшем вправе рассчитывать на часть дома. Старший брат может, опять же через суд, потребовать лишь те средства, которые он вложил в строительство. Разумеется, если представит бесспорные доказательства этих расходов.

Но порой взаимоотношения между застройщиком и родственниками складываются иначе. Снабжем, они с самого начала договорились вместе строить дом, который станет их общей собственностью. Местные власти не возражают против того, что соответственно будет изменен договор о предоставлении земельного участка. При таких условиях принимавшие участие в строительстве родственники, разумеется, вправе рассчитывать на часть выстроенного дома.

Просим разъяснить вопрос, который взволновал всю нашу деревню. Дети троих жителей — двенадцатилетние подростки — развели костер неподалеку от фермы. Огонь перекинулся на строение, и через какой-то час от фермы остались одни головешки. Сами мальчишки отделались легким испугом, но их родителей обязали возместить хозяйству причиненный ущерб, исчисляемый сотнями тысяч рублей. Как же так? Родители-то не виноваты в том, что их отпрыски спалили ферму.

Т. Глухарева

По закону если подросток, не достигший пятнадцати лет, причинил кому-либо ущерб, возместить его обязаны родители или опекуны. Виновны ли в приведенном выше случае родители в поступке своих сыновей? Вне всяких сомнений. И вина их выражается в том, что в день поджога дети оказались вне поля их родительского внимания, что не воспитали в них чувства бережного отношения к чужому добру. Вот за все это и придется родителям выплачивать стоимость спаленной фермы.

У меня беда: через два месяца после рождения ребенка мы серьезно повздорили с мужем, и он решил подать на развод. Но я не хочу этого, может, со временем мы помиримся. Скажите, прислушаются ли в суде к моему мнению?

М. Тарасова

Да, прислушаются. Более того, по закону муж вообще не вправе без согласия жены обращаться в суд с иском о разводе во время ее беременности и в течение одного года после рождения ребенка. Это правило распространяется и на те случаи, когда ребенок родился мертвым или не дожил до года. Смысл данной нормы очевиден: нельзя в самое трудное для молодой матери время травмировать ее еще и бракоразводным процессом.

Помогите разобраться в семейном споре. Недавно скончался наш отец. Завещания он не оставил, и единственными наследниками его имущества оказались я и мой старший брат. Но незадолго до смерти отца старший брат умер. После него осталось двое детей. Как же в такой ситуации должно распределяться отцовское имущество? **Л. Суворов**

В приведенном выше случае братья являются наследниками по закону, и оставшееся после отца имущество следовало поделить между ними пополам. Поскольку ко времени открытия наследства один из наследников умер, полагающуюся ему долю получают его дети. Причем эта доля делится между ними пополам. Так что автор письма получит половину, а его племянники — по одной четверти наследства. Эта процедура называется наследованием по праву представления.

У меня случилась такая история. В начале года я совершил прогул. Проступок свой не оправдываю, вины не отрицаю. Но начальство посмотрело на это сквозь пальцы. Месяцев через восемь на одном из собраний я высказал несколько критических замечаний по поводу имеющихся у нас недостатков. В тот же день вспомнили о моем давнем прогуле и в наказание за него меня на три месяца перевели на нижеоплачиваемую работу. Справедливо ли со мной поступили?

В. Заточин

Нет. По закону дисциплинарное взыскание на нарушителя трудовой дисциплины налагается не позднее одного месяца со дня обнаружения проступка (в этот срок не входит время болезни и нахождения в отпуске). Естественно, нарушитель должен написать объяснительную. И второе правило: взыскание нельзя налагать позднее шести месяцев со дня проступка.

Вести с мест

● **РЕСПУБЛИКАНСКАЯ** школа фермеров и агробизнеса создана на базе Сельскохозяйственного института Бурятии. Главная ее задача — научить земледельца быть одновременно и предпринимателем. В новых экономических условиях без этого не обойтись. Занятия в школе посещают не только начинающие фермеры, но и специалисты многих предприятий, имеющие высшее образование и солидный стаж. Люди поняли — старый опыт сегодня не всегда способствует успеху. Нужны новые знания и новый опыт.

● **КОРМОПРИГОТОВИТЕЛЬНЫЕ** бытовые машины начало выпускать производственное объединение «Сибсельмаш» (г. Красноярск). Завод «Сальксельмаш» (в поселке Гигант Ростовской области) производит бытовые универсальные машины для дробления фуражного зерна, измельчения корнеплодов, одностороннего фугования и распиловки древесины, заготовки инструмента в фермерских и личных подсобных хозяйствах. Производство такого же рода машин начало предприятие «Бурятфермаш» (Улан-Уде).

● **ХОЗЯЕВАМИ** земельных участков в Георгиевском районе Ставропольского края только в первые месяцы нынешнего года стали более семи тысяч горожан. Местный кирпичный завод едва успевает выполнять их заявки на кирпич для возведения жилых домов и садовых домиков.

ГАЗЕТА В ЖУРНАЛЕ



Деловому человеку

Если вы — вчерашний военный...

... и хотите создать фермерское хозяйство, имейте в виду: для военнослужащих из частей, выводимых из стран Балтии, их организует и ведет обустройство ферм ассоциация «ЗЕМЛЯ». Она же оказывает услуги региональным и районным ассоциациям фермеров в брокерской деятельности на Всероссийской крестьянской бирже «Фермер».

Кроме того, ассоциация «ЗЕМЛЯ» в собственных фермерских хозяйствах производит экологически чистую мясную и молочную продукцию, картофель и продает их населению.

Руководит ассоциацией Владимир Васильевич Шапинский. Его телефон: (095) 204-45-21. Факс: 208-58-55.

Кто поможет построятся?

Сделает это товарищество с ограниченной ответственностью «АККОР-СТРОЙ». Оно построит фермеру жилой дом, производственные помещения, проведет дороги, водо- и газопровод, линию энергоснабжения, радио и телефон. Окажет помощь в мелиорации.

Оно же обеспечивает фермерские хозяйства фондируемыми и приобретаемыми у производителей стройматериалами и строительной техникой. Предлагает пиломатериалы, столарку, металлопрокат, цемент, стекло, линолеум, облицовочную плитку.

«АККОР-СТРОЙ» поставит фермерскому хозяйству и готовые комплекты жилого дома, коттеджа, садового домика, вагончик-общежитие, срубы. Там же фермер может заказать оборудование — пилорамы, деревообрабатывающие станки, растворо- и бетоносмесители, ангара, ветроэнергоагрегаты, передвижные электростанции.

Руководитель товарищества — Виктор Викторович Вейс. Позвонить ему можно по телефону: (095) 204-48-87. Факс: 204-42-31.

Нужна консультация по селекции?

В таком случае обращайтесь в производственно-коммерческую фирму «АККОР-ВИТА». Именно она консультирует фермеров и принимает заказы на поставку племенного молодняка животных, а также семен племенных быков отечественных и зарубежных пород. Эта же фирма продает бактериальные вакцины — сухие и жидкие, лечебные жидкие сыворотки, аллергены, жидкие глобулины, биосан СВ, химические средства защиты, стимуляторы роста растений, семена кормовых культур, комбикорма, кормосмеси, белковые и витаминные добавки. «АККОР-ВИТА» выполнит и ваш заказ на оборудование по кормоприготовлению, первичной обработке молока и переработке мяса, а также на мини-инкубаторы.

Руководитель фирмы — Александр Аркадьевич Григорьев. Его телефон: (095) 204-44-16. Факс: 204-43-78.

Письмо в номер

Волокита, волокита...

Уже больше года, как вышла я из колхоза и создала крестьянское хозяйство. Но причитающийся мне имущественный пай до сих пор получить не могу. И не только я, но и другие фермеры. На все наши просьбы председатель колхоза говорит: «Успеете, получите». А теперь колхоз реорганизовали в акционерное общество. Всем его работникам насчитали пай. Нам это сделали только после крупного скандала. Но все равно не выдали.

Обратилась я в районную администрацию. Там меня пытались убедить, что все так и должно быть. Якобы пай начисляется только при реорганизации колхоза. А здесь эта реорганизация произошла с запозданием, отсюда, мол, и задержка с паем. Теперь, говорят, надо снова писать заявление и в течение двух месяцев акционерное общество с нами рассчитается. Какое-то местное законотворчество!

А рассчитывать хотят по ценам тех времен, когда мы выходили из колхоза. Ничего себе! Тогда наши сорок тысяч рублей были большими деньгами. Сегодня на них и свинью не купишь. Где же справедливость? Сами протянули волокиту с выделением фермерам пая, а мы теперь должны страдать.

Второе, что тревожит, — это ссуды. Их предоставляют нынче только под залог. Значит, получить их могут только богатые люди. Им-то, к слову сказать, они и не очень нужны. А таким, как мы, начинающим с нуля, ссуды нужны позарез. Но... нет, не дают, потому что мы бедные. Но, если так будет и дальше идти, мы и останемся бедными. О чем же думают, интересны бы знать, в «верхах»? Неужели не понимают, что нищая деревня — это нищая страна?

И третье. Посмотрите, что происходит с землей. Поделили ее между всеми работающими в сельской местности, и получились лоскуты, на которых невозможно заниматься сельским хозяйством всерьез. Мы, например, имеем двенадцать гектаров земли — восемь в собственности, четыре взяли в аренду. Что на этой земле можно производить? Это же мизер! А купить дополнительный участок нельзя. И взять в аренду — никто не дает.

Что же получается? Фермерство душат, не позволив ему даже подняться на ноги. Зачем же тогда было все затевать?

Эмма ГЕННЕ

с. Н.-Заимка,
Заводоуковский район,
Тюменская область

Запишите адресок — пригодится

— Мы создали фермерское хозяйство подполковника...

Колхоз...

просим...

Запишите адресок — пригодится

Если хотите заняться производством колбас — от 300 до 1000 килограммов в смену, можете приобрести для этого мини-завод, который вам предлагает московская фирма «КАМП». Та же фирма продаст и мини-заводы по производству сыра, масла. Отгрузка оборудования — со склада в Москве. Адрес фирмы: 103012, г. Москва, Центр, Хрустальный пер., д. 1, пом. 80. Проезд — метро «Китай-город». Телефоны: (095) 298-58-78, 298-45-00, 137-02-37 и 124-61-08. Факс: (095) 298-45-00.

В Рязанской области в хозяйстве «Красная пойма» полным ходом идет строительство частных коттеджей. И условия жизни почти городские и участок под боком. А без своего огорода — сейчас не проживешь.

ФОТО СЕРГЕЯ ИВАНОВА



— Мы создали фермерское хозяйство полтора года назад. И сразу же заключили с местным совхозом договор о ремонте нашей сельхозтехники в совхозной механической мастерской. Произвели предварительную оплату некоторых видов услуг. А теперь совхоз отказывается выполнять договорные обязательства. Мы обратились в арбитражный суд с иском. Но нам отказали в рассмотрении нашего дела, поскольку у нашего хозяйства якобы нет юридического статуса. Что же это такое — юридический статус? И как получилось, что у нас его нет?

— Юридический статус фермера — это своего рода паспорт крестьянского хозяйства. Без него и кредитов в банке не получишь, и убытки через арбитражный суд не возместишь.

Чтобы получить юридический статус, глава крестьянского хозяйства должен подать заявление в районную администрацию, которая издает после этого постановление. В первом его пункте указывается, что заявителю предоставляется земля для ведения крестьянского (фермерского) хозяйства из районного земельного фонда в пожизненное владение. Затем земельный комитет оформляет карту земель.

Вторым пунктом в выше-названном постановлении утверждается глава крестьянского хозяйства и указываются все его члены. И в третьем — хозяйству присваивается название. Оно является основанием для изготовления печати крестьянского хозяйства.

Кроме постановления главы администрации, крестьянскому хозяйству выдается свидетельство на право владения землей. Поначалу оно является временным. Позже его обменивают на государственный акт.

Получив эти документы, крестьянское хозяйство регистрирует свой Устав. В районной администрации на это хозяйство заводят регистрационную

Консультирует специалист

«ЮРИСТОМ МОЖЕШЬ ТЫ НЕ БЫТЬ...»

На письма наших читателей отвечает директор Центра юридической защиты фермеров Маргарита СВЕТЛОВА.

карточку учета. Его записывают также в похозяйственную книгу сельсовета, на территории которого оно находится.

Итак, полный юридический статус крестьянского хозяйства должен быть подтвержден следующими документами: постановлением главы администрации, картой земель, предоставленных в пожизненное наследуемое владение, свидетельством о владении землями, Уставом крестьянского хозяйства и свидетельством о государственной регистрации. Только при полном юридическом статусе крестьянское хозяйство вправе открыть расчетный счет в банке и заключить с ним договор о предоставлении кредита, обеспеченный договором залога имущества. К сожалению, есть банки, которые заключают такие договоры, не проверив полного юридического статуса хозяйства. Отсюда и многие неприятности.

А как получилось, что хозяйство оказалось без полного юридического статуса? Возможно, по халатности кого-то из работников администрации было что-то упущено в оформлении документации. Или, что более вероятно, это случилось из-за слабой юридической подготовки работников администрации и отсутствия самых необходимых знаний у самого фермера.

— Вместе с сыном мы создаем крестьянское хозяйство и

просим совхоз, где я работал всю жизнь, выделить землю поблизости от нашей деревни. Я человек немолодой, и добраться до отдаленных участков мне будет сложно. К тому же я инвалид Великой Отечественной войны, а сын — участник войны в Афганистане. Имеем ли мы льготы для получения земли там, где хотим?

— Нет, таких льгот не предусмотрено. По закону директор совхоза, из которого вы вышли для создания крестьянского хозяйства, обязан предоставить вам земельный пай. Но это совсем не означает, что вам предоставят именно те земли, на которые вы претендуете. Дело в том, что в каждом селе и районе существуют планы землеустройства, нарушать которые совхоз не имеет права. Все наделы он выделяет в соответствии с этими планами. Но по советам, руководители совхоза должны были бы пойти вам навстречу, учесть, насколько это возможно, ваши пожелания.

— Мы работаем в механической мастерской бывшего совхоза, теперь ТОО. Обслуживаем фермерские хозяйства. Ремонтируем их технику. А весь доход в общую кассу товарищества. Вот мы и решили при нашей мастерской организовать специальный кооператив по техобслуживанию фермеров. Имеем ли мы на это право?

— Да, кооператив может быть создан при предприятии, организации или учреждении, но только с их согласия. Если такое согласие вы получили, можете обратиться в районную администрацию с просьбой рассмотреть Устав вашего кооператива и документы, перечень которых установлен Советом Министров РФ. Срок регистрации — не более 30 дней со дня подачи документов. Если администрация посчитает создание кооператива нецелесообразным, это не повод для отказа в регистрации. В таком случае вы вправе обратиться в народный суд.

Шабариха и другие

Всем, кто смотрит телевизионную передачу «Играй, гармонь», знакомы братья Заволокины. Лучше, конечно, знают Геннадия — ведущего передачи. Брат его Александр, он и гармонист отменный, и балалаечник, как-то больше в тени, на втором плане держится.

Но мало кто знает, что кроме гармонии есть у братьев еще одно увлечение: они собирают ча-

стушки. Александр тот каждое лето ездит и ходит по сибирским деревням. У него острый, приметливый глаз, чуткая ко всему доброму душа. Вот так и рождаются его «приметки» о людях, с которыми встречается, об увиденном и услышанном. Сегодня мы предлагаем некоторые «приметки» Александра Заволокина вниманию наших читателей.

Шабариха

Под осень в поселке Петелино через реку Парабель перегоняли на пастбище скот. Там на лугах, после выкоса трав, поднималась сочная отава. Река в августе мелела, но небольшой участок коровам все-таки приходилось переплывать. Поэтому местному пастуху дяде Мише Суворову по очереди помогали переправлять коров петелинцы.

На этот раз пастуху помогала молоденькая учительница Зоя Ивановна Попова. Она всего год проработала в Петелино и жила на квартире у пожилой женщины Авдотьи Тихоновны Буренко. Хозяйка приболела, и Зоя Ивановна решила помочь ей — выгнала ее Чернушку и вместе со стадом направилась к реке.

— В воду, Горшок глиняный! — ругался дядя Миша, свирепел и метался по берегу, загоняя непослушную коровенку в реку. Сам-то он не хотел лезть в холодную воду и реку переплывал на лодке. — Хо-о! Пошел, глист долговязый! А ты, Милиционер, куда лезешь, дьявол! Решето лысое, я тебе...

— Дядя Миша, — громко рассмеялась Зоя Ивановна, — почему Милиционер, корова-то Марии Степановны, она у нас в школе работает!

— Мужик ее милиционером раньше работал, для меня она милиционер и есть.

— А Решето лысое? Это кто?

— Председатель сельсовета. Решетников.



РИСУНКИ ИРИНЫ РАЗИНОЙ

Зоя Ивановна вспомнила Решетникова. Он как-то на собрании в школе выступал и перед тем, как начать разговор, долго на голове три волосинки причесывал.

— Дядя Миша, а если бы у меня корова была, как бы ты ее назвал?

— Ты кто по фамилии?

— Попова.

— Попадья, значит, — не раздумывая ответил дядя Миша.

Коровы лениво заходили в реку. Брели, припивая воду, останавливались. Но вот одна за одной начинали плыть.

— А ну подгони свою Шабариху! — Дядя Миша так назвал Авдотью корову.

Зоя Ивановна загнала в реку

Чернушку, а вот почему корова Авдотьи Тихоновны — Шабариха, не посмела спросить дядю Мишу, хотя она уже слышала, что и тетку Авдотью соседи тоже Шабарихой величают.

Часть коров уже выбиралась на противоположный берег, но добрая половина еще находилась в речке. Дядя Миша, сидя в лодке, как воевода, важничал, подгоняя остальных, раздавая имена и прозвища своим подопечным...

Дома Зоя Ивановна спросила Авдотью Тихоновну, почему ее Шабарихой кличут.

— Да, дочка, видно, теперь уж и помру Шабарихой. Кольку, внучка, и того шабаренком зовут... А дядя Миша — он кому хочешь имя приделает... В девках еще сватался ко мне один паренек, Никита Шабарин, да свадьбу не довелось

сыграть. Родители не дали. С тех пор Шабарихой и живу. Мужа Буренко Григория схоронила, сама Лобановой, красивой фамилии была, а вот вышло... Ничего, привыкла... Люди у нас в селе хорошие, а что назовут не так — это по-свойски, не со зла. Всю жизнь я с ними вместе, потому они и помнят все...

Гармошка

«У меня есть гармошка!» — кричал Колька Синдюков, когда его в споре одолевали мальчишки, козыряя друг перед другом и бахвалясь, у кого что есть.

На самом же деле гармонии у не-

го не было. Разве что в их доме в зимние вечера собиралась молодежь на посиделки, и Колька мог слушать гармонь. Ему даже удавалось брать ее в руки. Он наслаждался, замирал от волшебства белозубых кнопочек, издававших чистые, залиvistые звуки...

Началась война. Из деревни Заковряжки ушли на фронт все гармонисты — остались только их гармошки. Чтобы поиграть, Кольке приходилось ходить по дворам. Он помогал хозяйкам: носил воду, колол дрова, убирал огород, а поздно вечером рвалась его душа к музыке, к деревянному чудо-ящичку. И он играл, играл, играл...

Однажды зашел к тетке Агнии и застал ее в слезах. На столе лежала похоронка — погиб муж.

— Сыграй, сынок! — подала она Кольке гармонь. — На ней больше никому играть.

Весь вечер Колька играл на гармошке, а тетка Агния плакала...

Живая паутинка

Над деревней Белое в чистом осеннем небе зависла огромная стая грачей. Они, словно паутинка живая, плавно кружат над головой: то мягко вниз опускаясь, то круто вверх взмывая. Смотрю на грачей, красотой полета наслаждаюсь, и показалось мне, будто сама земля плетет прощальный хоровод, с теплом и осенью расставаясь.

Подхожу к небольшой группе сельских жителей, что собрались у клуба, про грачей спрашиваю:

— Что это с ними?

— К отлету готовятся, — услышал в ответ. — Молодежи крылышки крепят.

— Улетят, а весной опять вернутся?

— Прилетят, куда им деваться. Это же наши, беловские, здесь родились. Весной землю пахут, а их за плугом черным-черно. Не в каждой роще жилье строят, но уж если облюбуют какую — по десятку гнезд на березах совьют. Березки как терема с маковками стоят.

— Обижает их кто? Гнезда никто не трогает?

— Коршун иногда прилетит, покружит, а взять ничего не может. Грачи не дадут. Если нападут не-

сколько — то и забить коршуна могут... Летом солнце печет, им жарко. Так они в жару тоже вместе слетаются. Дружная птица... Раскричатся, расшумятся — дождь зазывают. Любят они дождевой водички попить...

Грачи грачами, а я о людях подумал. До чего же отзывчивы, приметливы сельские люди — все тебе расскажут. О чем бы ни заговорил с ними — все одно, интересно их слушать.

В то далекое время

Записываю в городе Каргасок Томской области частушки. «Карга» — медведь, «сок» — мыс по-остяцки. Вот и переводится Каргасок как



«медвежий мыс». Живут в Каргасоке и русские, и остяки. В основном рыбаки, охотники, лесозаготовители и речники. Край своеобразный: северный, обский, таежный. Частушки — и те здесь на особицу:

Васюгански девки мелки,
По кедром лазят, как белки,
Но это не белочки —
Аккуратны девочки!

Я на речке жила,
Бочки трафаретила,
Одна бочка уплыла —
За нее ответила.

...Сию в доме Апоновых. Хозяйку зовут Мария Захаровна, хозяина — Леонтий Иванович. Мария Захаровна рассказывает:

— Нонче на пенсию пошла. Хватилась документы оформлять — две-

надцать годов к стажу не хватает. Всю жизнь проработала — двенадцать лет словно не жила... Потом вспомнила: еще до войны в белкинском кустпроме робила. Съездила в Белку — ни одной бумажки не нашла. Разве думали мы тогда о пенсии, да и понимать-то не понимали, что это такое... Сказали мне — трех свидетелей найти, тогда документы оформят. Я, конечно, свидетелей-то найду... В Белке-то меня многие помнят.

— Кустпром — так организация называлась? — спрашиваю я.

— Местная кустарная артель. Готовили клепку для бочек, дручки (черенки), смолу гнали, деготь, бересту драли, пихтовое масло топили.

— Какие ты справки ищешь? — вмешался Леонтий Иванович. — Я же тебе говорил, расстреляли их пыжами...

Мне стало интересно, как можно артельные документы пыжами расстрелять.

— А вот так. Соберемся мы, мужики-охотники, и пойдем к Агарину. Он у нас один грамотей в Белке был. Бухгалтером работал. Говорим ему: «Стрелять надо, ружья есть, порох есть — бумаги на пыжи нет». Мохом пыжи вали — мох дробь не держит. «Берите, — говорит, — на полке бумаги-то вон сколько!» Заберем у него папку, а там справки и ведомости. Так вот и расстреляли твои трудовые годики... Время, правда, бестолковое было, но работу свою и без бумаги хорошо знали.

Баба Клава

Одни ее по имени-отчеству величают — Клавдия Васильевна. Другие попросту зовут — баба Клава. Ребятишки маленькие радуются ей — наша бабуля. А девочки, что постарше, те и вовсе с любовью, играючи — Клавочка!

Баба Клава самая популярная бабушка в подъезде. Живет одна в маленькой квартире, но одинокой никогда не бывает. Бегут люди рано утром на работу, стучат ей в дверь:

— Пожалуйста, Клавдия Васильевна, присмотрите за детьми, одни дома остались.

Ребятишки идут в школу:

— Баба Клава, возьмите ключи, мама скоро с работы придет.

Озабоченная мама просит:
— Пусть побудет у вас Леночка, я в больницу сбегаю.

И так без конца, целыми днями. Ключей у ней порой соберется от пяти-шести квартир сразу, и она, как ключник, путается в них, звенит, перебирает — но не ошибается, выдаст твой.

А сколько к ней соседей обращается с житейскими советами, просьбами!

— Ой, баба Клава, тесто пельменное завела, размять не могу, что делать? — зовет молодая соседка на помощь.

— У вас есть закваска, Клавдия Васильевна? — бежит к ней уже немолодая хозяйка с пятого этажа, — хочу квасок поставить.

— Какие у тебя, Клава, красивые цветы, вот бы отросточек взять, — просит приятельница из соседнего подъезда.

Баба Клава аккуратненько выкапывает из земли корешок и долго рассказывает, как лучше посадить, чтобы отводка прижилась.

Она, кажется, все знает: кто какую обновку из соседей купил, какие отметки из школы ребятишки носят... Потому как дом этот — ее дом, и все мы для нее — одна большая, разнохарактерная семья.

Казалось бы, чего проще, открыть дверь, взять ключи, повозиться с маленьким Мариком. А ведь не каждому это придется по нраву, не каждому дано переживать, огорчаться, радоваться вместе с окружающими тебя людьми.

По вечерам соберутся у бабы Клавы ее друзья-старушки, и пойдет у них разговор тихий, мерный. Событиями прожитого дня обменяются, чайку попьют, семечки пошелуют и по всей жизни пройдутся. И нас с вами вспомнят, все соседские косточки переберут, перемоют...

Сидел с ними несколько вечеров, записывал частушки, байки. Зачем ехать иной раз за пятьсот километров к таким же «говорушкам», печальницам в дальние деревеньки, когда они рядом, под боком, в каждом подъезде живут. Перевезенные детьми из тех же деревень — наши замечательные матери, бабушки, умудренные жизнью люди. Добрые хранительницы народного слова, старинной песни, побаски, частушки-веселушки.

Остается только поклониться им да быть благодарнее и внимательнее к их недугам, заботам да душам простым.

Публикацию подготовил
Юрий ШАКУТИН

18 СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

ПО ЗАКОНУ И ПО СОВЕСТИ

Сельсовет... с «большой дороги»

«Сколько стоит нынче получить справку в сельском Совете? С нас требуют семнадцать с лишним тысяч рублей! Это ж грабеж на большой дороге!»

Из письма пенсионера в редакцию

Немолодой женский голос в телефонной трубке дрожал, прерывался сдерживаемыми рыданиями:

— Нам с сестрой и всего-то нужна была справка. О том, что работали мы в колхозе... Что есть у нас этот несчастный колхозный стаж... Это чтоб надбавку к пенсии получить. За свой же труд, мы же честно работали! А с нас... За справку... Бешеные деньги!..

Потом, немного успокоившись, женщина на другом конце провода рассказала свою историю. В Пластовском сельсовете Алексинского района Тульской области с них, двух сестер-пенсионерок Таисии Васильевны Ступаковой и Лидии Васильевны Маркиной, приехавших за справкой для восстановления колхозного стажа из подмосковного Подольска, потребовали непомерно большие деньги. Вначале, правда, «всего» пять тысяч рублей. Но и от этой суммы пенсионерок бросило в дрожь. Ведь тогда это была вся их пенсия.

— Это нам месяц не пить, не есть, — говорила Таисия Васильевна. — Но сельсовету, видать, показалось денег таких мало. С нас затребовали уже шесть тысяч рублей, а потом и совсем несуразное — от семнадцати до двадцати пяти тысяч! Да если б такие деньги у нас водились, неужели бы мы стали мотаться из Подольска в этот Пластовский сельский Совет? Это ведь не ближний свет! Как говорится, добрались туда «на перекладных»...

Разумеется, не от хорошей жизни вынуждены эти пожилые женщины да и другие пенсионеры хлопотать о получении надбавки к пенсии. Дело в том, что у многих из них почему-то «пропали» годы работы в колхозе. В свое время их не вписали в трудовую книжку. Особенно часто такое происходило, ког-

да колхозы преобразовывали в совхозы. По халатности канцеляристов, из-за наплевательского отношения к людям начальства.

Вот и приходится нынче старым, зачастую немощным людям отправляться по местам своей далекой юности в поисках подтверждения колхозного стажа. Путешествия эти, к сожалению, не из приятных. Электрички у нас переполнены. Автобусы тоже. Да и ходят нерегулярно. Чтоб добраться до того же Пластовского сельсовета, старушкам пришлось два дня потратить. А сколько здоровья и сил? Но добрались. И сразу же столкнулись с неразрешимой проблемой — денежной.

В таком же положении оказалась и 82-летняя Александра Васильевна Майорова из Москвы. Ехать ей пришлось в Гольцовский сельский Совет Луховицкого района, что почти на самой границе Московской области с Рязанской.

— Да не поехала б я ни за что, — говорит Александра Васильевна, — только вот о чем тревожусь. Небольшие деньги себе «на смерть» мне собрать удалось. Да боюсь, их не хватит, чтоб по-человечески меня могли племянники похоронить. А от нынешней пенсии, хоть она и большая — 16 тысяч теперь получаю, — никак отложить ничего не могу — едва хватает на самое необходимое — на хлеб, сахар, молоко...

Все-таки удивительно терпеливы, незлобивы наши старики! Жизнью своей Александра Васильевна довольна вполне. В таком возрасте обходится без посторонней помощи. Ни от кого не зависит. Правда, и зависеть-то ей особенно не от кого. Муж умер, деток Бог не послал. А племянники... Их много. Но у всех свои заботы. Тем и счастлива старушка, что никому она не досаждаст. Лишь об одном у нее мечта — получить бы надбавку, чтобы «на

«мерть» себе еще хоть десяток тысячок скопить.

— В годы войны я в колхозе трудилась. Имени Крупской он назывался. Теперь его нет. Ликвидировали. Но ведь документы должны сохраниться? — Смотрит на меня с надеждой. А я отнюдь не уверена, что они целы. — Этот колхоз посылал меня во время войны на лесоповал. В Кривандино, в Шатурский район. Два года там проработала. Вот была каторга, вспомнить страшно. А в трудовой книжке об этом записи нет, — она показывает мне потрепанную трудовую книжку. Первая запись в ней сделана 8 мая 1945 года. — А до этого я словно нигде и не работала, — сокрушается старушка. — А потому и никакой надбавки к пенсии не получаю. Разве не обидно?

Еще как обидно! Но в Гольцовском сельсовете Луховицкого района ей сказали, что для начала она должна привезти из районного архива (он находится в другом поселке) документы, подтверждающие, что колхоз имени Крупской действительно существовал и что она там работала. Делать нечего, поехала старая на поиск районного архива. Но ведь это легко сказать — поехала. У нее ж личной машины нет. Трудно представить, как она с ее сердечной одышкой да с больными ногами добиралась от одного поселка до другого. Но ведь добралась. Разыскала архив. Только документов ее колхоза в этом архиве не оказалось. Словно и не было на луховицкой земле никогда такого хозяйства. Развела руками старушка — что же ей делать теперь?

— На том решила и успокоиться! Бог с ней, с надбавкой, — она безнадежно машет рукой. А потом говорит:

— А ты, если можешь, все-таки похлопочи. Не за меня. За других таких же старух и стариков. За что же нас советская власть так грабит на старости лет?

В Луховицах первым, с кем мне удалось поговорить, был глава районной администрации Евгений Григорьевич Куликов. Услышав о непомерной плате за выдачу справки о восстановлении колхозного стажа, Евгений Григорьевич искренне удивился:

— Не может такого быть. Но если жалоба есть, мы разберемся...

Правда, ни в чем разобраться ему не пришлось. Ситуацию прояснила заместитель председателя Гольцовского сельсовета Валентина Васильевна Бороздинова:

— Мы и сами не рады, что вынуждены такие деньги с пенсионе-

ров требовать. Жалко стариков, честное слово! Но ведь не сельские Советы придумали такое... Это ж Верховный Совет России на шестой своей сессии принял Закон «Об изменениях и дополнениях к Закону Российской Федерации «О государственной пошлине...» А согласно этому закону за свидетельствование подлинности каждой подписи на заявлениях и других документах берется два установленных законом размера минимальной оплаты труда. На сегодня это 8550 рублей за одну подпись. А за две, как на документах о восстановлении колхозного стажа, считайте сами, сколько получается!

Подсчитать несложно — семнадцать тысяч сто рублей... Для удачливых коммерсантов — мелочь. Только деловые люди бумаги свои оформляют чаще всего в райцентрах да в областных городах. И, как правило, в нотариальных конторах. В сельсоветские бюджеты редко что от них перепадает. А идут сюда чаще всего жители окрестных сел да такие пенсионеры, как две сестры из Подольска или Александра Васильевна из Москвы. Идут в надежде, что сельсовет по-свойски быстренько все им оформит, выдаст нужные «бумаги», как всегда, за «спасибо». Ан нет!

Теперь, как говорится, «оставь надежды, всяк сюда входящий». По милости российского Верховного Совета, на словах радеющего за малоимущих и обездоленных, «просто так» в сельсовете они уже ничего не получают.

К слову сказать, Таисии Васильевне Ступаковой и Лидии Васильевне Маркиной из Подольска еще повезло: после вмешательства нашей редакции нужные документы они получили... бесплатно. Мы, конечно, за пенсионеров рады. Но, признаться, испытываешь после этого неловкость. Получается, что, сами того не желая, мы подтолкнули местные органы власти в Алексинском районе Тульской области к нарушению закона. Честное слово, не хотели! Закон, нравится он нам или нет, следует неукоснительно исполнять. Но плохие законы, мешающие людям нормально жить, нужно поправлять.

— Если мы госпошлину с кого-то не возьмем, налоговая инспекция на нас произведет начет, — сказала мне Валентина Васильевна Бороздинова. — А зарплата у нас не столь велика, чтобы мы могли себе позволять такое «милосердие».

— А потом... Если я буду поступать по совести, а не по закону, прокуратура сразу же заведет на меня уголовное дело, — говорит предсе-

датель Луховицкого райсовета Николай Евгеньевич Зверев. — А пенсионеров для восстановления их колхозного стажа мы направляем в райсобес. Там все нужные документы им оформляют бесплатно. Для этого им требуется только привезти с собой двух свидетелей, подтверждающих, что они работали в колхозе...

Что ж, конечно, выход. Но и тут возникает для старых людей много сложностей. Во-первых, большинство из них в таком возрасте, что самостоятельно добраться до райцентра, где находится райсобес, они зачастую не в силах. Хорошо еще в Луховицком районе — здесь и дороги везде, и автобусное сообщение сравнительно неплохое. А представьте себе отдаленный район где-нибудь в Сибири. Или, скажем, глубинку в Нечерноземье?

А во-вторых, свидетелей старым людям найти сейчас непросто. Они либо поумирали, либо сами в таком состоянии, что до райцентра добраться не в силах. К тому же требуется, чтобы у свидетелей в их трудовых книжках были соответствующие записи, что они работали в одном колхозе с заявителем, причем в то же время. А у них, у свидетелей тех, обычно такие же неувязки с трудовыми книжками, что и у самих заявителей.

Так что на сельсоветы наши старики обижаются напрасно. Что же касается Верховного Совета, то возникает правомерный вопрос: почему это зампреду Гольцовского сельсовета и самим пенсионерам ясно, что принятый в марте Закон «О внесении изменений и дополнений в Законы Российской Федерации...», в частности в Закон «О государственной пошлине», бьет прежде всего по малоимущим, проще говоря, по беднейшим людям, а депутатам это, похоже, не ясно? Или безразлично?

...Пока верстался номер, Верховный Совет поднял уровень минимальной оплаты труда до 7740 рублей. В результате автоматически возрос и размер государственных пошлин за услуги нотариальных контор и сельских Советов. Что же получается? Если за каждую подпись теперь надо выложить по два минимальных оклада, то два росчерка пера, как это было в случае с нашими бабушками, обойдутся более, чем в 30 тысяч рублей! Поистине — нет предела «мудрости» наших государственных мужей...

Нина МАРТЫНОВА

Тульская область,
Московская область



СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Золотой ключ к власти

«Приходилось читать, что в 1917 году большевики получили от германского генерального штаба десятки миллионов марок,— пишет в редакцию А. Карпеченко из Брянской области.— Не красивых глаз ради дали им эти деньги, а для свержения Временного правительства и захвата власти в России, с обязательством немедленно вывести ее из состояния войны с Германией.

С той же целью Ленину и его соратникам будто бы предоставили специальный вагон для возвращения в Петроград. А чтобы никто их

не тревожил по пути следования, вагон был опломбирован.

Хотел бы знать поподробнее,— продолжает А. Карпеченко,— какие есть всему этому доказательства. И если действительно партия, в которой я состоял, «ум, честь и совесть нашей эпохи», начинала свой путь с несправедливых дел, тогда понятно, почему она и в дальнейшем совершала столько неблагоприятного». Сегодня мы выполняем пожелание нашего читателя.

Для современников тех роковых лет события, о которых идет речь, представляли отнюдь не абстрактный, не умозрительный интерес. Выяснить правду — значило выставить истинное лицо верхушки большевистской партии, рвущейся к власти в стране и намеренно дестабилизирующей обстановку. Потому-то Временное правительство уже весной 1917 года, то есть по свежим следам, организовало специальную

комиссию для расследования всех обстоятельств возвращения ленинцев в Россию. И к лету 1917 года были собраны 21 том (I) материалов, составивших «Дело по обвинению Ленина, Зиновьева и других в государственной измене» — о сговоре с Германией, ведущей войну против России и ее союзников по Антанте. В июле того же года должен был состояться судебный процесс. Однако Ленин, как известно, на суд не явился, укрывшись в шалаше близ станции Разлив.

Кто знает, чем в конце концов ограничились бы попытки Временного правительства провести тот судебный процесс, но в августе-сентябре 1917 года возникла реальная угроза демократическому обновлению России — корниловский мятеж. Это заставило объединиться все левые силы, включая и Временное правительство, и большевиков. Пока боролись с корниловщиной, было не до обличительных документов. А еще через месяц с небольшим, 25 октября 1917

года, большевики захватили власть. И буквально считанные дни спустя все материалы... исчезли. Они оказались надежно запрятанными в тайниках Центрального партийного архива. Замолчали и люди, которые могли бы что-то рассказать, — не желая близкого знакомства с всемогущей ЧК.

И все-таки «немецкий след» стал проявляться... В печати (разумеется, лишь в зарубежной) замелькали публикации о связях большевистских руководителей с германскими властями. Принадлежали эти свидетельства как рядовым социал-демократам, которые не приняли ленинского политического курса и потому были вынуждены эмигрировать, так и видным деятелям II Интернационала. Один из них — Э. Бернштейн писал в газете «Форвертс» (1921 года): «Ленин и его товарищи действительно получили от императорской Германии огромные суммы... свыше 50 млн марок золотом... Я узнал об этом из источников, заслуживающих безусловного доверия».

На страницы эмигрантской и западной печати просочились и некоторые сведения из досье русской контрразведки и данные, собранные иностранными корреспондентами, и свидетельства русских политических деятелей — Керенского, Милюкова и других.

Специально изучал и собирал все эти материалы известный историк, публицист и общественный деятель предреволюционной России С. П. Мельгунов, написавший книгу под названием «Золотой немецкий ключ большевиков».

Значительно расширился круг источников, проливающих свет на интересующий нас здесь вопрос, после 1945 года, ибо в ходе разгрома гитлеровского рейха были захвачены германские архивы. Но еще долго новые данные появлялись только за рубежом. Советская цензура бдительно следила, чтобы правда о вождях партии не проскользнула в отечественную печать.

Однако рано или поздно время срыгает покровы тайны даже с самых скрываемых деяний прошлого, и их контуры постепенно проступают все отчетливее — будто на детской перерисованной картинке.

Предложения большевикам-эмигрантам от германских властей — сотрудничать во имя ослабления России и принуждения ее к сепаратному миру поступали уже в начале I мировой войны. К примеру, в дневнике Александры Колонтай (впоследствии она стала послом СССР в Швеции), опубликованном в 1925 году, расска-

зывалось, как в 1914 году к ней обратился немецкий социал-демократ по фамилии Фукс с предложением принять помощь «неких людей» для возвращения «группы русских товарищей» в Россию. Но когда Колонтай захотела узнать, кто эти «некие люди», разговор с ней прекратился.

О подобном же предложении рассказывала и другая видная деятельница русской социал-демократии Анжелика Балабанова. Причем ей было разъяснено, что помощь предлагается «ради военных интересов Германии», то есть дестабилизации России и выведения ее из войны. «Сей гнусный план, — писала Балабанова, — я с негодованием отвергла». И Шляпникову, известному соратнику Ленина, делалось аналогичное предложение (через эстонского социал-демократа Кескулу), и еще многим другим.

Правда, конкретных указаний на то, что немцы обращались непосредственно к главе большевиков, нет. Но основания для подозрений есть. Друг и соратник Ленина польский социал-демократ Ганецкий постоянно поддерживал отношения с немецким социал-демократом Парвусом (между прочим, участником первой русской революции в России). Парвус же, сумевший сколотить огромный капитал, был, в свою очередь, тесно связан с германским правительством, получал крупные военные заказы и, как говорили, «лизал сапог Гинденбурга», начальника германского генштаба. При этом Парвус щедро финансировал партию большевиков, помогал партэмигрантам с устройством на работу, давал средства на выпуск партийной литературы и ведение революционной пропаганды. А с началом I мировой войны он стал связующим звеном между германскими властями и верхушкой большевистской партии. И хотя Ленин всегда избегал прямых контактов с Парвусом, косвенные, в частности через Ганецкого, поддерживал. Недаром любил он повторять — деньги не пахнут.

После февральской революции медлить с возвращением в Петроград было нельзя. Падение монархии, неспособность демократического Временного правительства справиться с насильственными способами с нарастающим хаосом и народным недовольством открывали перед большевиками реальные перспективы для захвата власти.

3 апреля 1917 года немецкий вагон доставил большевиков (32 человека) в Петроград. Встречавшие Ленина на площади у Финляндского вокзала тысячи людей слышали его короткую речь, увенчанную призывом: «Да здравствует социалистическая рево-

люция!» Это означало — комментировала пресса (не большевистская, разумеется), что большевики не только рвутся к заветной цели, к власти, но и отрабатывают германские деньги и услуги (включая вагон). Пришлось оправдываться. В «Известиях» была напечатана статья «Как мы доехали». В ней подтверждалось, что переговоры с Германией действительно велись — через швейцарского социал-демократа Платтена. Он и передал германскому консулу в Швейцарии заявление Ленина: «Партия решила безоговорочно принять предложение... о проезде русских эмигрантов и тотчас организовать эту поездку». Таким образом, часть обвинений признавалась. Но о германских деньгах — молчок. Как и о том, отчего германские власти оказались столь «добренькими» к русским революционерам.

Между тем на этот счет есть весьма авторитетные суждения, скажем, немецкого генерала Людендорфа. Он писал в мемуарах: «Наше правительство, послав Ленина в Россию, взяло на себя огромную ответственность. Это путешествие оправдывалось с военной точки зрения: нужно было, чтобы Россия пала». Идею использовать Ленина, подчеркивал Людендорф, всячески поддерживали рейхсканцлер Бетман-Гольвег и министр иностранных дел барон фон Мальцан. Реализация идеи была поручена генштабу. Ну а дальше операция осуществлялась, разумеется, отнюдь не прямыми и гласными методами. Были разработаны сложные многоступенчатые и хитроумные ходы, «чтобы никто не догадался».

Большевики, понимая, что нужно как-то объяснить сотрудничество с германскими властями, начали убеждать общественность, будто согласились на приезд лишь из гуманных соображений — в обмен на немецких военнопленных, то есть тех же рабочих и крестьян в солдатских шинелях.

Оказывалось давление и на руководство Петроградского Совета, чтобы он принял резолюцию, одобряющую приезд большевиков. Совет отказался: «Сговор с Германией не может быть оправдан».

Общественное мнение обрабатывается и за границей. Друзья-социалисты в Германии, Франции, Швейцарии, Швеции пишут, что большевики просто обязаны были воспользоваться предоставленной возможностью. Ведь самое важное — возглавить революционный процесс в России, а вместе с тем позволить тысячам военнопленных немецких солдат вернуться на родину.

Однако, по свидетельству видного немецкого социал-демократа Леви, впоследствии одного из лидеров германской революции 1918 года, у Ленина именно накануне отъезда в Россию появились большие деньги. Хотя до того он непрерывно сетовал, в частности, в письмах к Горькому, Шляпникову и другим, что денег нет совершенно: «Заработок нужен, иначе прямо околевать. Ей-ей...»

Досье следственной комиссии пополнилось все новыми обличительными материалами. Впоследствии, уже в эмиграции, Керенский напишет: «Итог получился для Ленина убийственный... весь аппарат сношений Ленина с Германией был установлен».

Однако возникает вопрос: почему подобные заявления не были сделаны раньше, хотя бы в тот момент, когда следствие было закончено и материалы передавались в суд? Возможное объяснение таково: в правовом государстве, каким становилась послефевральская Россия, существовало понятие презумпции невиновности. Это значило, что человек может быть объявлен виновным лишь решением суда. А суд, повторим, не состоялся. Корниловский путч снял с повестки дня даже упоминание о необходимости суда над большевиками. А там и Октябрь... И — «которые тут временные? Слазы!» Следом исчезли и все 21 том «дела». Ведь те, кого оно изображало, стали хозяевами.

Но не все можно было упрятать в партийные тайники. Эмигрировавшие из страны бывшие сотрудники российской контрразведки стали публиковать фрагменты из следственных материалов. Из них явствовало, что существовали различные цепочки для связи с германскими официальными кругами и их агентами в России, достаточно законспирированными. Недаром Троцкий, желая показать огромные достоинства Ленина, называл его «великим революционером с чертами педантичного нотариуса». Да, вождь пролетариата умел тщательно подготавливать свое и своей партии алиби — при любых, даже самых сомнительных сделках.

Одна из цепочек уже упоминалась: от Ленина — через его друга Ганецкого к Парвусу и далее к германскому генштабу. Были и другие: скажем, через некоего журналиста Колышко, сторонника сепаратного мира с Германией. Он вел, по заданию Ленина, переговоры с германским послом в Швеции, передавал деньги «заказчика» представителям партии. В частности, был связан с работником известной в России компании «Зингер»

Степиным. А тот раздавал деньги рабочим, чтоб они принимали участие в демонстрациях и других мероприятиях, проводимых большевиками. Именно за этим занятием застал Степина сотрудник контрразведки Савицкий (направивший соответствующее донесение начальству). Степин, поверив, что Савицкий — его товарищ по партии, расхвастался и рассказал, что вхож «к самому Ленину» во дворец Кшесинской (где располагался тогда штаб партии), что лично от Ленина получал деньги.

Нередко помощники и посредники партии, помогавшие ей добывать средства для захвата власти, были весьма сомнительных нравственных качеств. Но, как любил повторять Ильич, партия — «не пансион для благородных девиц». А иной мерзавец, говаривал Ильич, полезен «именно тем, что он мерзавец».

Из воспоминаний полковника контрразведки Никитина следует, что летом — осенью 1917 года он не раз получал предупреждения от коллег из стран-союзников. В частности, капитан Пьер Лоран из Франции сообщал ему, что между Петроградом и Стокгольмом, точнее — между большевиками и теми, кто представлял их интересы перед германским командованием на территории нейтральной Швеции, идет активный обмен телеграммами. Копии прилагались. Вот некоторые тексты: «Семья Мэри требует несколько тысяч», «Нестле не присылает муки — хлопчите» и т. п. Были телеграммы с требованиями быстрее печатать и присылать в Питер брошюры, прокламации, листовки. Керенский вспоминал, что в октябре 1917 года прокламации распространялись даже в... Зимнем дворце!

Предупреждения о назревающих решительных действиях большевиков Временное правительство получало со всех сторон. Так, 9 октября итальянский министр иностранных дел Сониньо сообщал: «Я узнал из авторитетного русского источника, что крайние русские партии поддерживают секретные сношения с немцами в целях ускорить заключение мира. Они готовы употребить все свое влияние, чтобы всеми средствами облегчить продвижение немцев на Северном фронте, так как они убеждены, что со взятием Петрограда мир должен быть заключен».

Министр иностранных дел Австро-Венгрии Чернин после Октября писал: «Германские военные... сделали, как мне кажется, все, чтобы свергнуть Керенского и поставить на его место нечто другое». Что было это «другое», мы знаем.

В 1918 году, когда страсти поутихли (а в России «возникать» по этому поводу вообще было опасно для жизни), в далекой Америке вышел в свет сборник документов (701 единиц), посвященный «германо-большевистскому заговору». В предисловии указывалось, что большая часть документов — оригиналы либо фотокопии — получены из архивов контрразведки Временного правительства, а часть — из архивов царской охраны. Один из документов — протокол изъятия из архива министерства юстиции представителями советской власти 2 ноября 1917 года того самого «дела». В нем содержались распоряжения германского имперского банка от 2 марта 1917 года об ассигновании крупной суммы Ленину и его организации для пацифистской пропаганды в России. В приложении указывалось количество марок, вносимых на счет Ленина... в Кронштадте.

Тут же хранилось и уведомление от Ганецкого об открытии в Стокгольме еще одним — Варбургским банком счета, на который в январе 1918 года переводились 50 миллионов марок... уже Совету Народных Комиссаров! В этой связи как было не возникнуть подозрения: а не диктовались ли настойчивые требования Ленина во что бы то ни стало заключить Брестский мир более всего необходимостью платить по германским счетам?! Такие предположения высказывались тогда различными газетами, но было сделано все, чтобы в России об этом думали поменьше. Да и мировая демократическая пресса, оберегая честь первой в мире победившей социалистической революции, старалась не касаться неприятных для советской власти вопросов.

Победителей, как известно, не судят. Напротив, любые их действия оправдывают. Вот почему сменяются порой несколько поколений, прежде чем тайное становится явным. А это тормозит не только узнавание правды, но и осмысление прошлого, и очищение сознания от ввевшихся ложных представлений и идеалов. И дурной этот груз, как тяжелые вериги, сдерживает движение к новой жизни...

Публикацию подготовила
Галина РОНИНА

КУДА ИДЕМ?

В селе как на войне

Присмотритесь к табличкам на деревенских могилах. Сколько же здесь покойся еще совсем не старых мужчин! Многим по 30, 40, 50 лет.

НЕ МОГУ забыть напугавшую историю, приключившуюся с трактористом из Липецкой области Валерием Вдовиным, о котором писали многие центральные газеты. Парню оторвало руку по самое плечо, случилось это в поле. Не знаю, кто и как поступил бы в этой ситуации. Одно знаю, Валерий нашел в себе силы залепить рану комом снега, подобрать оторванную руку, подняться в кабину и приехать на усадьбу.

Дальше началась цепочка счастливых случайностей: поблизости оказался опытный хирург, нашлась машина, на аэродроме райцентра готовился к взлету вертолет санитарной авиации, а в Воронежской областной больнице, куда доставили Вдовина, врачи будто ждали его и немедленно приступили к операции.

Невероятно, но факт — руку пришили. Она действует. И, похоже, надежно. По крайней мере, через год Валерий на руках внес в дом молодую жену. Говорят, сцену эту показали даже по телевидению.

Недавно мне довелось познакомиться с ним, с его обаятельной супругой Таней и их первенцем Валеркой — точной копией Валерия большого. Встретились в их новом доме, построенном объединением «Агрохимия», где Валерий работает по сей день. Только уже не трактористом, а нормировщиком — пригодился диплом техника.

За столом, щедро накрытым Татьяной, спрашиваю, кто виноват в трагедии. Сейчас, по прошествии времени, вроде бы не страшно беречь старую рану.

— Никого не виню, сам не маленький, — ответил Валерий. И пояснил: — Полез чистить разбрасыватель удоб-

рений, а привод не отключил. Над валом отбора мощности должен стоять защитный кожух, но я его снял. Когда спускался, подумал: не угодить бы на вал. И даже поберегся — левую руку в локте согнул. Дальше все произошло мгновенно. Стою на земле, голый, весь в крови. Куртку, свитер, майку намотало на вал. Чувствую левую руку согнутой в локте, а она передо мной на снегу лежит...

Я СЛУШАЮ и думаю: если бы не мужество Вдовина, не сила его воли, поразившая многих, случай этот оказался бы таким же безвестным, как и тысячи других. Ну в самом деле, не ужасает же нас статистика несчастий, случающихся в сельском хозяйстве России. А ведь она жуткая — ежегодно получают травмы около 170 тысяч человек, гибнут от 2 до 3 тысяч. Самая мирная работа на земле оказалась у нас самой опасной.

Подтверждают статистику сельские погосты. Присмотритесь к табличкам на них — в основном лежат мужчины от 30 до 50 лет. До старости теперь не доживают, древний старик в деревне — большая редкость.

Недавно на одном из кладбищ я переписал фамилии похороненных за последние пять лет. Потом подошел к сидевшим на лавочке у магазина старухам. Они охотно вспоминали каждого, а вспоминая, рассказали, кто от чего «преставился». Оказалось, половину из этого списка водка сгубила, а другую половину — стукнуло, задавило, сшибло, затянуло, намотало...

Первой причиной травматизма официальные лица считают несовершенство сельскохозяйственной техники. Скажем, заводит механизатор

трактор, а он стоит на скорости. Только запустил двигатель, машина дернулась, и человек оказался под колесами или гусеницами. Нужна блокировка, исключающая запуск двигателя, если трактор на скорости.

Все это так, дефекты техники очевидны. Кабина трактора, комбайна хоть и именуется рабочим местом, на самом деле это скорее пыточный стенд: грохот, тряска, пыль, газы, жара. За 3—4 часа работы в таких условиях можно отупеть и потерять всякую осторожность. А механизатор в поле работает до темна. Кончит, измочаленный доберется до дому, хряпнет для разгрузки стакан водки или самогона — и спать. Чтобы подняться чуть свет. В состоянии ли он с чумной головой запомнить, на нейтралке у него трактор стоит или на скорости?

И все-таки. При той же самой технике, например, в Воронежской области в 1984 и 1985 годах, в разгар борьбы с пьянством, производственный травматизм на селе пошел на убыль. Вот и задумаешься, так ли уж плоха была антиалкогольная кампания, если она помогала сберегать человеческие жизни? К сожалению, тенденция не сохранилась, и с 1989 года число погибших начинает расти. Беспробудное пьянство снова захлестывает деревню.

Вовсе не жажду новой антиалкогольной кампании под «мудрым и чутким» руководством очередного генсека. С надеждой до боли сердечной жду, когда начнется восхождение крестьянина к пониманию собственного достоинства как главного условия безопасности его труда. Ведь уважающий себя человек не сядет с риском для жизни на разбитую и до последней степени изношенную та-



машинку, именуемую у нас трактором, не будет глушить сознание спиртным и не унижится до похвальбы неграмотностью.

ЛЕТОМ заехал к своим знакомым в пригородное село. Глянул на хозяйку и ахнул — правая рука распухла до размеров подушки, на ладони кожа лопалась. Оказывается, травила хлорофосом колорадского жука на картошке. А проделывала это так: окунала веник в ведро с раствором и кропила направо и налево. Ну а чтобы крупинки лучше растворялись, она их разминала и размешивала голый рукой, той самой, что распухла теперь и растрескалась.

Дух захватывает от дремучей неграмотности. И не в дебрях живут. В доме есть радио, телевизор, выписывают газеты, журналы, в которых немало разговоров о вреде ядохимикатов. Да и сама всю жизнь в колхозе проработала, знает, каким ядом семена протравливают. Однако все мои упреки хозяйка пропустила мимо ушей, сказав с добродушной усмешкой:

— Мы деревенские. Откуда чего нам знать.

И такое наивное довольство собой светило в ее глазах, что я оборвал себя на полуслове: нет никакого смысла рассказывать ей про хлороорганические соединения и их вредное воздействие на организм. Она все равно лишь отмахнется.

Однако из-за подобной неграмотности бывают последствия и пострашнее. В совхозе Алейниковский Воронежской области погибло сразу семь человек. В одночасье и один за одним.

Возле пруда — накопителя для навозной жижи был колодец пятиметровой глубины. Туда понадобилось спуститься. Первый полез и остался там. Второй кинулся его выручать и тоже остался. Следом спустились третий, четвертый, пятый, шестой, седьмой... Сообразил, что происходит, лишь седьмой. Да и то только на дне колодца. Успел крикнуть восьмому: «Здесь газ. Не лезь». Попытался выбраться вверх. Поднялся до половины и рухнул вниз. Тогда до восьмого дошло, и он побежал за помощью.

Можно еще как-то понять первого. Полез, не вспомнив про загазованность. Ну, вылетело из головы. Бывает. Но остальные-то, должна же была мелькнуть у них в сознании хоть крохотная информация об удушающих газах! Не мелькнула, хотя у колодца оказались не случайные люди вроде массовика-затейника или экспедитора. Здесь была специальная бригада из слесарей-сантехников во главе с инженером.

В подобных случаях мы часто и много говорим о потрясающей самости СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

отверженности людей, о готовности отдать за другого жизнь и вовсе не вспоминаем о безалаберности, которая приводит к напрасным жертвам.

В состоянии, близкое к шоку, поверг меня Вдовин, когда на вопрос, поставил бы он сейчас, после всего пережитого, кожух на вал отбора мощности, ответил после некоторой паузы:

— Вряд ли.

Потом объяснил, что конструкция крепления кожуха неудобна. На болты попадают удобрения, отчего они ржавеют так, что гайки снимать приходится с помощью газорезки. А на это слишком много времени уходит. Так что лучше кожух вообще не ставить...

ГОСПОДИ, да что же мы за люди, если во имя экономии производственного времени (которое охотно тратим на перекуры и беганье за «бутылкой») готовы потерять руку, ногу. И даже после такой потери остаемся безразличными к себе, к личной безопасности. Язык не поворачивается подобную жертвенность называть загадкой русской души. Скорее всего, мы так воспитаны: «раньше думаем о Родине, а потом о себе». Не понимаем, что для нормального человека свойственно в первую очередь думать о себе и тем самым избавлять Родину от забот и расходов на последующее лечение увеченного героя.

Собираясь в районный центр Долгоруково, я представлял начальника «Агрохимии» этаким раскормленным и самодовольным барином. Срабатывал стереотип мышления. Каким же, мол, ему еще быть, если под его руководством людям руки отрывает. Березин оказался худощавым и скромным. Изрядно старят его ранние морщины. Человеку сорок, а выглядит на пятьдесят, и усталость в глазах, как у шестидесятилетнего.

Сразу после знакомства Николай Васильевич повел показывать хозяйство. Прежде всего зашли в цех для ремонта техники. Просторный, светлый, высокий, а главное — теплый. Работать можно без фуфайки и без «трудового героизма», сопряженного с ревматизмом, бронхитом и прочими простудными заболеваниями, столь частыми у сельских механизаторов. Многие из них искренно считают: если есть стены, крыша и технику не приходится ремонтировать под открытым небом, на морозе, когда гайка отлипает от пальцев вместе с кожей, значит, и желать больше нечего.

Зашли в бытовки. Вовсе не заплывано и не загажено, как это бывает почти повсюду, а чисто и аккуратно. Стены обшиты деревянными рееч-

ками. Есть душ, сауна, бильярдная. Однако возвращают в привычную реальность безалаберного бытия какие-то самодельные краны над раковиной для мытья рук. Собственно, и не краны, а резиновые трубки, перетянутые проволокой.

— Дважды ставили, — смущенно проговорил Березин. — Выкручивают. Купили бильярд — порезали сукно. Привезли хорошие диваны — искромсали.

Однако он не обозлился, не махнул рукой. Добывает стройматериалы, сантехнику. Кто просит, выписывает. Те же краны. Надеется, что когда-нибудь поймут: нельзя унижаться до воровства. Стидно.

Он давно открыл одну закономерность: чем лучше условия, тем меньше хамства, достойнее поведение людей, бережнее отношение к себе. Из теплой мастерской раздетыми на мороз не выскочат, после горячего душа в замасленную спецовку не нарядятся, в чистую столовую с грязными руками не зайдут.

Мы весь вечер проговорили с Березиным. Мне было интересно узнать, чувствует ли он себя виноватым за случившееся с Вдовиным. Ответил Николай Васильевич утвердительно, без оговорок и ссылок. И признался, что тот трагический случай будто в спину его толкнул: организовал подсобное хозяйство, купил мельницу. Мысль тут такая: чем меньше у людей повседневных бытовых забот, тем свободнее голова для осмысленной, а значит, и безопасной работы.

В подтверждение привел промелькнувшее в печати сообщение. Шведские ученые в течение пяти лет исследовали здоровье 60 тысяч крестьян в возрасте от 20 до 60 лет. Результаты сравнили с итогами аналогичных исследований 20 других профессиональных групп. Пришли к потрясающему для нас выводу — крестьянский труд самый полезный для здоровья.

Надо ли напоминать, что по уровню жизни Швеция занимает одно из первых мест в мире. Нам до них далеко. Похоже, российская деревня никак не осмыслит страшные последствия пренебрежения к правилам безопасной работы. А ведь нынешние потери на сельском трудовом фронте вполне можно сравнить с фронтовыми.

Валерий СТЕПНОВ

Воронежская область

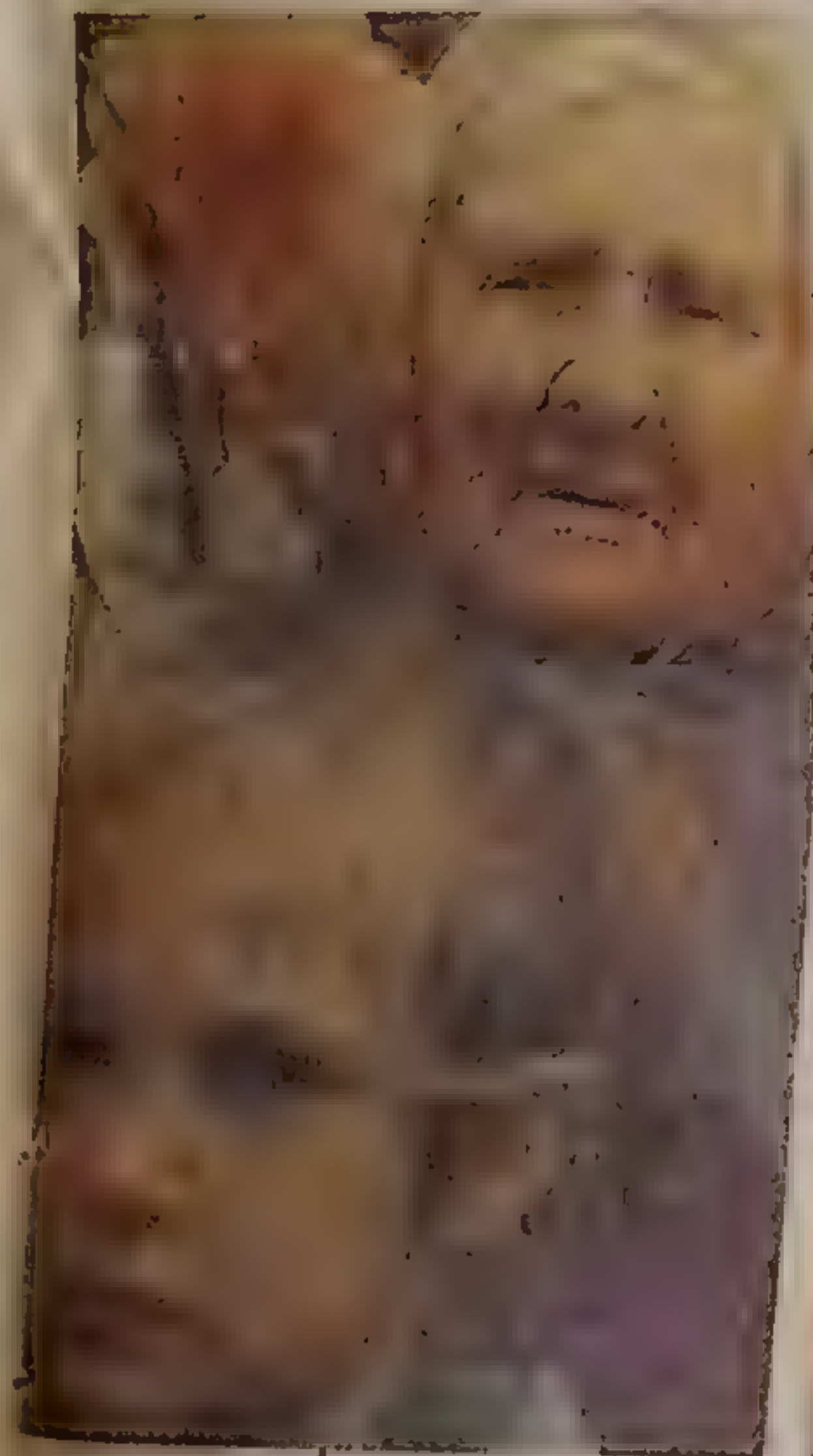


Человек по телу подобен
зажженной свече. Свеча
должна сгореть, и человек
должен умереть. Но душа
бессмертна, поэтому и по-
печение наше должно быть
более о душе, нежели о теле.

Преп. Серафим.
Из духовных наставлений.



ПРАВЕДНИК



1993 год соединил две юби-
лейные церковные памяти,
связанные с именем одного
из наиболее чтимых в Рос-
сии православных святых —
преподобного Серафима Са-
ровского. 175 лет со дня
праведной кончины подвиж-
ника и 90 лет со дня его
всероссийского и всецерков-
ного прославления в лике



святых отмечаются с особым
торжеством. В образе пре-
подобного Серафима право-
славный народ увидел яркое
воплощение праведности
Святой Руси — сочетание вы-
соты и строгости монашеской
жизни с открытостью и ми-
лосердием к «страждущему
человечеству».

ФОТО СЕРГЕЯ ИВАНОВА



ФОТО СЕРГЕЯ КАМЧАТСКОГО

Правда, вскоре чеканку приостановили. Правительство Екатерины II для пополнения казны выпустило огромное количество бумажных денег — ассигнаций, невиданное по тем временам новшество. В официальных документах аргументы звучали убедительно: «Тягость медной монеты, одобряющая ее собственную цену, отягощает ее же и обращение; во-вторых, что дальний перевоз всякой монеты многим неудобствам подвержен». При этом «святостью слова царского» народу было обещано, число ассигнаций не будет превышать 100 миллионов и что они обеспечиваются медными деньгами, «коих ассигнаций суть изображения». Однако остановить печатный станок, с видимой легкостью решающий проблему денег, не хватило ни ума, ни решимости. Ценность ассигнаций стремительно падала.

До боли знакомая нам картина, не правда ли? Кстати, и видный русский экономист второй половины XVIII века Н. Мордвинов анализировал ту, двухсотлетней давности, инфляцию совершенно так же и с теми же выводами, что и экономисты нынешние. Он писал, что превышение меры в выпусках бумажных денег «по строгой правде не может быть иначе представляемо, как в виде не приметного похищения части из имущества каждого».

Именно в этой ситуации и был спрятан клад в станице Казанской. Спрятан человеком, который знал, что медные пятаки не обесценивались. Однако побуждали его и другие причины. Их мы обнаруживаем в правительственном документе того времени, в котором говорится, что крестьяне «закапывают в землю деньги свои, боясь пустить оные в обращение, боясь богатыми казаться, боясь, чтобы богатство не навлекло на них гонений и притеснений».

Не правда ли, и этот страх нам знаком? Вот из каких далей он преследует нас. И не диво, что укрытые в трудное время клады часто не попадали потом к владельцам. А причины всегда были одни и те же: укрывшие их люди либо покидали родные места, либо погибали.

И рождались легенды о кладах и судьбах. В них даже сквозь ткань



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

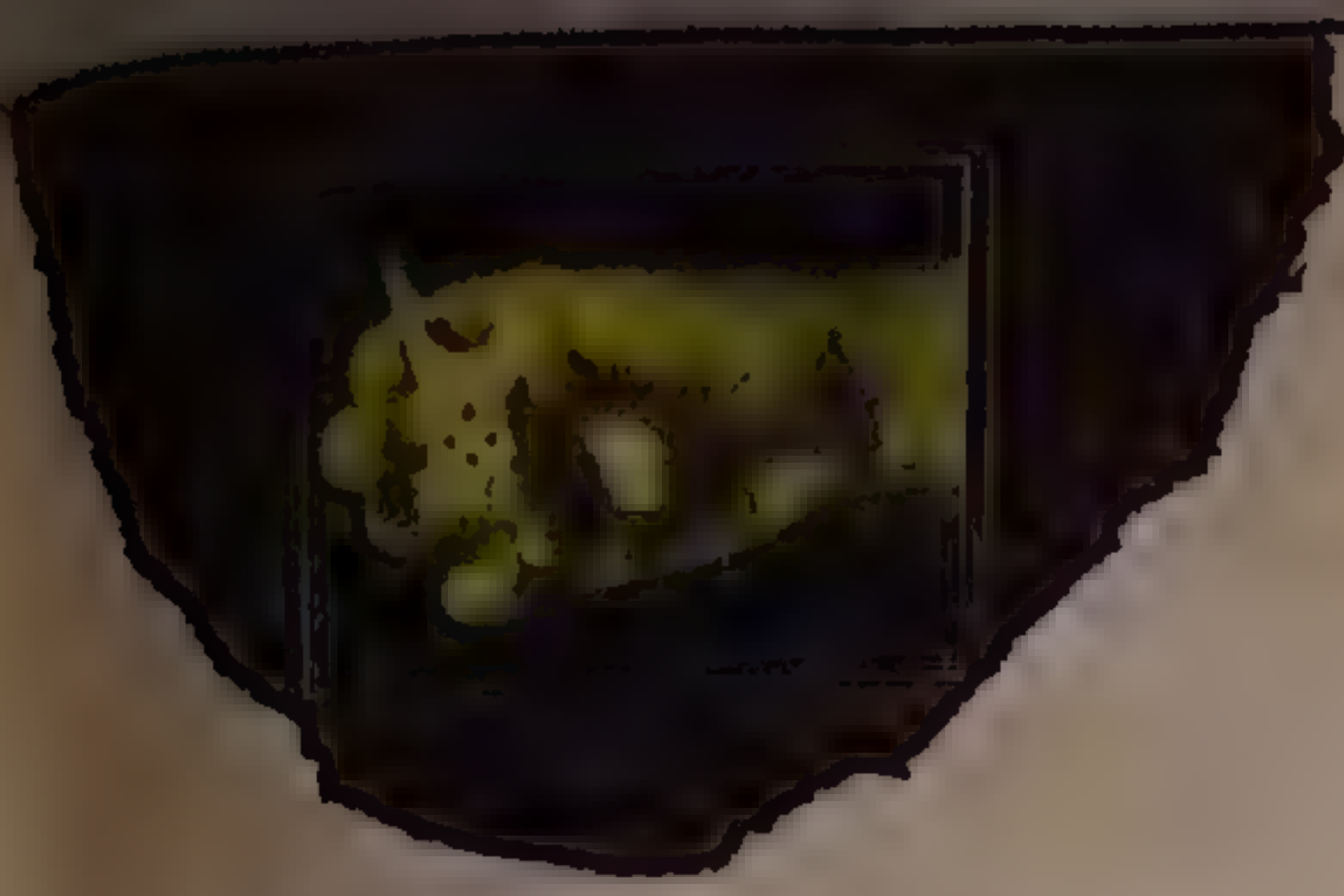
Клад да жена — на счастливого

И поныне в поисках кладов не найдено системы. Находка почти всегда — дело случая.

В руках ученых и специалистов найденные клады становятся интереснейшими историческими свидетельствами. Более тысячи серебряных монет обнаружили недавно в керамической кубышке, закопанной в займище по правому берегу Дона — около станицы Лозновской. Монеты такие мелкие, что вся находка умещается в пригоршне. На монетах изображен всадник с копьем. А хроники первой половины XVI века гласят: «Князь великий Иван Васильевич учинил знамя на деньгах, князь великий на коне, а имея копье в руке и оттоле прозваща деньги копейные». Так и родилась копейка. Известно и то, что именно в то время происходила крупная

денежно-монетная реформа, в результате которой сложилась русская десятичная монетная система. Счетный рубль стал стокопеечным. Тогда и поговорка возникла: «Копейка рубль бережет!»

Совсем об иной экономической ситуации рассказывает клад, найденный в станице Казанской. Полуистлевшие клепки деревянного бочонка, проржавевшие обручи, большая груда позеленевших медных монет. Это пятаки чеканки 1763 года. Они столь массивны, тяжеловесны, что несколько монет положишь на ладонь — и уже в кулак пальцы не сожмешь. Невольно вспоминается, что изготавливали их из меди трофейных прусских пушек — из пуда чеканили пятаков на 16 рублей.



современного рассказа проступают иногда нравы далекой древности, ярко сверкают поэтические образы. Старинные же народные поверья и вовсе бесценны.

Архивы сохранили «распросные речи» — показания Фрола Разина, брата знаменитого атамана. Не выдержав пыток, Фрол рассказал: «...как он-де, Стенька, хотел идти вверх к Царицыну, а в доме у него никого нет. И он-де все свои письма, что были ему присланы, откуда ни есть, и всякие, что у него были, собрав и поклав в кувшин денежной и засмоля, закопал в землю на острове по реке Дону, на урочище, на прорве под вербою. А та верба крива посередке, а около нее густые вербы».

Что может быть ценнее для историков подобного архива крестьянской войны? На протяжении столетий «кувшин денежной» был предметом их повышенного внимания. И хотя координаты указаны довольно зримо, архив так до сих пор и не найден. Поневоле всерьез отнесешься к поверьям, что зарытые в землю кубышки все до одной заколдованы.

Поверья эти просуществовали на Руси от времен языческих вплоть до XX века. Существовали даже особые руководства по снятию заговоров. Одно из них попало мне совершенно случайно — в подвале ростовского собора Рождества Богородицы. На нескольких десятках страниц тетрадки, листы которой были прошиты по краю грубыми серыми нитками, располагалась неспешная рукопись: «Как деньги показываются, иди на огонь. Если погаснет — не тебе суждены, если нет — твой клад. Как найдешь деньги, не бери все, так не годится, оставь сколько-нибудь заплатить за место и не бойся ничего; а если заберешь все, не обойдется без напасти»...

О том, что такие поверья сохраняли большое влияние на умы людей даже в нашем веке, свидетельствует письмо донского крестьянина, хранящееся в фондах Ростовского музея-заповедника. Позволю себе привести его полностью — таким интересным представляется мне этот рассказ, так верно он отражает умонастроения нашего недавнего прошлого:

«Произошло это в 1910 году у села Песчанокоского. Во время пахоты на равнине близ небольшого кургана зацепило плугом камень и погнуло лемех. Зажурился хозяин этого загона Василь Тимофеевич Мелехов. Мы с отцом неподалеку пахали, видим, сидит Мелехов, пошли смотреть, что случилось.

Показал он нам камень. К этому времени подошли еще Харьков Федор, тоже сосед наш, и брат мой старший Алексей. Они говорят — давайте здесь копать, здесь клад должен быть, потому что в степи у нас таких камней нигде не найдешь.

А на следующий день как раз праздник выходил, и не пахали. Стали мы копать в том месте напеременку и не ошиблись. За вечер три каменные статуи выкопали — одна мужская и две женские. Наутро снова туда, выкопали яму метра в три глубины и вширь тоже. Вдруг увидели на дне ямы кувшин, вверх дном опрокинутый. Как кинулись все втроем, взяли кувшин, один другому не дает. Ну, стали тот горшок трясти, а из него сначала земля посыпалась, а потом вывалились камушки, с десятков штук, наверное.

Мужики говорят — это клад заколдованный. Запрягли лошадей и повезли домой, и все думали, что с кладом делать. Поехали прямо к кузнецу.

Тот горн растопил, один камушек положил и полдня напеременки мех дули, и ничего не получилось. И кувалдой били, ничего не берет эти камушки. Кузнец испугался:

— Тут дело неладное, здесь сила нечистая, клад, видно, с зарокот спрятан.

Но мы не отступили, решили понести к попу, он, может, молебен отслужит, и будут из камушков деньги. Поп те камушки забрал с горшком вместе, мол, отслужу молебен. Тогда же те камушки взвесили, и вес оказался 12 фунтов без горшка. А с виду однообразные и маленькие.

Ну, время идет, пошли снова к попу спросить, что с камушками получилось. Поп говорит, что узнал об этом песчанокоский урядник, забрал их и послал якобы в Ростов. На этом наши похождения с кладом и кончились. А каменных бабок каждый себе вкопал во дворах — одна у Мелехова, другая у Харькова, третья у нас, у Шеховцевых».

Тысячи курганов юга России будоражили воображение, заставляли поверить в возможность скорого обогащения. Случалось, бугровщикам везло. Но сотни, если не тысячи находок безвозвратно погибли для истории. В начале прошлого века стали предприниматься попытки обуздать стихию кладоискательства.

2 декабря 1818 года вышел циркуляр атамана Войска Донского Денисова, обязующий «сохранять редкости». В 1831 году жителей донских станиц знакомили с указом Его Императорского Величества о собирании «древних примечательных произведений». Увы, ничто не помогало.

Почти всеклады, хранящиеся в донских музеях, поступили сюда лишь за последние 20—30 лет. Одна из самых замечательных находок была сделана в станице Нижне-Гниловской: золотые монеты — боспорские статеры. Хорошо сохранившиеся, они дают прекрасную иллюстрацию существованию тесных экономических связей между Боспорским царством и поселениями округа Та-наиса в первые века нашей эры. Купцы из Нижнего Подонья богатели именно на вывозной торговле, или, по-нынешнему, на экспорте.

Этот клад попал в руки ученых благодаря Василию Петровичу Черскову. Записка же о находке, составленная им при передаче сокровищ в музей, проста и прозаична: «В начале апреля я вместе со своей женой Михайленко Александрой Андреевной нашел 32 монеты, находящиеся в глиняном горшке. Сам горшок обнаружен был в обрыве, откуда наш сосед Казачков выбирал глину для постройки дома».

Вот так и находят — случайно. Хотя вряд ли сыщется музей, который не располагал бы целыми описями, картами с подробнейшими указаниями мест зарытых сокровищ. По роду службы мне не раз приходилось проверять такие сообщения. Увы, они оказывались лишь подновленными вариантами полузабытых легенд.

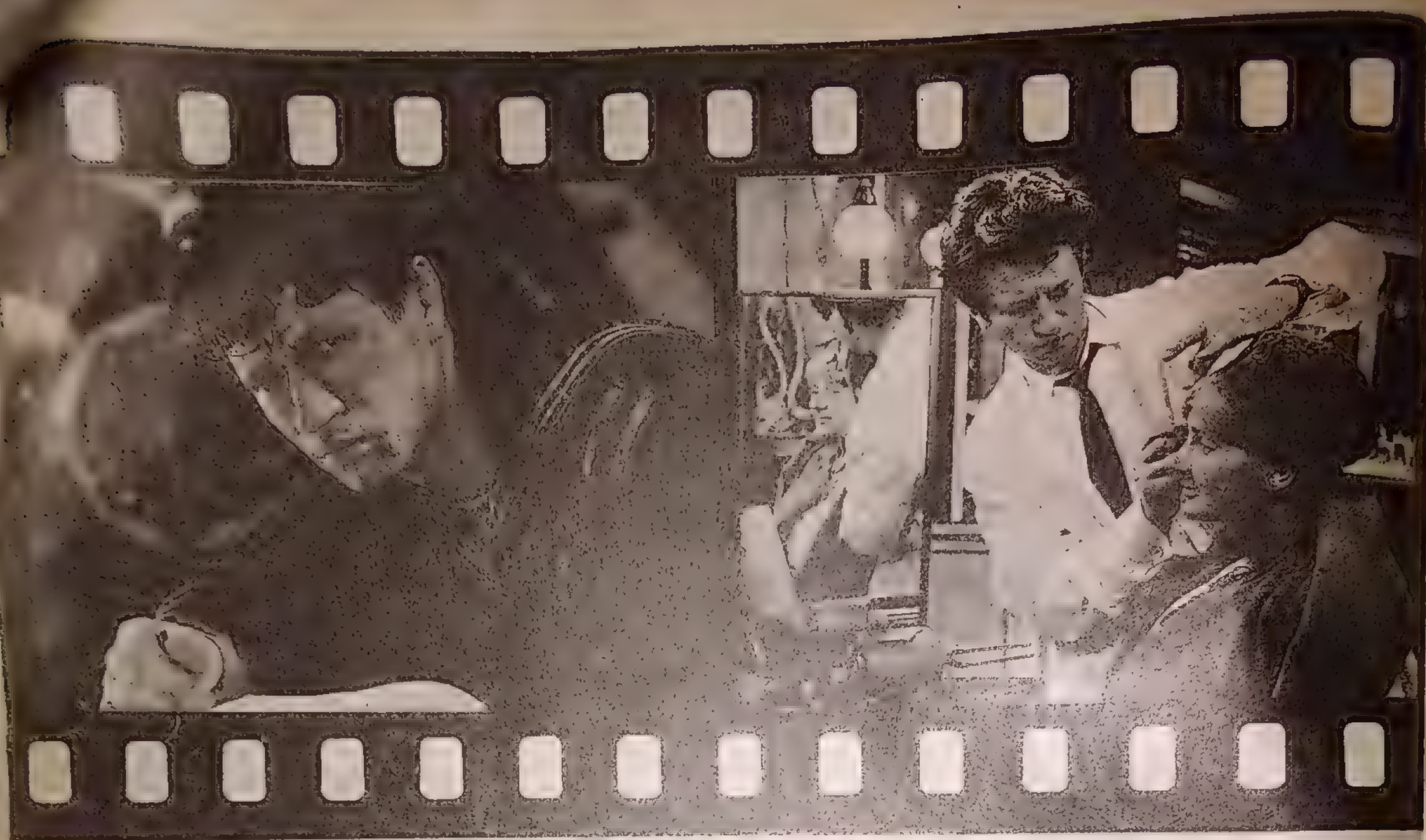
Так что и поныне в поисках кладов не найдено ни системы, ни методики. Находка всегда — дело случая.

Как гласит русская поговорка: клад да жена — на счастливого.

Валерий ЧЕСНОК,
историк

Ростовская область





НЕЗАБЫТЫЕ ИМЕНА

«Обреченный быть артистом»

...Лето послевоенного сорок пятого. На сцене Краматорского городского клуба, за закрытым пока занавесом, суетится худенький парнишка в форме курсанта летного училища, расставляя по местам участников художественной самодеятельности. «Хлопцы, вы, главное, не робейте, главное, подпевайте, а я вам сейчас такого солиста приведу! Только слова не перепутайте!»

В зале собирался народ, времени на спевку совсем не оставалось. А курсантик уже тащил откуда-то за руку мальчонку лет одиннадцати. Это он-то — солист? Надо бы хоть раз прорепетировать, чего он спеть-то может! Но занавес уже раздвинулся, и курсанту оставалось только объявить номер — «Песня «Варяг»! — и присоединиться к товарищам.

Как только мальчик взял первую ноту, стало ясно, что спевка была не нужна: серебристый голос так и звал за собой. Скоро весь зал, даже те, кому медведь на ухо наступил, подхватил, стоя, песню о том, как гордый крейсер погибает, но не сдается.



Это был настоящий триумф юного солиста, и руководитель импровизированного ансамбля вручил ему одну астру — большая редкость по тем временам. Несколькими часами раньше тот же курсантик подбил ребят «проверить» заброшенную теплицу, обнаруженную им на территории разрушенного бомбежкой завода. И сорвали-то всего два цветка: один — профессору, местной знаменитости, лечившему больного одноклассника, чей отец был репрессирован, другой — парнишке-запевале.

Юного солиста звали Иосиф Кобзон. А курсант, так, кстати, и не доучившийся в летном училище, расформированном по причине окончания войны, стал впоследствии одним из самых любимых наших киноартистов. Это Леонид Быков.

Лене Быкову, сыну металлурга из Донбасса, воевать так и не пришлось. Оказавшись в эвакуации, он дважды бежал на фронт: сначала в одиночку, другой раз — с товарищем. Оба раза его возвращали до-

мой. Дважды поступал в военные училища. В первом, артиллерийском, открыли подлог: он подделал документы, прибавив себе «недостающие» пару лет. В летное его все-таки приняли, да война вскоре закончилась. Оставалось одно: доучиваться в школе и идти на завод, благо в Краматорске рабочие руки были очень нужны. Но после удачного выступления с ансамблем Ленья решил, что нужно подаваться в артисты.

Утащив из дому мешок кукурузных лепешек, на крыше товарного вагона отправился он в Киев. «В кино-артисты поступать», — говорили товарищи. Они же и надоумили: ты, мол, не говори, что у тебя в Киеве никого нет, скажи: у родственников остановился. А то с общежитием у них трудно, могут из-за этого не принять. Так он и поступил. Пройдя все туры, на последнем на вопрос председателя комиссии: «Как у вас с жильем?» — бодро отвечал: «Живу у родственников». — «Вот и хорошо, а то мы хотели вам общежитие предоставить». Отступать было уже поздно...

Скоро лепешки кончились, а на вокзале, где он ночевал, милиционер взял «на заметку». И понял Леонид Быков, что нужно домой вернуться и закончить десятый класс.

И он вернулся, и закончил школу, и поступил на следующий год в Харьковский театральный институт. Десять лет проработал в Харьковском театре имени Т. Г. Шевченко, а первой его ролью стал Павка Корчагин. Жизнь, в общем, складывалась удачно.

Быков был замечен кинорежиссерами и приглашен сначала на главную роль Сашко в фильме «Судьба Марины», а в 1954 году его пригласили на «Ленфильм». Там снималась любимая не одним поколением зрителей кинокомедия «Укротительница тигров». Ведущие роли в ней играли Людмила Касаткина и Павел Кадочников, а Леониду досталась роль так называемого второго плана. Но Петя Мокин в его исполнении становится едва ли не главным персонажем картины. Зрители навсегда запомнили и полюбили актера. Даже не глядя на экран, мы узнавали его украинский говорок, такой типичный и в то же время неповторимый.

А 1955 год принес Быкову настоящую славу. «Максим Перепелица» с триумфом прошел по экранам страны. Многие, особенно подростки, бегали смотреть эту картину не один десяток раз. Вскоре после премьеры в адрес артиста пришла телеграмма от пограничников Камчатки: «Максим Перепелица зачислен нами на сверхсрочную службу!»

Искрометный юмор, удивительное обаяние, тонкое чувство меры, присущие Быкову-актеру, поставили кинокомедию «Максим Перепелица» в ряд наиболее талантливых лент этого жанра. Мы с удовольствием смотрим ее и по сей день, спустя сорок лет после выхода на экран. Не забылись и знаменитые шуточки Максима, вроде такой например: «Вот я сегодня гарбуза схватил».

Не будет преувеличением сказать, что герой Быкова, сродни Василию Теркину. И подлинно народным характером, и солдатской судьбой. Новые слова, которые Перепелица «приспособил» к известной песне: «Там, где пехота не пройдет, где бронепоезд не промчится, Максим на пузе проползет, и ничего с ним не случится!» — становятся как бы девизом и других быковских героев. Уж на их долю выпало повоевать! А если суждено им было погибнуть, — как танкисту, освобождающему Прагу в фильме «Майские звезды», или Алеше Акишину, отдавшему акваланг другу и утонувшему вместе с подбитой немцами подлодкой в «Добровольцах», или сержанту Святкину в «Аты-баты, шли солдаты», — каждая роль Быкова становится реквиемом советскому солдату.

В шестидесятые годы Леонид Быков начинает снимать собственное кино — как режиссер. И главной темой его творчества остается Великая Отечественная война. В замечательном фильме «В бой идут одни старики», где Леонид Федорович сыграл и главную роль, «маэстро» Титаренко обучает новобранцев: «Пилотом можешь ты не быть — летать научим. А музыкантом быть обязан. Война преходяща, а музыка — вечна!»

Первыми увидели фильм жители Барнаула. Выступая перед премьерой, Быков обратился к зрителям: «Один из героев моего фильма носит имя вашего земляка — Коли Алябьева. Встань, Коля, покажись». И вот поднимается тот самый Коля, чья семья приняла эвакуированных Быковых, Коля, который спал на одной постели с Леной и вместе с ним неудачно убегал на фронт и поступал в училище. Память об этой детской дружбе Быков сохранил на всю жизнь. Он вообще умел дружить, нести радость людям, помогать им.

Мы попросили рассказать о Леониде Быкове человека, который много лет дружил и работал рядом с ним. Артист Владимир Конкин вспоминает:

— Я иногда очень отчетливо представляю себе наше сердце в виде улья, каждая сота которого кем-то за-

нята. У меня в таких сотах «живут» близкие, любимые люди. Но вот человек уходит из жизни, и сота его пустеет. Я на освободившееся место никогда не пушу другого «жильца». К сожалению, такая пустая сота осталась в моем сердце после смерти Леонида Федоровича Быкова.

Помню, в детстве (сам я родом из Саратова) мы с ребятами бегали в кинотеатр. Ну откуда у нас могли быть гривенники на билет? Конечно, мы лазали через стену. А наверху стена специально против таких сорванцов, как мы, была утыкана гвоздями. Но что для меня тогда значил нагоняй за продранные штаны, если удавалось увидеть фильм с участием моего любимого артиста Леонида Быкова! И даже в том, что после окончания школы я одновременно с поступлением на исторический факультет университета сдал экзамены в театральный институт, была и его «вина». А знаком я с ним не был до 1972 года.

В том году я начал сниматься у режиссера Николая Павловича Машенко в фильме «Как закалялась сталь» на киностудии имени Довженко. В том же павильоне Быков снимал свой фильм «В бой идут одни старики». В этом огромном павильоне, как правило, снимались одновременно четыре картины: одна группа закончила эпизод, ей объявляют по громкоговорителю, что перерыв столько-то минут, а сейчас снимает свой эпизод другая группа. Вот Машенко закончил съемки первой части картины и решил представить этот материал на суд своих коллег, известных режиссеров, которыми в то время славилась студия. Это теперь она, к сожалению, осиротела.

Когда я впервые в жизни увидел себя на экране, то был настолько потрясен, так сам себе не понравился, что очень расстроился и решил закурить, хотя до этого сигарет в рот не брал. Вышел потихонечку из зала, «стрельнул» у кого-то папиросу, а спичек не мог найти. И вдруг слышу за спиной тихий голос (Леонид Федорович вообще был очень негромкий человек, он не умел голоса повышать): «Володя, вам закурить хочется? А знаете, вы ведь комедийный актер». Я ушам своим не поверил. Как мог Леонид Быков, увидев меня всего один раз, да и то в такой серьезной роли, сразу распознать, что я действительно играл в комедиях и эти роли мне хорошо удавались! Здесь проявилось его чутье настоящего художника.

Вскоре от Быкова последовало предложение сыграть в фильме «В бой идут одни старики» роль Кузнечика.

...ом се отдали Сергею Иванову. Меня просто по срокам не получилось таким напряженным был график работы над ролью Павки, что даже своих близнецов Святослава и Ярослава (которые, кстати, в прошлом году женились) я увидел только когда им было уже по полтора года. И когда я вынужден был отказаться, Быков сказал: «Знаешь, Володя, может быть, через год я смогу начать новую работу. Если ты когда-нибудь согласишься у меня сниматься, я буду счастлив». Меня просто поразили его слова — человек, который так много сделал в искусстве, вдруг какому-то мальчишке говорит, что был бы счастлив пригласить его на роль!

Прошло, однако, целых три года, прежде чем он вернулся к этому предложению. За это время я снялся у Андрея Михалкова-Кончаловского в фильме «Романс о влюбленных», успел переехать в Москву по приглашению главного режиссера театра имени Моссовета, помыкаться здесь без жилья и возвратиться в Киев. К тому времени мы были уже довольно хорошо знакомы с Леонидом Федоровичем. Он частенько играл с моими близнецами, когда я приводил их на студию. Помню, я даже им завидовал, такие маленькие, ничего еще в жизни не сделали, а с ними играет сам Леонид Быков. Мне бы в детстве такое!

И вот однажды приезжает ко мне ассистентка Леонида Быкова и привозит сценарий фильма «Аты-баты, шли солдаты», и одновременно звонит сам Леонид Федорович и говорит: «Володя, любая роль, которая тебе понравится, — твоя». Я сразу выбрал роль лейтенанта Суслина.

Заминка произошла с выбором актера на роль сержанта Святкина. Если память мне не изменяет, на нее пробовались пятнадцать актеров, среди них были и по-настоящему талантливые. Но что-то не устраивало Леонида Федоровича. И тогда, набравшись смелости, я посоветовал ему самому сыграть эту роль. Помоему, у нас получился неплохой дуэт. Помните: Суслин, которого я играю, неоперившийся лейтенантик, только что со школьной скамьи, пытается быть строгим командиром для бывалого вояки Святкина. А тот, вроде бы равнодушный ко всему на свете, а на самом деле храбрый и мудрый русский человек, старается уберечь таких вот мальчишек в страшном огне войны.

Зимой 1976 года под Загорском мы снимали последние части фильма. В столице тогда проходил какой-то очередной съезд, город был на особом

режиме, и нашей съемочной группе никак не удавалось договориться с руководством армии о том, чтобы нам выделили танкистов для съемок. В итоге кончилось тем, что танкистов разрешили заменить на гаишников, которые, естественно, танки водили очень плохо. Видимо, Леонид Федорович перенервничал, и у него случился второй инфаркт. Было неясно, сможем ли закончить картину. А когда он наконец появился на площадке, какой-то тихий, беззащитный, мы, наш взвод, стали его оберегать. Ему нельзя было курить, и мы этот запрет очень трепетно соблюдали. А кончилось все тем, что из кармана моей шинели он все-таки, на виду у всех, смущаясь, вытащил пачку сигарет.

Снимали один из последних эпизодов. В живых оставался только мой герой. Он стоит с гранатой в перебитой руке и не может уже ее бросить. На него идет танк, давит и спокойно идет дальше. Поэтому я должен был, едва попав в мертвую зону танка, провалиться в маленький окопчик, вырытый для этой цели внутри большущего окопа. Я вижу, как танк идет на меня, пересекает линию красных флажков, отмечающих мертвую зону, через секунду-другую он меня раздавит... А двинуться с места, пошевелить рукой-ногой не могу. Заклинило. В долю секунды Быков понял, что со мной случилось, толкнул локтем ассистента, и тот, сделав фантастический прыжок, «подсек» меня под колено, и я свалился в свой окопчик. В следующую секунду танк уже крутился надо мной, засыпая землей и кореза противотанковое ружье. Когда меня откопали, я ничего не слышал и не понимал. Жив ли я еще? И только тихий голос Быкова привел меня в сознание: «Володя, Володенька, ну очнись!» — «Как на войне», — сказал я и упал в обморок. Три дня Леонид Федорович меня выхаживал.

Премьера фильма проходила в специальном зале для членов правительства на киностудии в Киеве. Приехал самый главный украинский коммунист, и через три минуты после начала фильма раздался его храп. Проснувшись, когда шли уже заключительные титры под звуки песни «Бери шинель, пошли домой», он изрек: «Очень тяжелый фильм. Там все погибают?» — «Да, все», — подсказал референт. «Ну вот, все погибают, а вы, понимаете, название какое-то детское придумали, считалочку какую-то! Надо заменить!» Леонид Федорович промолчал, только голову руками обхватил. Что он мог объяснить этому человеку? Отстаивая название картины, Быков, может быть, приблизил свой третий инфаркт...

В 1979 году Леонид Федорович начал снимать фильм «Пришелец» — комедию с элементами фантастики. Он тогда пытался построить дачку в очень неудобном месте, на берегу Днепра, который при половодье каждый раз затопляло. И вот кто-то позвонил ему и сказал, что снова затопило. Он поехал туда, но увидев, что все в порядке, решил вернуться в город, чтобы не прерывать съемки. После болезни он ездил на машине небыстро. Но на дороге стоял каток для укладки асфальта, а навстречу из тумана выскочил ЗИЛ и смял машину Быкова, как картонную коробку. Вскрытие показало, что у него произошел третий инфаркт.

Какая потеря для искусства! Больно говорить об этом, но руководители Киевской киностудии, похоже, этого не понимали. Впрочем, там никогда не умели ценить талант. Даже основателя студии, самого Довженко, можно сказать, выжили из города! А ведь Леонид Быков прекрасно работал на «Ленфильме», был всеми любим и уважаем и никогда не уехал бы из Питера, если бы врачи не посоветовали старшему сыну сменить климат. Так Быков и оказался у себя на родине, на Украине. А там даже похоронить артиста не нашлось лучше места, чем на каком-то обрыве, где дожди размывают его могилу! Горько сознавать, что непонимание и зависть, окружавшие талантливого человека, мешали ему жить, не дали осуществить многие творческие замыслы...

Никогда мне не забыть, как на похоронах его собрались ребята, игравшие в фильме «В бой идут одни старики». И грянули над могилой «Смуглянку». У меня и сейчас слезы выступают, когда вспоминаю об этом. Уверен, он слышал нас и, думаю, был нами доволен.

Знаменитый режиссер Фридрих Маркович Эрмлер, увидев первые работы Быкова в кино, сказал ему: «Ты обречен быть киноартистом. Есть люди, которые могут приходить в кино и уходить. Но ты теперь уже не уйдешь!»

И это оказалось правдой: Леонид Быков навсегда остался с нами.

Александра ДАРАГАН

ЧТО В ИМЕНИ ТВОЕМ

НОП

«Повсюду зло, везде обман... Глупец, кто в женщине одной мечтал найти свой рай земной», — с горечью говорит Евгений Арбенин о своей жене. Мы-то, читатели, знаем, что герой лермонтовской драмы «Маскарад» жестоко ошибся в отношении своей Нины.

Однако современная НИНА зачатую — полная противоположность нежной и романтической лермонтовской героине. Она — с претензиями, ей кажется, что окружающие ее не так ценят и не так любят, как она заслуживает. Но вместо того, чтобы постараться расположить к себе людей, она замыкается в себе и начинает дуться. Откровенна бывает лишь с немногими. В дружбе верна, но лишь до той поры, пока все идет так, как ей хочется. Сослуживцы скоро поймут, что Нину бесполезно загружать общественными поручениями: «где сядешь, там и слезешь», как говорится. Но, несмотря на все это, Нина не прочь стать начальником.

Деньгами Нина не разбрасывается, в долг дает неохотно, хотя у нее всегда есть «энная» сумма на черный день.

Для себя и своей семьи Нины стремятся добиться всяческого благополучия. Однако из-за своего характера, не очень-то доброго отношения к людям многие из них одиноки. Они хозяйственны, дом свой любят, содержат в идеальном порядке, но гости не слишком часто заглядывают на огонек.

ОЛЕГ похож на мать и бывает привязан к ней всю жизнь. Он однолюб и выбирает чаще всего женщину, чем-либо похожую на его мать — внешне, характером, привычками, увлечениями... Очень любит детей, без них просто не мыслит себе жизни.

Олег — прямой, даже упрямый,

сосредоточенный, как правило, на чем-либо одном человек. Имеет склонность к математике и вообще к точным наукам, любит все подвергать анализу — взаимоотношения с друзьями, обстановку в коллективе, политическую ситуацию в мире, прочитанную книгу, увиденный фильм, поступок соседа...

Олег легко поддается влиянию окружающих, так что родителям надо быть внимательными к кругу знакомых своего сына, особенно в детстве и юности.

В детстве ОКСАНА подвержена бронхитам. До совершеннолетия она дружит только с девочками, игнорируя мальчишек, которые частенько тайно влюблены в красивую и стройную Оксану.

Взрослая Оксана прямолинейна и ревнива. Она привязана к семье, и ее смело можно назвать однолюбкой. Однако ей свойственна эксцентричность, она, случается, совершает поступки, приводящие в изумление окружающих. В юности она, вполне возможно, огоршит родителей сообщением, что прыгнула с парашютом или, несмотря на протесты близких, отправляется в рискованное путешествие.

Профессию Оксана выбирает если и не редкую, то все же более подходящую для мужчины — геолога, хирурга, а то и капитана корабля. Не стоит с нею спорить, в конце концов она послушается родителей и станет обычным агрономом, инженером или бухгалтером. Оксана не слишком самокритична и, возможно, будет считать, что ей просто не повезло и только поэтому она не стала кинозвездой. Но надежда никогда не покидает Оксану, у нее всегда все впереди: будьте уверены, она постарается сделать космонавтом своего внука.

ПАВЕЛ чаще всего человек уравновешенный и добрый. В детстве он просто радость для матери — отзывчив, умеет сочувствовать, сопереживать. Эти качества сохраняются и в солидном возрасте, поэтому друзья, особенно женщины, охотно доверяют ему свои тайны. Чувство эгоизма ему несвойственно, он каждому готов отдать последнее, всем помочь.

Павлы скромны, деликатно ведут себя с женщинами, к которым по-

вышенно-внимательны и чутки, что те, к сожалению, далеко не всегда ценят. Им не хватает грубоватости, дерзости, которые принято считать «мужским началом». Однако Павлы — мужественные люди и профессии выбирают под стать своему характеру — нередко они становятся хирургами, прорабами на стройках, прокурорами... Павлы хорошо водят автомашину.

Имя Павел, если можно так выразиться, парное. Как в паре «существуют» имена Борис и Глеб, Татьяна и Ольга, так и Павлу «сопутствует» другое знаменитое библейское имя — Петр.

Тот самый ПЕТР, который держит в руках ключи от рая.

Петр нередко музыкально одарен и обладает неплохим голосом. Родители правильно сделают, если будут учить мальчика музыке. Занятия эти ему придутся по душе, как другим мальчишкам — футбол и хоккей. Это тем более важно, что в детстве Пети непослушны и частенько «влипают» во всякие истории. За ними нужен глаз да глаз, и особенно материнский, так как именно мать для Петра с детства и на всю жизнь — непререкаемый авторитет. Жене Петра придется смириться с ведущей ролью свекрови в семье: муж всегда поступит так, как посоветует мать.

Петр легко раздражается, в нетрезвом состоянии может подраться, но в целом по-доброму относится к людям, всегда готов прийти на помощь.

Рубрику ведет психолог
Борис ХИГИР



Ищем друзей

Позвольте, дорогие читатели, напомнить вам неперменное правило нашей службы поиска новых друзей: если уж вы обратились в журнал и мы напечатали ваш адрес, то не забывайте отвечать на приходящие к вам письма с предложениями дружбы. А то нехорошо получается...

Тем же, кто отправляет письма с такими предложениями, советуем вкладывать конверт со своим адресом. Тогда, наверное, шансов получить ответ будет больше. Успеха вам!

Пишу, потому что нет у меня ни друзей, ни подруг. Я одинок. А мне 34 года. Всего 34 или уже 34 — не знаю как и сказать. Через журнал надеюсь найти друзей. Я увлекаюсь историей, уфологией, коллекционирую старые газеты и журналы. Человек я верный, хозяйственный, скромный. Мой адрес: 672038, г. Чита, ул. Аргунская, д. 16, кв. 1.

Пишет вам Таня с Украины. Мне 14 лет, но у меня нет друзей. Меня никто не понимает — ни родители, ни брат и сестра, ни одноклассники. Может быть, я найду себе друзей с помощью этой рубрики — среди ровесников или более старших? Если мне напишет инвалид, я отвечу ему в первую очередь. Как и ребятам, которые находятся в колонии или в тюрьме. Живу я в Херсонской области (326841, г. Н.-Каховка, п. Плодовое, ул. Луговая, д. 4. Бродовской Татьяне).

Друг мне сейчас необходим как вода или хлеб. Неужели в этом мире не найдется человек, который бы понял меня, кому я могла бы открыть душу, поплакаться? Мне 16 лет, «скорпион», люблю читать, мечтать, путешествовать (насколько это возможно). Люблю цветы, люблю, когда по стеклу стучит дождь и падают листья, люблю, когда ярко светит солнце и луч его ласково греет мое лицо... Даю слово, что отвечу всем, кто напишет мне по адресу: 618340, Пермская обл., п. Яйва, а/я № 16, Елена.

Хочу переписываться с парнем, у которого тяжелая судьба. Моя поддержка нужна тому, кто в этом нуждается. Меня предупреждают, что зря я затеваю такую переписку, дескать, воспользоваться могут дурные люди в корыстных целях. Но я верю в добро. Наташа, 16 лет. Мой адрес: 646232, Омская обл., Омский р-н, с/з Усть-Заостровка, ул. Мира, д. 10.

Сама я многодетная мама, одна воспитываю четырех школьников и двух студентов. Дочь заканчивает пединститут. Мне кажется, многодетные матери должны объединяться, чтобы легче было переживать это трудное время. Да и вообще объединение людей всегда, по-моему, полезно, скрашивает жизнь. Я бы хотела, чтобы мне написали все, кто думает так же и хотел бы участвовать

в создании союза одиноких женщин или многодетных матерей. Мой адрес: 462250, Оренбургская обл., г. Медногорск, ул. Машиностроителей, д. 8, кв. 10. Игишевой Маргарите Галиевне.

Я инвалид, живу в доме-интернате. Так хочется с кем-то переписываться, подружиться. Если кто-то напишет, я расскажу о себе подробнее. Катя. Мой адрес: 403760, Волгоградская обл., г. Жирновск, ул. 35 лет Победы, д. 4, кв. 160. Голиковой Кате.

Очень надеюсь, что вы займете место для небольшого объявления вашего старого подписчика. Дело в том, что я ищу друзей — таких же, как и я, увлеченных садом, огородом, коллекционным семеноводством и тегличным хозяйством. Охотно поделюсь своим опытом и послушаю других энтузиастов. Александр Иванович. 396130, Бородинская обл., Пакинский р-н, ст. Переделки, ул. 50 лет Октября, д. 8, кв. 11. Новикову А. И.

Я живу на Севере, мне 12 лет. Хорошо играю на фортепьяно. Люблю читать, изучаю английский язык. Переписываюсь с девочками и мальчиками из разных областей и стран. Однажды получила письмо из Венгрии. Всегда отвечаю всем, кто мне пишет. Надежда. Мой адрес: 663180, Красноярский край, п. Туруханск, а/я 344. Ладьянниковой Н.

Не стану хитрить и скрывать, пользуюсь чужими адресами — скажу прямо: я нахожусь в заключении. Впереди еще шесть лет. Виноват во всем я сам. Но поймите, мне, таким, как я, особенно нужна человеческая поддержка. Думаю, что ее способна оказать только женщина. Вдруг да кто-нибудь захочет подать мне руку помощи, станет писать мне? Петр Романович Паршалов. 618810, Пермская обл., Чусовский р-н, ст. Всесвятская, 389-10-11.

Может быть, мое объявление прочтет одинокая пожилая женщина с маленькой, желательнее трех-четырех лет, внучкой и приедет к нам. Мы с мужем живем в сельской местности, в собственном доме, есть сад, огород, большое хозяйство. Муж у меня заботливый, терпеливый, любит рыбачить. Я веду домашнее хозяйство, вяжу, шью. Мечтаю, чтобы у нас в доме появилась маленькая дочурка, а ее бабушка

тоже найдет у нас в доме тепло и заботу. Надежда. Буду ждать письмо по адресу: 397600, Воронежская обл., г. Калач, главпочтамт, до востребования. Паспорт XI-СП № 711621.

Пожалуйста, напечатайте мое приглашение к переписке — для тех, кому трудно, кто находится как бы в «подвешенном состоянии», растерян, не понимает своего назначения и вообще своего существования на земле. Многие изучают религиозную философию, но не всем и не всегда она бывает понятна. Нечто подобное испытываю и я. Потому и предлагаю желающим познать истину: давайте объединимся в наших духовных поисках! Пишите мне, но, пожалуйста, вкладывайте чистый конверт с вашим адресом для ответа. Буду ждать. Галина Николаевна. Мой адрес: Тверская обл., Бологовский р-н, Куженкино-село, Ленинградская ул., д. 42, Шюгджиние Г. Н.

А теперь приведем имена и адреса тех, чьи объявления мы не смогли напечатать из-за недостатка места. Однако желающие познакомиться с ними в ходе переписки все же могут это сделать.

Хотят переписываться с ребятами, служащими в армии: Ишкальдинова Наташа, 14 лет [446800, Самарская обл., Кошкинский р-н, с. Кошки, ул. Речная, д. 16, кв. 1]; Кузнецова Лара [349061, Луганская обл., Лутугинский р-н, п. Успейка-1, ул. Андреева, д. 47]; Курнякова Елена [624356, г. Качканар, ул. Свердлова, д. 28, кв. 1]; Ткаченко Алена [Ирасходарский край, Усть-Лабинский р-н, ул. Северная, д. 40]; Сафранович Лена [187026, Ленинградская обл., Тосненский р-н, г. Никольское, ул. Первомайская, д. 2, кв. 56]; Гравикова Ирина [456537, Челябинская обл., Сосновский р-н, п. Томино, ул. Мира, д. 12, кв. 53].

Ищут друзей также: Сарапулова Светлана [623512, Свердловская обл., Богдановичский р-н, д. Ильинка, ул. Первомайская, д. 2, кв. 2]; Патрушева Римма [646443, Омская обл., Муромцевский р-н, с. Кам-Курск, ул. Приозерная, д. 7]; Перепечко Юлия [682430, Хабаровский край, г. Николаевск-на-Амуре, ул. Попова, д. 11, кв. 27]; Лещенок Аня [662620, Хакасия, г. Черногорск, ул. Чапаева, д. 39, кв. 92]; Хакимова Оксана [618800, Пермская обл., Чусовской р-н, п. Скальный, ул. Советская, д. 11, кв. 2]; Карасева Таня [427150, Удмуртия, п. Игра-5, ул. Чернышевского, д. 31а]; Круглякова Наташа [182152, Псковская обл., Великолукский р-н, п/о Троица, д. Троица]; Монастырева Лариса [665324, Иркутская обл., Куйтунский р-н, село 3-я станица]; Герасимова Лена [152830, Ярославская обл., г. Мышкин, ул. Пушкина, д. 31, кв. 2].

Ну вот, пока это все адреса. Ждем ваших писем.



Помогите нам встретиться

Уважаемые участники службы знакомств!

Осенне-зимний сезон для нас с вами — время горячее. Когда позади остались работы в поле, в саду, в огороде, когда заложены на хранение овощи, картофель, сделаны необходимые заготовки, можно и дух перевести, и о личной жизни подумать.

Для тех, кто решил к нам обратиться, сообщаем условия. Они просты: сначала надо перечислить 200 (двести) рублей по адресу: Москва, Сокольнический филиал Московского индустриального банка, расчетный счет 1461223. Затем вложите квитанцию в конверт с письмом, в котором кратко расскажите о себе (возраст, рост, количество и возраст детей, специальность, основные черты характера и увлечения, жилищные условия, согласие на переезд и т. п.), а также изложите свои требования к партнеру. Письмо отправьте по адресу: 107807, ГСП, Москва, Б-78, Садовая-Спасская ул., 20. Журнал «Сельская новь». Служба знакомств. Желаем удачи!

1003. Так хочется любить и быть любимой! Пять лет назад погиб мой муж. Я пережила это горе только благодаря моим сыновьям — 13, 9 и 8 лет. Мне 33 года. Живем в своем доме, в поселке — из тех, что остались со времен строительства БАМа. Говорят, я симпатичная. Люблю природу, чтение, музыку, пение. Родилась я в год Собаки под созвездием Близнецов. В мужчине ценю порядочность, уважение к женщине. Пусть курит, но не пьет. И без детей: потому что мне не под силу воспитывать еще и чужих. Я не смогу их любить, как своих, а дети это сразу почувствуют. Елена (Иркутская область).

1004. После трагической смерти жены остался совсем один. Очень хочу разделить одиночество с доброй, трудолюбивой, спокойной женщиной лет 33—42 (мне 40), можно с ребенком. Мой рост 150 см. Рабочий. Непьющий. Жильем и материально обеспечен. Владимир (Донецкая область).

1005. Была замужем, но судьбе было угодно оставить нас с сыном в одиночестве. Мне 33 года, рост 170 см, образование высшее техническое, отношу себя к оптимистам, общительная. Люблю домашний уют, вяжу, хорошо готовлю. Познакомилась бы с человеком славянской национальности, лет 33—43, не ниже 180 см ростом, может быть, имеюще-

го своих детей. И равнодушного к спиртному. А также не имеющего физических недостатков и не склонного к авантюризму. На переезд не согласна. Людмила (г. Ярославль).

1006. Пишет вам участница ВОВ, пенсионерка. У меня сын 34 лет, инвалид III группы с детства. Он работает, не курит и не пьет, очень хороший, все дома делает. Помогите найти ему жену! Он устал от одиночества. Мне так хочется его определить в жизнь! Его зовут Василий (Воронежская область).

1007. Буду рада познакомиться с непьющим, трудолюбивым человеком лет до 50. Не возражаю, если он будет вдовцом с детьми. Я одинокая, добрая, ласковая, мне 43 года. Склонна к полноте. Т. Ж. (Республика Коми).

1008. Ищу человека, который поверил бы в меня сразу, принял бы меня, каков я есть. Скажу честно: мне нравятся красивые девушки. Женат я не был, хотя мне 33 года. Рост 165 см. Образование высшее. Но ее образование и общественное положение значения для меня не имеют. Жилищные условия у меня хорошие, но возможности переезда не отвергаю. Единственная, верная, ласковая, где ты? Александр (Нижегородская область).

1009. Главное для меня, — чтобы человек был порядоч-

ный, трудолюбивый, непьющий. Лет бы 40—48, ростом не ниже 165 см (у меня — 160 см), русский, вдовец, желательно из военнослужащих. Неплохо, если с детьми. Я — вдова 46 лет, молодая, симпатичная, бойкая. Дочка уже работает — стюардессой. Двое сыновей, 16 и 15 лет, учатся, помогают мне по хозяйству. Могли бы мы создать ферму, но нужен нам надежный глава семьи. Будем ждать и надеяться. Любовь (Иванов-на (Приморский край)).

1010. Может быть, вы сможете помочь мне, 55-летней бездетной женщине, найти немногословного одинокого человека, который согласился бы на такой вариант совместной жизни: летом мы живем у него в деревне, а зиму коротаем вместе в моей благоустроенной квартире. Люблю порядок, умею рукодельничать, сносно готовлю. Любителей зетового змид прошу не писать. И. М. (г. Ленинград).

1011. Живу в небольшой деревне на берегу реки Оки. Мне 28 лет, образование среднее. Рост — 157 см. Работаю на животноводческой ферме бригадиром. Жильем и всем необходимым для жизни обеспечен. Спиртное употребляю в меру, только по праздникам. Люблю слушать музыку, играю в волейбол. Умею готовить, хорошо пеку торты. В нашей деревне есть школа-восемилетка, клуб, детсад, медпункт... Очень хочется верить, что найдется человек, который сможет понять меня и захочет жить здесь. Владимир (Тюменская область).

1012. Как и все женщины, люблю уют семейного очага. Мне 30 лет, была замужем. Воспитываю дочь-первоклассницу. Имею свой дом. Образование среднетехническое. По характеру общительная, веселая, доброжелательная. Внешность, говорят, приятная. Рост 158 см. В мужчине ценю порядочность. Бывших в заключении прошу не писать. Любовь (Челябинская область).

1013. Мне 40 лет. Рост 166 см, худощавый. Внешность обычная. Хочу создать семью с женщиной, не склонной к полноте, живущей в сельской местности сред-

ней полосы России, рожденной под знаком Девы. Сварливых не терплю. Пусть у нее дети, это хорошо. Главное, чтобы она была готова к союзу равных. Роман (Иркутская область).

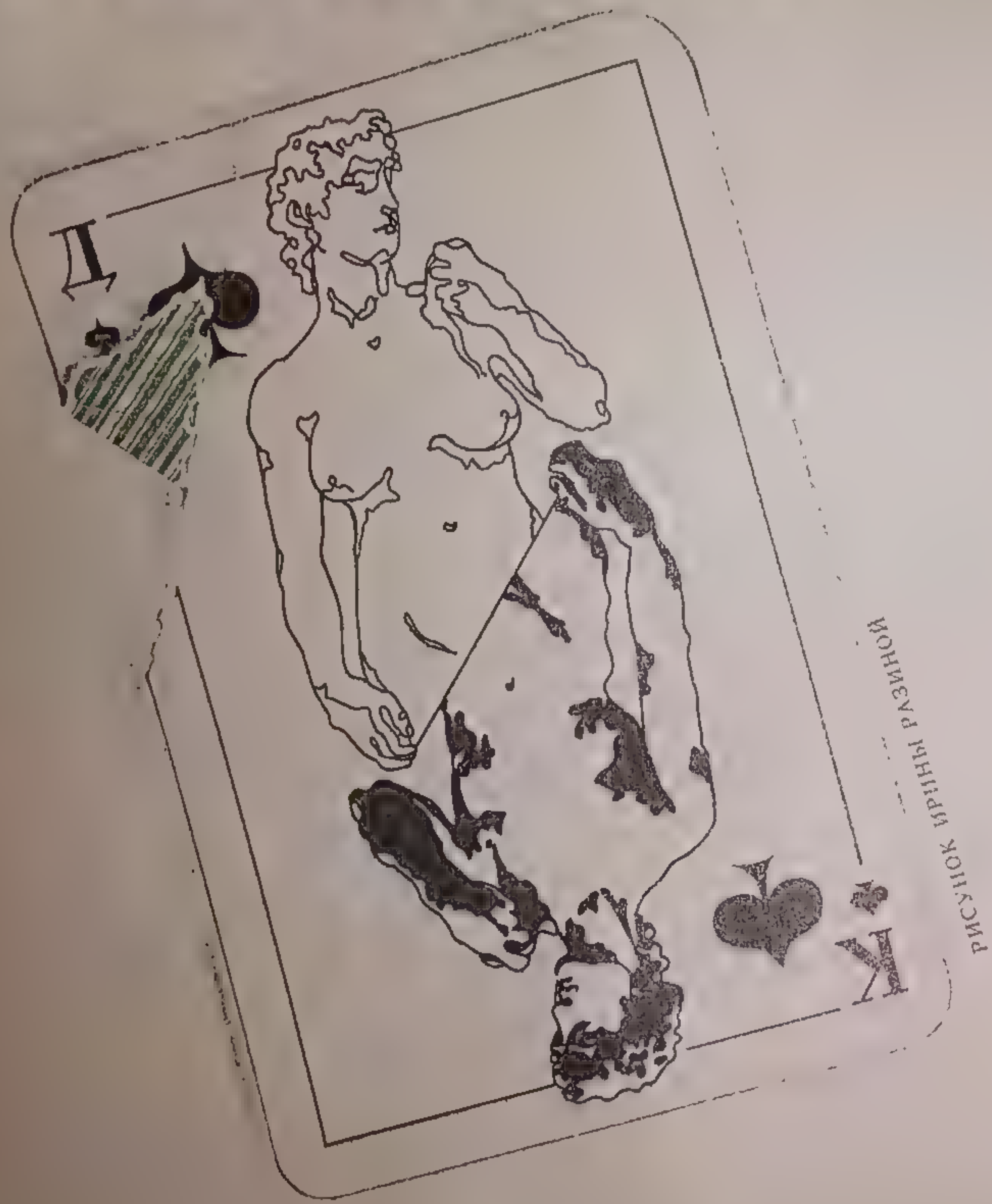
1014. С удовольствием познакомилась бы с человеком, проживающим в лесной или сельской местности Приморского края или желающим туда переехать и не придающим особого значения физическим совершенствам женщины. Мне 28 лет, но выгляжу значительно моложе. Рост 157 см, вес «французский». Замужем не была, образование высшее. Занимаюсь нетрадиционной медициной, языками, туризмом. Пожелания к партнеру — порядочность, трудолюбие, доброта, любовь к детям. И, конечно, отсутствие вредных привычек. Присланную фотографию обещаю вернуть. И. С. (г. Пермь).

1015. Пожалуйста, помогите мне избавиться от этого проклятого одиночества. Я живу в селе, имею свой дом, хозяйство. Но проблема у меня в том, что я сильно близорукий с детства. Буду ждать, что кто-нибудь мне напишет. Владимир Павлович (Донецкая область).

1016. По специальности я учительница. Мне 30 лет, замужем не была. Рост 172 см, стройная, худощавая, шатенка. Немного стеснительная. Имею условия для совместного проживания. В мужчине ценю честность, хозяйственность, отвращение к спиртному. Тамара (г. Чебоксары).

1017. Живем мы вдвоем с мамой на окраине небольшого города, красивого и экологически чистого. У нас свой дом, небольшое хозяйство. Я разведена, и уже давно. Мне 33 года, рост 165 см. Не курю, спиртным не увлекаюсь. Плачу алименты на одного ребенка. По национальности я русский, но национальность моей будущей спутницы жизни для меня значения не имеет. Если у нее есть дети, это неплохо. Важно, чтобы она была настроена на создание здоровой, дружной семьи. А возраст ее желательно от 28 до 36 лет. Владимир (Кировская область).

Вот такая ЛЮБОВЬ...



Ожидая встречи с ними, я слегка волновалась: сумею ли сделать вид, будто ситуация вовсе не кажется мне необычной? Будто судьба таких людей не таит в себе ничего сенсационного? А еще заранее испытывала благодарность к ним. За то, что решились довериться журналисту, то есть впустить миллионы читателей в свою столькими муками выстроенную жизнь...

34 СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

И вот супруги появились в дверях. Она — приветливая, но сдержанная, с чувством собственного достоинства в открытом взгляде, в осанке. Костюм элегантной женщины из мира серьезного бизнеса вполне соответствовал ее положению в солидной фирме. Он — солнечно улыбающийся, с искрящимися глазами (так радоваться умеют только очень искренние эмоциональные, к тому же счастливые люди). Тоже модно одетый, с ухо-

женной головой... С первых же минут нашей встречи мне стало с ними легко и просто. И все, что я увидела и услышала, воспринималось как вполне естественное. Глядя на его улыбочное лицо, украшенное негустой бородкой, на его крепкие, умеренно волосатые руки, на то, как он раскован, уверен в себе, трудно было поверить, что еще год назад это был... не мужчина, и звали его тогда Надя.

Правда, кроме вполне женского тела и имени, больше ничего женского в нем не было. Окружающий мир он воспринимал сначала глазами мальчика, затем юноши и мужчины — в соответствии с той психологией, которая оказалась в него заложеной. Заложеной в женское тело! Ошибка природы? Ее жестокие игры? Вероятно. Но беда заключалась в том, что по мере взросления забавные детские странности все более превращались в трагедию. Надя ощущала свою раздвоенность как издевательство над ее личностью, самой жизнью. А окружающие все это расценивали как откровенную патологию, стыдное уродство.

Детство Нади проходило в селе, среди друзей-пацанов. Соседи то и дело жаловались ее родителям: «Ну, ваша Надька — чистый разбойник! Зря что девкой родилась. Угломонили бы вы свою атаманшу». А для нее хуже любого наказания было слышать о себе «девчонка», она презирала все «девчоночье». Заставить ее надеть кофточку с юбкой или платьице было сущим наказанием. Она бурно протестовала, доходило до истерики. Зато на улице, в школе всегда верховодила среди мальчишек — ловкая, смелая, сообразительная.

Но чем старше становилась, тем чаще слышала насмешки, наталкивалась на непонимание, осуждение. И начались ее страдания — от того, что мужественному ее естеству была навечно «приклеена» ненавистная женская оболочка. А легко ли постоянно ощущать в себе это противоречие между внутренним и внешним? Впрочем, и внешне Надежда избегала женского обличья. Ее стрижка, походка, жесты, манера держать себя, мимика, интонации, даже выражение глаз — все выдавало мужественность натуры (не в каждом мужчине, кстати, присутствующую). При этом Надя не считала нужным таиться от окружающих, откровенно выражала свои взгляды на мир. Она всегда отличалась активным отношением к жизни (сформированным благодаря семье — трудовой, открытой, честной). В школе была толковым членом комитета комсомола, на заводе после училища бригадирствовала и пользовалась безусловным ав-

горитетом. Но слышала и злобное шипение: вот, мол, деловая какая, — лучше бы вела себя, как подобает девушке, оделась бы хоть поприличнее, а то все в брюках да в брюках.

Ее стиль одеваться был «пограничный» — не женский, но и не чисто мужской. Что в том плохого? Руководила же бригадой по-мужски твердо и, быть может, по-женски чело-вечно. Потому и стала лучшей в цеху. Никогда не подводила и за каждого умела постоять.

В перерывах Надежда часто уходила с мужчинами в курилку, где ее принимали именно за свою и говорили с ней обо всем, не допуская, однако, сквернословия и сальностей. Что в том дурного?

Но работа работой, а ведь хочется еще и личного счастья. А тут человека подстерегает пристальное внимание окружающих, далеко не всегда доброжелательное. Что же касается Надежды, то она давала повод посудачить.

Дело в том, что с юности она влюблялась в сверстниц. И нередко находила отклик в сердцах своих подруг-возлюбленных. Их притягивало ее психологически сильное мужское начало (которым, к великому сожалению, природа одаривает далеко не каждого представителя сильного пола, равно как женственностью — не каждую женщину). Ведь женщинам куда важнее именно психологический, душевный комфорт в общении с возлюбленным, нежели даже самая потрясающая физиологическая гармония (хотя не исключается и обратное — жизнь неиссякаемо разнообразна и причудлива). Пока все увлечения Нади оставались на уровне платонических чувств, особых проблем не возникало. Но должен был наступить момент, когда любовь уже не в силах довольствоваться лишь духовной близостью.

Короче, в один прекрасный день у Надежды появилась женщина. В том самом интимном смысле... Кто-то из читателей, возможно, уже шокирован, мол, это же безнравственно! Ответственность так именно и рассудила. И поползли слухи и перешептывания — насчет Надежды и ее подруги. Надя, как натура сильная, пыталась их игнорировать. Но ее подруга... Беднягу застыдили, на нее показывали пальцем, оскорбляли. Она лишь горько плакала и твердила, что очень любит и никогда-никогда не расстанется с Надеждой. В скандал были вовлечены комитет комсомола, партком, администрация. Но твердость и мужество Надежды победили. Как и подобает мужественному человеку, она беспокоилась не о себе, а стремилась прежде всего защитить люби-

мую. В конце концов от них отстали. Однако пережитое не забылось. Отношения были омрачены.

Надежда задумалась: имеет ли она право подвергать другого человека таким испытаниям? Почувствовала себя неуверенной, замкнулась. Любовь подруги ее уже не радовала. Показалось, что на этом свете уже ничего не будет хорошего. Не лучше ли вообще уйти из жизни?

И как раз в это время в судьбу Нади вошел человек, принесший с собой целый мир настоящей любви. Любви редкой. То была любовь-чудо! Новая знакомая, назову ее Ольга, — умная, образованная, внешне привлекательная. Она работала на том же заводе. И, конечно, Надину историю знала. Однако не воспринимала по-бытоватски, не насмешничала и не сплетничала. Просто достала «запретную литературу» и прочитала все, что касается транссексуалов. А после бесед с врачами убедилась, как мало знают медики об этом явлении, столь безжалостно раздваивающем человека, об этой жестокой патологии, творимой природой. Она горазда на «выдумки»: то человек рождается с двумя головами, то, скажем, беспалый, а то и вовсе появляются сиамские близнецы...

Ольга была старше Надежды, имела ребенка и горький опыт прежней семейной жизни. Молодая бригадирша, наделавшая не по своей вине столько шума в коллективе, вызывала у нее глубокое уважение. А оказавшись как-то с Надеждой в одной компании, Ольга была приятно поражена ее незаурядностью, способностями лидера. Слово бы и не было в жизни Надежды мучительных проблем — зажигательно веселилась и «заводила» других, танцевала, пела под гитару.

Зачастив в общежитие, Ольга видела там, как уютно чувствуют себя все, кто живет рядом с Надеждой. Как умеет эта девушка, похожая на парня, создавать по-семейному добрую атмосферу и как-то особенно галантно ухаживать — так, что женщины воспринимали ее как мужчину — сильного, великодушного, готового обогреть и защитить. Ольгу тянуло к Надежде все сильнее.

Все разрешилось после дня рождения Ольги. Весь вечер ее дочка не отходила от «веселого дяди» (ребенок не сразу понял хитрую задумку природы). Надежда от души, как всегда, веселила компанию, резвилась с девчушкой. Когда гости стали уже расходиться, девочка расплакалась, не желая расставаться с новым другом. Пришлось задержаться. Вместе вымыли посуду, убрали квартиру — за нескончаемыми разгово-

рами, что называется, обо всем. И в конце концов пришли к главному, что давно уже волновало обеих...

Короче, как говаривалось в русских народных сказках, стали они жить-поживать да добра наживать. Но понятно, Ольга не могла быть женой в общепринятом смысле, как ей того хотелось бы, равно как и Надежда — таким мужем. Ведь всей душой ощущая себя мужчиной, телом своим, столь ей ненавистным, невыносимо чуждым ее мужскому сознанию, она оставалась по-прежнему женщиной.

В остальном же они прошли все стадии классического любовного романа, пережить который, между прочим, удастся немногим нормальным парам!

Чувство их разгоралось — словно бы от самой трагической невозможности осуществиться и раскрыться до конца. И только маленькая Катюша была счастлива без оговорок — она обрела наконец обоих родителей! Правда, и она пребывала своим подетски гибким сознанием в некоей раздвоенности: по всем своим признакам Надежда представляла собой в семье отца, но при этом женское имя...

Все же однажды Катя сказала «папа». Это было в деревне в доме Надиных родителей, когда они приехали на праздники.

— Ты ведь папа мне, правда? — спросила Катя.

У Надежды перехватило горло: — Кто тебе это сказал?

Девочка ничего не ответила, только прижалась крепче и прошептала:

— Я очень люблю тебя.

И прозвучало это так: «Ты не волнуйся, я-то ведь все понимаю».

В тот момент Надежда вновь увидела себя как бы со стороны, глазами соседей, родителей. Вот она приезжает в деревню с какой-то женщиной и ребенком. Сестры ее вместе с Ольгой, как и положено женщинам, ходят на речку купаться, собирают грибы и ягоды, варят варенье. Она же сама, словно добрый мужик (к чему в доме давно привыкли), вместе с отцом копает колодец, чинит крышу, перестраивает крыльцо...

Так кто же она в самом деле? Неужели нет у нее ни малейшего шанса когда-либо выбраться из этой ловушки собственного тела, получить законный статус мужчины и мужа?

И опять наступила мрачная полоса. Правда, на сей раз мыслей о самоубийстве не появлялось. Ведь теперь в ее жизни была опора, был свой надежный и добрый мир, где ее любили и понимали, где ценили все лучшее в ней. Верили... Но во что? В то, что когда-нибудь произойдет чудо — и ее

дух мужчины, издевательски упакованный в женское тело, обретет истинного хозяина?

А что... В принципе же это вполне возможно. Уже давно пишут, что на Западе вполне официально и успешно делают такие операции.

Но все это там. А жить-то судьба приказала здесь... И нечего попусту мечтать. Надежда опустила руки. День ото дня в ней гасла веселость, падал интерес к жизни. Время от времени она стала напиваться. Сдерживала лишь боязнь причинить боль любимой женщине, опозорить ее и ставшего дорогим ребенка.

Счастливый конец пришел не по мановению волшебной палочки. Не сразу отыскивали нужную информацию о том, что и у нас уже много лет успешно, но без афиширования делаются сложнейшие операции, изменяющие пол. Между прочим, толчок к поиску такой информации дала телевизионная передача Молчанова «До и после полуночи». Там впервые — с должным тактом и состраданием — была упомянута сама проблема оперативной помощи транссексуалам.

...Нет ничего более мощного, чем зажженная надеждой энергия человека. Особенно если человек уже испытал мучительное ощущение трагического тупика и мысленно успел перечеркнуть и свою жизнь, и себя самого.

Опуская массу прелюбопытных подробностей, скажу лишь: Надежде и Ольге в конце концов повезло. После долгих, трудных поисков, пройдя через многие унижения и отказы, они все же нашли нужных врачей, убедили их, что хирургическое вмешательство необходимо. Надежда перенесла операцию, очень, кстати, болезненную, многоступенчатую, достойно и терпеливо. Ибо все время рядом с ней была Ольга. Едва придя в себя после наркоза, очнувшись... уже Андреем, а не Надеждой, он прежде всего подумал о том, что надо как можно скорее оформить брак со своею теперь совершенно законной женой и удочерить Катюшу.

...Свадьба гремела целых три дня. Гостей было много, и все они потом признавались, что никогда еще, ни на одной другой свадьбе, не ощущали подобного настроения, атмосферы особой внутренней освобожденности, солнечного тепла. И пьянели не от вина, а от великой радости виновников торжества, гордых и счастливых. Они выстрадали свое счастье, и они имели право им гордиться. Ибо сумели достойно пройти через все испытания и спасти свою любовь.

Светлана АНТОНОВА

36 СЕЛЬСКАЯ НОВЬ

МИР ЗАГАДОЧНЫЙ И СТРАННЫЙ

ПВО против НЛО



Журналисты давно подозревали, что информация о контактах с инопланетянами засекречивается на самом высоком уровне. Секретность эта вроде бы оправдана: зачем будоражить общественность заоблачными делами, когда и на земле горячих тем хоть отбавляй? Но есть еще одна причина: военные очень не любят рассказывать о своих поражениях. А именно они, как оказывается, вступали в самый тесный — боевой — контакт с инопланетянами. Будь пришельцы более агрессивными или мстительными, наша варварская цивилизация давно нашла бы бесславную гибель.

Время от времени в западной печати появляются скудные данные из секретных архивов о стычках на «межпланетном фронте». И вот впервые преданы гласности сведения, хранящиеся под замками у наших военных. Их опубликовала нью-йоркская газета «Новое русское слово». А источником информации стал уехавший в США бывший советский офицер Марк Штейнберг, долгое время имевший доступ к секретным документам ПВО. Вот что поведал господин Штейнберг изумленной публике.

Столицу Северного Вьетнама в конце 60-х годов от воздушных атак оборонял корпус ПВО — девять зенитно-ракетных бригад, оснащенных ракетными комплексами «КУБ». Весь корпус — от командира до последнего солдата — состоял из советских военнослужащих.

В один из летних вечеров 1965 года над позициями завис огромный дискообразный корабль диаметром более 300 метров, появившийся совершенно бесшумно на высоте более 10 километров.

Приказом КП бригады по системе опознавания «свой-чужой» был направлен запрос, на который объект

не среагировал. На требование немедленной посадки — тоже. Комбриг доложил о случившемся на КП корпуса и получил команду: «Открыть огонь на поражение». Из пяти дивизионов бригады открыли огонь три, выпустив девять ракет. Все они взорвались с большим недолетом.

После этого серебристый диск направил на один из стрелявших дивизионов тонкий, как игла, голубой луч. И весь дивизион — три пусковые установки, радары слежения, станция наводки ракет и прочее — был превращен в груды оплавленного металла. Погиб также почти весь личный состав дивизиона — около двухсот человек.

Насколько известно, это был первый боевой контакт советской ПВО с неопознанным летающим объектом.

Случившееся над Ханоем происшествие во всех деталях описано в трехтомном труде бывшего начальника Генштаба Советских Вооруженных Сил маршала Захарова «Война в Юго-Восточной Азии». Там же упоминается и о специальной директиве главкома ПВО страны, категорически запрещающей ведение боевых действий против неопознанных космических кораблей.

Эта директива, думается, была еще в силе в 1976 году, когда над полигоном войск противовоздушной и противоракетной обороны «Эмба-11» на большой высоте завис громадный — до 500 метров в диаметре — шаровидный НЛО. На этом полигоне в Мугоджарских горах (Казахстан) производились испытания ракет ПВО и ПРО.

Генерал, руководивший испытанием, видимо, решил воспользоваться появлением неожиданной воздушной цели и скомандовал: «Пуск!» Противоракета пошла в зенит — и почти немедленно была взорвана лучевым импульсом с неведомого аппарата.

Летом 1981 года на очередной оперативке начальник штаба Туркестанского военного округа зачитал боевое донесение командира истребительного авиаполка 12-й армии ПВО, который дислоцировался в Кызыл-Арвате на западе Туркмении. В нем сообщалось, что над аэродромом полка на высоте более семи километров завис неизвестный летательный аппарат сигарообразной формы размерами по осям примерно 100×200 метров. В воздух была поднята дежурная пара перехватчиков. Когда пилот-ведущего доложил на КП: «Есть захват», командир полка скомандовал: «Огонь!» — и летчик выпустил две ракеты воздушного боя. И почти в тот же миг отметки стрелявшего самолета и его ракет исчезли с экранов радаров слежения. Пилот ведомого перехватчика наблюдал это исчезновение визуально. Он приземлился благополучно, а НЛО на скорости около пяти тысяч километров в час с набором высоты исчез. Никаких следов падения или обломков самолета и его ракет на земле обнаружено не было.

В донесении принятое решение было обосновано сложной обстановкой в районе дислокации. Тем не менее командир полка, отдавший команду на открытие огня, что повлекло потерю самолета и летчика, с должности был снят приказом Главкома ПВО, который снова подтвердил запрещение любых боевых действий против неопознанных летающих объектов.

В этих заметках я намерен главным образом оперировать военными документами и привел здесь те из них, к которым имел доступ в штабе округа. Можно что угодно говорить о высшем руководстве бывших Советских Вооруженных Сил — я первый о нем невысокого мнения. Но совершенно неоспоримо одно: боевые донесения, директивы, приказы министра, главкомов на основании «всякой чертовщины» никогда не издавались, а опирались, как правило на вполне достоверные факты.

Кстати, боевые контакты с НЛО имели место не только в Вооруженных Силах бывшего Союза. Мне удалось ознакомиться с содержанием Меморандума специального политического комитета на 33-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН (ноябрь 1978 года), в котором приведены случаи таких контактов систем ПВО других государств.

...25 ноября 1942 года жители района Калифорнии, расположенного в 100 километрах западнее Лос-Анжелеса, были буквально оглушены орудийными залпами. Соединенные Штаты в то время вели войну, и канонада была воспринята населением как нападение японцев.

Однако орудия ПВО били по пяти дисковидным аппаратам, зависшим на пятикилометровой высоте. Батареи выпустили 1500 снарядов, но попаданий не было, поскольку снаряды рвались с большим недолетом. НЛО, казалось, никак не реагировали на стрельбу и удалились вскоре после ее прекращения.

Следующий эпизод, приведенный в меморандуме, произошел в 1974 году у острова Сардиния на Средиземном море. В районе ответственности дислоцированной там зенитно-ракетной батареи итальянской ПВО завис дисковидный аппарат с куполообразной надстройкой размером более 150 метров. На запросы он не отвечал, и командир батареи дал команду на запуск ракеты. Приблизившись к НЛО на расстояние пяти километров, она была взорвана серо-зеленым лучом. Весь этот эпизод фиксировался телекамерой системы контроля пуска ракет и неоднократно демонстрировался по итальянскому телевидению осенью 1974 года.

В том же году диск размером с футбольное поле завис над морем у берегов Южной Кореи, в районе города Бинь. На боевом дежурстве находился зенитно-ракетный комплекс типа «Хок» американского производства. Командир дивизиона принял решение открыть огонь, и по НЛО была выпущена ракета, которая взорвалась с большим недолетом, пораженная лучом с инопланетного ко-

рабля. Этот же луч потом прошелся по грунту перед позицией, как бы предупреждая зенитчиков. Грунт был оплавлен.

Как видим, боевые контакты с неопознанными летающими объектами неизменно завершались поражением тех, кто пытался их атаковать, независимо от примененных ими средств поражения — артиллерии, зенитных или авиационных ракет. Судя по всему, корабли пришельцев появлялись в воздушном пространстве из космоса. Ответные действия они осуществляли только при прямой угрозе.

Вооруженные силы различных государств вплотную столкнулись с подобными же аномальными явлениями в другой среде — океанской, морской и даже в акватории глубоководных озер.

Польский профессор, известный уфолог Анджей Мостович в книге «Мы из космоса» рассказывает, в частности, об эпизоде, происшедшем в январе 1960 года, когда сторожевыми кораблями аргентинского флота обнаружены были две неизвестные подводные лодки. Одна в погруженном положении циркулировала вокруг второй, лежащей на грунте. Показания подводных звуковых локаторов — сонаров свидетельствовали о гигантских размерах и необычной форме обеих субмарин.

К району обнаружения подошла группа противолодочных кораблей, и после того, как обычными средствами и предупреждениями не удалось добиться всплытия лодок, были применены глубинные бомбы. Их взрывали долго, и, казалось, малейших шансов уцелеть у тех, кто под водой, не осталось.

Тем сильнее было изумление моряков, когда обе субмарины всплыли и стали уходить. Огромные шаровидные рубки возвышались над водой, корпуса тоже были невиданной формы. Аргентинцы устремились в погоню, однако угнаться не смогли и открыли огонь из орудий. Субмарины тут же погрузились, и на экранах сонаров стали происходить чудеса: сначала их было две, затем четыре, наконец, целых шесть — все эта подводная флотилия, развив невероятную скорость, растворилась в глубинах Атлантики.

Впрочем, эта флотилия (или другая такая же) появилась через две недели в Карибском море, через два месяца — в Средиземном. А в конце 1960 года за ней в районе Сиэтла гонялись уже корабли Тихоокеанского флота США. С тем же результатом.

Естественно, были попытки объяснить появление таинственных суб-

марин агрессивными действиями «потенциального противника», но эксперты НАТО единодушно опровергли появившиеся было в прессе сообщения такого рода. Тогда не существовало подводных кораблей, способных развивать подобные скорости, безнаказанно выдерживать массивную обработку глубинными бомбами, артиллерийский обстрел, да еще «размножаться» в глубинах океана. Да и сегодня нет на нашей планете технологии, по которой можно было бы изготовить такие корабли.

Похожая ситуация сложилась во время большого противолодочного учения, проводившегося в Атлантике с кораблями 9-го авиационного соединения ВМФ США в 1963 году. В отчете американского специалиста-аналитика профессора Андерсона, изучавшего документацию этого учения, отмечено, что соединение подверглось неожиданной атаке мощного подводного корабля. Это случилось у берегов Пуэрто-Рико, когда лидер группировки авианосец «Уосп», окруженный кораблями эскорта, как раз готовился к отражению атаки. Но... не с глубины же пяти километров!

Офицеры штаба переполошились: в то время не было, как нет и теперь, подлодки, способной погружаться на глубину более полутора километров. Такое под силу лишь батисферам и батискафам. Неведомая подлодка к тому же мчалась со скоростью 280 километров в час, совершенно недостижимой для современных подводных ракетносцев.

На такой скорости она пронеслась и под судами эскорта, устремилась в глубины океана, причем перепад их составил два километра за несколько минут. Такой перепад, по законам гидродинамики, неизбежно вызывал бы разрушение самого прочного корпуса: сопровождается огромным ростом давления. Но фантастический корабль игнорировал эти законы.

Учение авианосного соединения срывалось: сонары и эхолоты его кораблей и самолетов словно сошли с ума — почти четверо суток на их экранах отражались невероятные события. К чести командования соединения, оно отказалось от боевых контактов. В штабе понимали, что имеют дело с неведомой технологией и попытки атаковать могут обернуться тяжкими последствиями для их собственных кораблей. А потом таинственная субмарина исчезла так же внезапно, как и появилась.

Нет пока точных и систематизированных исследований, касающихся размеров и формы таких загадочных объектов. Имеется только достовер-

ное и документальное свидетельство известного ученого доктора Дж. Валлелы, в 1972 году участвовавшего в маневрах ВМС в Северной Атлантике. Маневры проводились среди льда и обеспечивались ледоколами. На борту одного из ледоколов и находился доктор Валлела, когда он и члены экипажа стали свидетелями странного явления. Внезапно, пробив почти трехметровую толщу льда, из глубин вынырнуло шаровидное серебристое тело и на огромной скорости исчезло в небе.

В сообщении доктора сказано: «Объект имел в диаметре не менее 12 ярдов, но пробитая им полынья была гораздо больше. Он увлек на высоту 20—30 ярдов пара, очевидно, от раскаленной обшивки этого шара».

Летом 1982 года вместе с подполковником Геннадием Зверевым я проводил сбор водолазов-разведчиков Туркестанского и Среднеазиатского военных округов на Иссык-Куле. Неожиданно к нам прилетел сам начальник водолазной службы инженерных войск МО СССР генерал-майор В. Демьяненко. Он проинформировал нас о чрезвычайном происшествии на таком же сборе Западносибирского и Забайкальского военных округов, проводившемся примерно в то же время на западном берегу Байкала.

Там водолазы-разведчики во время учебно-боевых погружений неоднократно встречали неведомых подводных пловцов во всем схожих с людьми, но огромного, почти трехметрового роста, в облегающих серебристых комбинезонах, несмотря на студеную воду озера. На глубинах около 50 метров они не имели ни аквалангов, ни каких-либо других аппаратов — только шаровидный шлем, скрывавший голову. Передвигались они с большой скоростью.

Встревоженное этим происшествием командование сбора приняло решение задержать одного такого «ихтиандра», для чего отрядило спецгруппу из семи водолазов во главе с офицером. Однако при попытке набросить на это существо сеть вся группа была выброшена каким-то мощным импульсом на поверхность. А поскольку автономное снаряжение водолазов-разведчиков не позволяет подниматься с такой глубины без соблюдения режима декомпрессионных остановок, то все члены злополучной группы захвата были поражены кессонной болезнью. Средство для лечения одно — немедленный режим декомпрессии в барокамере. На сборах их было несколько, но в рабочем состоянии — только одна, способная вместить не более двух человек. Затолкали туда четверых.

В результате трое погибли: Остальные стали инвалидами.

Впоследствии, уже в штабе ТуркВО, мы получили приказ Главкома сухопутных войск с детальным разбором байкальского ЧП и раздачей соответствующих оплеух виновным. К приказу был приложен информбюллетень штаба инженерных войск, в котором перечислялись в частности, глубоко-водные озера, где зафиксированы аномальные явления, подводные существа, аналогичные байкальскому типу, всплытие и спуски огромных дисков и шаров из глубин и прочее. У всех этих документов была высокая секретность, они доводились до ограниченного круга лиц и имели цель «предотвратить и не допустить впредь»...

Уже в Америке мне удалось познакомиться со многими публикациями об аномальных явлениях, в том числе о боевых контактах вооруженных сил различных государств с пришельцами на суше, в воздухе и на море. В США (помимо военных научных учреждений, о которых мне ничего не известно) ведутся серьезные исследования таких аномалий. Насколько я знаю, самый известный центр исследований «Кьюфон», возглавляемый доктором Алленом Хайнеком, находится в Иллинойсе. В США издается более 20 журналов, посвященных уфологическим проблемам, крупнейший из них калифорнийский «Журнал НЛО». Его редактор Дон Эккер собрал огромную коллекцию свидетельств об НЛО. Почти три с половиной тысячи документированных данных о встречах с ними пилотов военных и гражданских самолетов собрано сотрудником Института прикладной кибернетики в Калифорнии доктором Ричардом Хейнсом. В Калифорнии проживает также Дэвид Арон, владелец крупнейшего в мире собрания — 17 тысяч часов видеозаписи об НЛО и аномальных событиях.

Однако наиболее достоверными все же являются документы вооруженных сил, и та сугубая секретность, которой они окружены, лишь подтверждает их неопровержимость. Кстати, имеются сведения, что такие документы рассматривались во время встречи Горбачева и Буша на Мальте.

Наконец, Рональд Рейган, человек, совсем не склонный к фантазиям, в бытность свою президентом Соединенных Штатов в пяти телевизионных выступлениях заявлял, что сотрудничество между США и Россией станет просто необходимым, если человечество вдруг окажется перед фактом космического вторжения.

Публикацию подготовил
Николай ПОСЫСАЕВ



Говорят звезды

Ноябрь — бурный, напряженный месяц, первое дуновение новой эпохи, в которую мы вступаем в 1994 году. Обострятся все противоречия, в первой половине очень вероятны неправильные решения, которые придется исправлять в самом ближайшем будущем. Неблагоприятно подействует невидимое у нас солнечное затмение 14-го, за которым последует лунное затмение 29-го. В ноябре велика опасность аварий, об этом нужно помнить всем и свято соблюдать технику безопасности. Наиболее неблагоприятные периоды — 1—3 и 12—22-го.

Для Овнов ноябрь — конфликтный месяц, особенно 2—15-го. Во второй половине вероятны ощутимые изменения в жизни, главное при этом — не преступать закон. На первый план выйдут финансовые проблемы, связанные с деньгами, находящимися в совместном пользовании (семейный бюджет, деньги фирмы, наследство). Нужно будет вести дела четко и держать все официальные бумаги в порядке. У многих предвидится повышение по службе или новая работа. Наиболее ответственные дни месяца — 10 и 11-е (со знаком минус) и 23—25-е (со знаком плюс).

Тельцам предстоит трудный, но многообещающий месяц. Особенно тяжело будет в начале ноября, возможно, придется изменить свои планы. В конце месяца открываются новые перспективы. Главные «горячие точки» — семья и деловое партнерство. Переломный период — 12—13, а с 26—27-го начнется период новых возможностей.

От Близнецов в ноябре требуется спокойный подход к возникающим неприятным ситуациям. В первой половине возможно ухудшение здоровья. Лучше сузить круг знакомых и отказаться от необязательных встреч. Вторая половина месяца — подходящее время для деловой дальней поездки и укрепления связи с отдаленными партнерами. Если возникнет сердечная привязанность, она будет страстной и всепоглощающей. Периоды везения — 1—3 и 28—30-го, осторожность не повредит 14 и 15-го.

Для Раков ноябрь — эмоционально тревожный, но материально вполне благополучный месяц. Дальние путешествия противопоказаны. На первый план выступают семейные проблемы: придется столкнуться с капризами и бунтарством детей. На работе обстановка благоприятная. Вероятно получение солидной суммы, заработанной ранее, но выплата которой все время откладывалась. В период 3—7-го имеет смысл проявить активность в достижении цели, тогда как 14—18-го лучше проявить спокойствие и осмотрительность.

Львам первая декада месяца может принести серьезные испытания, придется проявлять осторожность в поступках и словах. При правильном поведении в конце месяца Львов ожидает награда. На первый план выйдут семейные дела, недоразумения могут возникнуть 13—15 и 28—30-го. Приятные события произойдут, скорее всего, 5—8, конфликты могут возникнуть 18—21-го.

Для Дев ноябрь — месяц новостей, приятных и не очень. Предстоят многочисленные встречи, деловые переговоры, всяческая писанина. Все самые важные дела нужно поставить на надежные рельсы в первой половине месяца, потому что вторая чревата жизненными и профессиональными осложнениями. Не исключено, что Девам предложат занять престижный, но связанный со многими тревожностями пост. Влюбляясь страстно, следует быть осмотрительными: не преследует ли корыстные цели обративший на вас внимание человек. Важными вехами ноября могут стать 8, 9, 21 и 22-е.

У Весов, возможно, в этом месяце начнется новый этап в жизни: перемена работы, изменение уровня жизни и ближайшего окружения — все в лучшую сторону, хотя сначала вторая половина месяца может показаться тяжелой. На первом месте стоят материальные и финансовые проблемы. Опыт прошедших месяцев этого года нуждается в пересмотре. Нужно прислушиваться к своей интуиции и быть реалистами во всем — от быта до любви. Благоприятный период — 9—12-го. Осторожность потребуется 23—25-го.

Скорпиону ноябрь несет расцвет творческих и духовных способностей и открывает новую страницу жизни.

Вероятна реализация давних честолюбивых замыслов и надежд — при условии, что Скорпион правильно оценил обстановку и точно наметил цели. Любовные отношения нуждаются в критическом анализе. Финансовое положение улучшается. Удачная полоса — 10—15, неудачная — 25—28-го.

Для Стрельцов ноябрь — месяц резких контрастов. Первая половина весьма удачна, вторая сопряжена с переменами в жизни, переездом или переменной направления деятельности. Предстоит большая внутренняя работа по переоценке жизненных ценностей. Успешно справившись с ней, Стрелец вступит в новую фазу своей жизни. Соответственно значительно обновится и ближайшее окружение. Успехи наиболее вероятны 11—15, неудачи возможны 1—3 и 28—30-го.

Для Козерогов ноябрь станет предлюдией к событиям 1994 года. Трудности начнутся с декабря. Подошло время критически взглянуть на друзей и ближайшее окружение и, возможно, сменить ориентацию. Творчество, общественные связи и семейная поддержка откроют многообещающие возможности. В этот период не до любви, но если она возникнет, то будет страстной. Будьте осторожны 3—6 и смело идите к поставленной цели 14—20-го.

Водолеям ноябрь принесет успехи, особенно его вторая половина. Необходимо только выбрать путь, ведущий наикратчайшим образом к поставленной цели. Нужно избегать зависти, ревности, диктаторских замашек. Дух Водолея поддержат встречи с друзьями и единомышленниками. Удачный период — 18—23, неудачи могут ожидать 4—9-го.

Рыбы смогут в ноябре реализовать свои лучшие качества, нацеленные на помощь ближнему. Во второй половине месяца вокруг Рыб сложится кружок верных друзей и надежных партнеров. Карьера будет развиваться удовлетворительно, возможно расширение сферы деятельности и ее обновление. Вероятны доходы из государственного источника. Влюбленность, если она возникнет, будет протекать ярко и экзотично. Будьте осторожны 5—10, смело двигайтесь вперед 15—27-го.

Феликс ВЕЛИЧКО, астролог

НА ВСЕХ ОДНА ДОРОГА

Борис РУДЕНКО

* * *

Когда их разбудили, было все так же темно, и Быков понял, что поспать удалось всего два-три часа. Семен торопился и подгонял их даже во время короткого завтрака. Трейлер, оказывается, уже стоял возле сарая. Рядом с ним — довольно потрепанный «уазик». Взошла ущербная луна. В ее неверном свете Быков увидел, что каменный сарайчик находился в распадке между двумя холмами, почти прилепившись к одному из них задней стенкой. Это было неплохое убежище: вся местность вокруг состояла из таких же невысоких, сглаженных ветром и временем холмов, и заметить сарайчик можно было разве что с очень близкого расстояния.

— Ну вот, — удовлетворенно сказал Семен, — Можешь теперь спокойно ехать. Даже заправили твою фуру до горлышка. Цени заботу. И подстрахуем до самого места. С хорошим конвоем пойдешь. Ребята надежные и веселые.

— До самой Москвы?

— До Москвы и даже дальше, — засмеялся Семен. — Твой экспедитор знает, куда надо ехать, не беспокойся. А мы дорогу покажем.

— Чего в такую-то рань? — недовольно спросил Быков. — И выхлоп у меня сейчас — любой гаишник за версту разнюхает. Если ты так спешишь, зачем угощал вчера?

— Насчет этого не беспокойся, — сказал Семен. — Мы тебе напарника приготовили. Фирменный водила. Он и поведет, пока ты не войдешь в форму. Кстати, ты не удивляйся. Я вижу, тебя в курс не ввели. Может, оно и к лучшему, но я темнить не люблю. В фургон мы тебе кое-какой товар подбросили.

— Что за товар? — спросил Быков.

— Ничего криминального, — со смехом сказал Семен. — Так, если самую малость. Небольшой левачок из местного колхоза. Каракуль. Товар дорогой, и спрос на него пока хороший. Чтобы гаишников в искушение не вводить, мы его за нашим виноградом хорошо спрятали, не беспокойся. А то разденут до трусов, ты ж их знаешь. И вообще запомни: на крайний случай документы на него кое-какие имеются, но лучше бы их не показывать. Ты меня понял?

— Понял, — кивнул Быков, делая вид, что успокоился. — Скажи, Семен, а мне с этого товара ничего не обломится?

— А как же! Премияльные выпишут, не сомневайся! Разве тебя не предупредили?

— Никто меня не предупреждал, — в сердцах сказал Быков. — Темнили те еще.

— Азиаты, — поддержал Семен. — Ну и хрен с ними. Если что — можешь на меня сослаться.

— Ты в Афгане был? — внезапно задал Быков вертевшийся на языке вопрос.

Глаза Семена сузились, однако ответил он вполне спокойно:

— Был — не был — какая разница! Чем меньше знаешь, тем спокойней живешь, братишка. Ты знаешь такой принцип?

Быков обошел трейлер, стукнул для порядка по скатам. Одного взгляда на проволочную закрутку двери фургона оказалось достаточно, чтобы убедиться: ночью фургон откры-

вали. Проволока была закручена по-другому. Он залез в кабину и оглянулся в поисках Озода.

— Экспедитор твой поедет в «уазике», — сказал Семен, — с комфортом. Все-таки начальник...

В напарники Быкову полагался тот самый угрюмый парень, что уже сопровождал их сюда. Он залез в кабину и уселся, едва не касаясь головой потолка.

— Гоша, — хрипло представился он, протянув Быкову лопатообразную ладонь.

— Ну все, поехали! — крикнул Семен.

Первым тронулся «уазик», Быков за ним. В зеркальце он видел, как Семен неподвижно стоит возле сарая, глядя им вслед, пока ночь не скрыла его высокую сухощавую фигуру.

Обратный путь был столь же темен и неясен. Фар Гоша не включал, подфарники выхватывали участок сухой, не тронутой колесами почвы: машина шла по целине. Следуя за «уазиком», трейлер совершал множество поворотов, в движении их, казалось, не было никакой системы, и Быков отказался от попытки определить главное направление. Рассвет пришел, когда машины выбрались из холмов. До трассы оставалось чуть более двух километров.

* * *

Гоша оказался человеком неразговорчивым. Как, впрочем, и водитель «уазика» с наголо обритой головой, отзывавшийся то ли на фамилию, то ли на кличку Фосс. На осторожные вопросы Быкова оба отвечали односложно, а то и вовсе пропускали их мимо ушей. Теперь они ехали быстро: Гоша действительно был неплохим водителем и, подменяя Быкова, не снижал темпа. На коротких остановках Быков изредка перекидывался парой слов с Озодом. Тот выглядел подавленным, но Быков понимал, что Озод его не выдал и, по всей видимости, не собирается.

Пару раз ему казалось, что далеко позади он видит голубую машину Гульбахор, но полной уверенности в этом не было. Они двигались круглые сутки и за два неполных дня проехали почти две тысячи километров. Перед крупными населенными пунктами Гоша неизменно уступал руль Быкову, а сам пересяживался в «уазик», присылая Озода.

Однажды Быков проснулся под вечер и, перебравшись из спального закутка на сиденье, долго вглядывался в дорожные указатели.

— Мы куда едем, Гоша? — спросил он.

— Прямо и вперед, — осклабился тот.

— Я серьезно.

— От твоего начальника новое указание поступило. Заедем в Астрахань. Это нам по пути.

— Ничего себе по пути! — изобразил возмущение Быков. — Я нанимался товар до Москвы везти. Насчет Астрахани разговора не было.

Гоша хмуро глянул на Быкова.

— Слушай, ты водила и я водила. Какое нам дело! Если в программе изменения, все будет оплачено, я так понимаю. А если тебя что-то не устраивает, — можешь отваливать, никто не держит. Прямо хоть сейчас.

— Ну так тоже нельзя, — прикидываясь растерянным, сказал Быков. — У меня могут быть свои планы? Жена, по-

нижашь, любовница. Все ждут. Я же через два дня дома должен быть!

— Через неделю будешь, — пообещал Гоша. — Всех ждут.

— Хоть позвонить надо, предупредить.

— Нет, — Гоша категорически покачал головой. — Звонить не надо. Коммерческая тайна. И басовито заржал.

Откинувшись на спинку сиденья и прикрыв глаза, Быков пытался составить хоть какой-то план действий. По всему выходило, что самое время сматываться. Дело идет к развязке. Каракуль там в кузове или не каракуль — в общем-то не очень важно. Больше он сделать ничего не может. Не может связаться с Крапивиним, не может даже толком понять: что происходит. И есть большой шанс исчезнуть столь же бесследно, как Емельянов.

— Останавливай! — сказал Быков.

Гоша удивленно покосился на него.

— Чего ты?

— Останавливай, говорю, — раздраженно повторил Быков. — Тебе в Астрахань, мне — домой. Не по пути нам. Гоша начал не спеша притормаживать и все по-намерений.

— Слушай, Костя, — начал он, — я же не волк, все понимаю. Если ты здесь выйдешь, до завтра будешь на асфальте голосовать. Кто же сейчас тут ночью тебя подберет? Поехали до Гурьева, говорю тебе, осталось-то всего двести километров. А там и мотай на здоровье к своим подругам. Хочешь — на самолете, хочешь — по железке.

Тон у него был спокойный и искренний. Черт его знает, — подумал Быков, — может, и зря я так беспокоюсь.

Очередной пост ГАИ Быков заметил чуть раньше Гоши и тронул его за плечо.

— Это еще откуда? — с досадой ругнулся тот. — Сроду никогда тут не было. И смотри ты какая иллюминация! Ловят кого, что ли?

Участок дороги впереди действительно был ярко освещен фарами сразу нескольких милицейских машин. Возле остановленного большегруза расхаживали фигуры в фуражках.

— Давай, Константин, садись за баранку, — предложил Гоша, — сейчас я тебе твоего экспедитора пришлю. Сами с ними разбирайтесь.

Он ушел к подъехавшему «уазу», и на смену ему появился Озод, смотревший на Быкова с жалостью, как на тяжелобольного или вообще покойника.

— Какой ты упрямый, Костя, — сказал он. — Зачем меня не послушал? Уходить тебе надо, уходить. Они пока ничего не знают, но скоро узнают.

— Уговорил, Озод, — мрачно согласился Быков. — Я и сам вижу: нечего мне тут ловить. В Гурьеве я от вас отвалю.

— Зачем в Гурьеве! — всполошился Озод. — Сейчас уходи, в Гурьеве поздно будет.

— А ты откуда знаешь?

— Я не знаю — чувствую, — Озод приложил руку к сердцу. — Вот тут чувствую. Ты про товарища спрашивал своего, помнишь?

— Ну!

— Он вот так же поехал и не вернулся, ты знаешь.

— Сам же говорил, что он в Москве остался.

— Я говорил, — вздохнул Озод. — И мне говорили... Но я другое чувствую.

— А сам ты? — разозлился Быков. — Сам зачем в эту бодягу лезешь, если чувствуешь? Сидел бы себе спокойно дома!

— Эх-ха! — сказал Озод, — дома семья, кормить надо.

Один из милиционеров впереди посигналил светящимся жезлом. Быков зарулил на обочину, отметив, что «уазика» поблизости уже нет. Он миновал пост без задержки.

— Документы. Что везем, куда, зачем? — скороговоркой проговорил гаишник, осматривая номерные знаки.

— Виноград везем, товарищ начальник, — отвечал Озод. — Хороший таджикский виноград. Вот документы, пожалуйста.

— Водитель кто?

— Я водитель, — выступил вперед Быков.

— Права, путевой лист, — той же скороговоркойскомандовал милиционер и повернулся к Озоду. — А вы с документами на груз вон туда, к штабной машине.

— Кого ищем, командир? — спросил Быков. — Из тюрьмы, что ли, кто сбежал?

— Кого надо, того и ищем, — огрызнулся тот, впрочем довольно беззлобно, и крикнул кому-то в темноту: — Собачку давай!

Подошел человек в штатском с крупной дворнягой на поводке.

— Открывай фургон, — велел милиционер.

— Теперь понял, — сказал Быков. — Анашу, значит, шукаете.

— А у тебя есть?

— Не употребляю.

Быков повернулся и пошел открывать. Сердце забилося учащенно. Впервые после остановки в степи он получил возможность заглянуть в трейлер, но делать это в присутствии милиции ему не слишком хотелось.

Ящики с виноградом стояли, как и прежде. Милиционер, подсвечивая фонариком, долго вглядывался внутрь, потом уступил место проводнику с собакой. Размахивая хвостом, дворняга деловито положила передние лапы на борт, но, не обнаружив ничего интересного, тут же спрыгнула обратно и вопросительно посмотрела на хозяина. Виноград ее не интересовал.

— Номер у тебя какой-то знакомый, — сказал гаишник. — Будто встречал уже где.

— Может, и встречал, — пожал плечами Быков. — Только я на этой фуре первый рейс команду.

— Ты сам откуда?

— Из Москвы.

— Тут земляк твой был недавно, — безразлично обронил милиционер. — По фамилии Крапивин. Не слыхал?

Быков ответил не сразу, долго молчал.

— Слыхал, — сказал он наконец.

— Так, может, что передать? — так же небрежно поинтересовался гаишник. — Как его зовут-то, что-то я запомнил.

— Алексей.

— Точно, Алексей. Ну, что?

— Передай, что идем в Астрахань. Скажи, что груз тоже туда идет. Какой — не знаю. Пока не знаю. Говорят — каракуль.

— Здесь, в машине? — уточнил гаишник.

— Нет, — сорвалось у Быкова прежде, чем он сам успел осознать необходимость именно такого ответа. — Здесь виноград. Не видел, что ли?

— Снаружи — вроде виноград, а внутри — кто его знает!

Быков понимал: что там внутри ни спрятано, показывать это сейчас нельзя. Гоша с Фоссом ждут далеко впереди, Семен — далеко позади, а Роберт с Джумой еще дальше. Все это всего отпрутятся без малейших усилий, а в дураках (если не много хуже) останется он, Быков, обычный водила, хоть и бывший мент.

— Тогда давай разгружать, — разозлился Быков. — Смотри сам, если сомневаешься. Время есть, как раз до утра поспеем.

Гаишник в сомнении топтался на месте. Тратить время впустую ему не хотелось.

— Ладно, — махнул он рукой. — Когда пойдет этот груз, ты знаешь?

— Если бы знал, мы бы с тобой его вместе встречали. В этом вся штука. Ничего, узнаю еще.

— Ладно, — снова повторил гаишник. — Езжай. — Вон твой попутчик возвращается.

«Уазик» поджидал их в полутора километрах от поста:

— Что так долго? — спросил Гоша, забираясь в кабину.

— Анашу ищут. С собаками. Всю машину обнюхали снизу доверху. Честно говоря, Гоша, я изрядно поспсиховал. Если что не так, где бы меня теперь искали...

Слова его Гоше показались очень смешными. Он долго ржал, а потом сказал:

— Не бойсь, мы с дурью не вяжемся. У нас честный, спокойный бизнес.

— Спокойный бизнес — это когда деньги домой в конвертике приносят, — буркнул Быков.

Гоша не ответил. Он прибавил газу и сосредоточенно покручивал баранку, казавшуюся в его лапах почти игрушкой. На предложение Быкова подменить его, отрицательно помотал башкой.

• • •

Сила инерции толкнула Быкова вперед, он вынырнул из дремоты и увидел, что КамАЗ остановился. Горизонт по-светлел. Приближался восход.

— Что там еще? — сонно пробормотал он.

— Все по плану, — успокоил Гоша.

В предрассветной полутьме Быков увидел, что они стоят в стороне от дороги, в какой-то низинке. Рядом с их машиной возвышался силуэт такого же КамАЗа.

— Я сейчас, — Гоша прыгнул на землю, — ты посиди пока, я быстро.

Быков видел, как от соседней машины навстречу Гоше шагнули три тени. Беседа была негромкой и продолжалась недолго. Вскоре один из встречавших отделился от группы, подошел к КамАЗу Быкова и склонился над передним бампером. Звякнуло железо: с машины скручивали номерные знаки.

— Эй, Константин! — позвал Гоша.

Быков не спеша вылез из машины.

— Вот, знакомься, кореша наши, — радушно представил Гоша. — Ждали нас, все беспокоились.

Оба «кореша» — невысокие и черноволосые, похожие друг на друга одинаково буйной небритостью щек, — непроницаемо смотрели на Быкова.

— А номера зачем откручивать? — спросил он.

— Да поменяем их, — объяснил Гоша. — Так спокойнее. Поменяем и дальше поедем.

— Джамал, — внезапно сказал один из небритых и протянул руку.

Быков машинально подал в ответ свою и тут же с отчаянием понял, что делать этого было нельзя. Джамал не собирался здороваться. Он крепко стиснул его ладонь обеими руками, второй небритый так же крепко ухватил Быкова за другую руку, а потом на его затылок обрушился удар, и мир исчез в обвале оглушительного грохота...

Его сбросили на землю, словно кулю. Кто-то незнакомый нагнулся и длинным ножом разрезал веревки, которые стягивали его более суток. Он попробовал приподняться, опираясь на руки, но тут же повалился навзничь: тело отказывалось повиноваться. Его схватили, волоком протащили через двор и швырнули в низенький каменный сарайчик с единственным окном-отдушиной в два кирпича. Дверь из толстых, плотно пригнанных досок закрылась, звякнул тяжелый засов.

Сарай был совершенно пуст, если не считать охапки толстых и жестких стеблей какого-то растения на цементном полу в углу. Снова звякнул засов, дверь приоткрылась. Вошедший поставил на пол литровую банку с водой, какую-то миску и вышел. Быков вдруг почувствовал, что просто умирает от голода и жажды. Подполз ближе, но руки пока еще не слушались, он не мог приподнять сосуд, не мог сделать ни глотка без риска расплескать драгоценную влагу. Тогда он прислонился к стене и принялся ожесточенно растирать руки. Кровообращение постепенно восстанавливалось, он ощутил невыносимую боль и едва удержался от стога. Через какое-то время смог напиться. В тарелке оказалась вареная фасоль, показавшаяся Быкову необычайно вкусной.

Теперь он обрел способность рассуждать. Его привезли сюда связанным в закрытом кузове машины, и Быков даже приблизительно не представлял, где находится. Когда его тащили по двору, успел заметить лишь высокое крыльцо двухэтажного дома, сложенную из камней ограду в человеческий рост да зеленый склон горы напротив.

Быков оглядел свою тюрьму тщательнее. На задней стене в метре от пола имелась железная скоба, заделанная в кладку. Он попытался раскачать ее и вытащить, но не получилось. За дверью раздались шаги, кто-то заглянул в отдушину.

— Эй, кулак, отдохнул немного? Выходи, поговорить надо.

Дверь открылась. Быков поднялся и неуверенно шагнул в проем. Его ждали двое, и одного из них Быков уже знал — это был Джамал.

— Ты себя хорошо веда, — предупредил Джамал, поигрывая короткой толстой цепочкой.

Опасения его были напрасны. Сейчас с Быковым мог справиться даже ребенок.

Его ввели в дом. Просторная комната с низким потолком

была обставлена крайне скромно. Широкий длинный стол, несколько простых стульев, шкаф в углу. В незатейливый стиль не вписывался лишь шикарный двухкамерный «розенлев» в простенке между окнами. Пол покрывал широкий половик из грубой пряжи. За столом сидели двое. Один — пожилой и грузный, с седыми, коротко подстриженными волосами, другой помоложе, хотя тоже далеко не юноша, в черной рубашке навыпуск, подпоясанной узким серебристым ремешком.

Джамал толкнул Быкова по направлению к ближайшему стулу. Толчок был не сильным, но Быков пошатнулся, неловко взмахнул руками и не упал лишь потому, что ухватился за спинку стула.

— На ногах совсем не стоит, — недовольно сказал седой. — Совсем слабый работник.

Где-то в доме, по-видимому, были женщины: Быков увидел на полочке оброненную шпильку для волос.

— Ну что, Константин, — вновь заговорил седой, — что делать станем?

Быков молча пошевелил плечами.

— У нас здесь стукачей не любят. Лучше самому себе сразу так сделать, — седой выразительно провел пальцем по горлу, — чем стукачом работать.

— Где это у вас? — спросил Быков. — И с чего вы решили, что я стукач?

— У нас, в горах, — объяснил тот, что сидел рядом с седым. — И решать тут нечего. Стукач ты.

— В милиции работаешь, — произнес за спиной Быкова Джамал, — почему форму не носишь?

Быков попытался презрительно усмехнуться.

— Из милиции меня три года как уволили, — сказал он. — При чем здесь стукач?

— Дурная собака и без зубов кусает, — сказал сосед седого.

— Да вы что? — изобразил возмущение Быков. — У меня с десятком дружков — тоже бывших сотрудников — кто в торговле, кто на бирже спекулирует. Это ж уважаемые люди! На кого мне стучать? На ваши шкурки каракулевые? Да я сам в долю войду, если примете. Шофер я, уже три года. Дальнобойщик. Вы спросите, сколько я за это время исколесил!

Он говорил и видел, что речи его не производят впечатления. Решение о его судьбе, видимо, было уже принято. Снова заговорил седой:

— Хорошо. Мы будем думать. А ты, Константин, пока у нас поработаешь. Будешь хорошо работать — хорошие деньги будешь иметь. У нас никто не жалуется.

Двое остальных дружно засмеялись.

— Барашка надо пасти, — продолжал седой, — тебя Мурат научит. Хорошо будешь пасти — с большими деньгами домой уедешь. Иди пока, отдыхай.

Джамал и второй — Мурат — встали со своих мест и шагнули к Быкову. Он тоже встал, сделал шаг, но запнулся о половик и неловко повалился на одно колено. Мурат несильно, но точно и болезненно пнул его носком сапога в бок.

Что спотыкаешься! На ногах стоять надо!

Быков торопливо поднялся и пошел к выходу. Во дворе Мурат на некоторое время исчез, а потом снова появился, потряхивая длинной прочной цепью. Назначение ее стало понятно Быкову, когда его ввели в сарай и защелкнули на левой руке кольцо наручника. Второе кольцо замыкало цепь, пропущенную через скобу в стене.

— Вы чего, мужики, — слабо попробовал возразить Быков.

— Так спокойнее будет, — объяснил Джамал. — Чтобы ночью плохие мысли в голову не приходили.

Дверь закрылась, и Быков остался один. Он неподвижно лежал на охапке соломы, вслушиваясь в звуки на дворе. Потом вытащил из кармана шпильку, которую подобрал с пола, изобразив падение. Наручник раскрылся через полминуты — квалификацию Быков не утратил. После этого он снова замкнул наручник на запястье, а шпильку спрятал в узкую щель между стеной и полом.

• • •

Утром за ним пришли снова Мурат и Джамал. Быкова расковали и после завтрака, состоявшего из той же фасоли и бурды, похожей на чай, повели по дорожке куда-то вверх по склону. Через плечо Мурата висел обрез двустволки, но Быков не собирался бежать. Он шел, привлекая ноги,

сидевшим, всем своим видом показывая полную покорность судьбе.

Подъем был недолг. Перевалив через гряды, они оказались в небольшой долине. С трех сторон ее тесно обступали крутые склоны гор, с четвертой был отвесный обрыв, под которым где-то далеко шумела река. Возле одного из склонов стояла кошара. Сорок или пятьдесят овец паслись на траве под присмотром пастуха, сидевшего на пригорке.

— Новый работник пришел? — осканился он, приподняв такой же ружейный обрез, как и у Мурата. — Хорошо. Иди туда, — он показал рукой на кошару. — Чистить надо, Петька покажет. Будешь хорошо работать — водки дадим. Любишь водку?

Они довольно заржали. Быков пробормотал что-то в ответ и зашагал к кошаре.

— Эй, обожди, — окликнул Мурат. — Послушай сначала. Если убежать хочешь — сразу забудь. Отсюда только в могилу убежать можно. Петька тоже хотел убежать, теперь не хочет — умный стал. Он расскажет. Я на тебя даже пулю тратить не стану. Так убью. Иди, ладно.

Быков пошел, слыша, как за спиной гортанно переговариваются его тюремщики. В кошаре было душно и смрадно. Какое-то существо с ворчаньем возилось в углу. Существо подошло поближе, и Быков увидел, что это человек. Серые, свалывшиеся космы свисали на его лицо, покрытое слоем грязи. Ему можно было дать и пятьдесят лет, и шестьдесят, и много больше. По всей видимости, это и был Петька.

— Пожрать есть чего? — спросил Петька вместо приветствия.

Быков отрицательно мотнул головой.

— Новенький?

— Да, — сказал Быков. — Ты кто?

— Никто. Бери лопату, гребни дерьмо.

— Ты как сюда попал?

Не отвечая, Петька повернулся и пошел в угол кошары.

— Меньше будешь болтать, дольше жить будешь, — крикнул он оттуда спустя минуту и захихикал.

Они работали весь день, не обменявшись больше ни словом. Поесть им дали только вечером, когда под бдительным присмотром пастуха — нет, не пастуха, а надсмотрщика — они загнали овец в кошару и наполнили огромные колоды во дворе водой из родника. Быков ожидал, что его опять поведут в сарай, но ошибся. На ночь его оставили тут, приковав вместе с Петькой тем же манером к толстому столбу, врытому посреди хилой пристройки к кошаре. Эта пристройка служила ночлегом для рабов.

— Спокойной ночи, — издевательски пожелал Мурат.

— Только пусть ему тут бабы не снятся, а то он всех овец перепортил, — захохотал пастух-надсмотрщик.

Гогоча, они пошли прочь.

Быков улегся на подстилку, укрывшись какой-то вонючей попоной. С другой стороны столба, гремя цепью, устраивался на ночлег Петька.

— Ты давно здесь? — спросил Быков.

— Давно, — односложно ответил тот.

— И что? Так и живешь?

— А как по-другому?

— Что это за места? Где мы находимся?

— Кавказ, — ответил Петька. — Откуда я знаю! Меня самого сюда привезли в отключке. Спасибо, что опохмелиться дали.

Он зевнул. Разговор его утомлял.

— Ладно, кончай, спать охота.

— Как же тебя сюда заманили? — не отставал Быков.

— Никто не заманивал. Дурак был, — равнодушно продолжал Петька, — за деньгой поехал.

— Ну?

— Что «ну»? Привезли сюда, паспорт отобрали... И все. А что бы не выступал, таких пендюлей подкинули... Недельку по земле ползал и кровью харкал. Теперь умный стал.

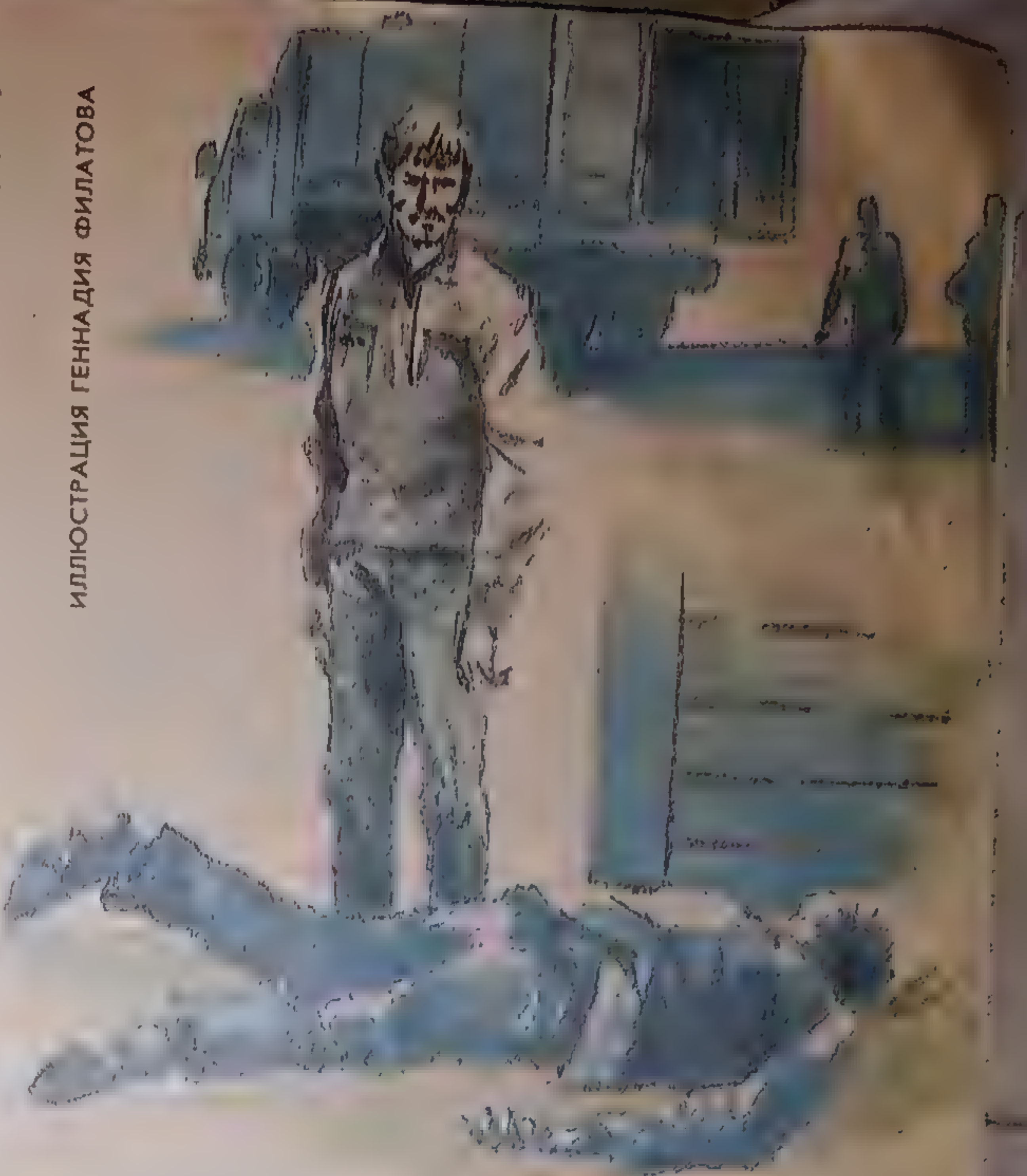
— А если бежать?

— Бежи, — согласился Петька. — Один такой побежал. Там на лужке его и закопали. А еще один — вроде тебя — спрашивал много. Интересовался. Увезли его. Вовкой звали. Молодой, горячий...

— Так ты что, тут до смерти собираешься сидеть?

— А что? Пожрать дают, а по воскресеньям и выпить. Водки ихней — чачи. Бывало и хуже.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ ГЕННАДИЯ ФИЛАТОВА



— Этот... Володька, ты говоришь, куда его увезли?

— Кто их знает! Там за горой у них еще одна кошара есть — может, туда. А может, продали кому.

— Как продали?

— Да так. Кому работник нужен, тому и продали. Тут свои порядки. А может, и убили... Ладно, спать давай!

Новый рабочий день начался задолго до того, как солнце вышло из-за горного склона. Мурат и надсмотрщик — его звали Имран — принесли котелок все той же вареной фасоли и расковали их. Потом Мурат ушел, а Имран расположился на своем пригорке, мурлыча под нос что-то тягучее и заунывное. Как-то раз Быков попытался ненароком приблизиться к пригорку, но шагов за пятьдесят был остановлен щелканьем взводимых курков.

— Я в ногу стреляю — ноги не будет, — лениво сказал Имран, поводя обрезом. — Здесь не ходи, там ходи. Примерно в полдень объявился Мурат.

— Эй, Константин, — крикнул он, — пойдем, к тебе гости приехали.

— Если пожрать чего дадут, ты принеси, — торопливо наказал Петька.

Он смотрел на Быкова с завистью.

Конвоировали Быкова оба — и Мурат и Имран.

— Не бойтесь, что сбежит? — кивнул Быков в сторону кошары, где продолжал неспешно возиться Петька.

Они засмеялись.

— Я тебе говорил: здесь бежать некуда, — сказал Мурат, — Петька знает, он не побежит. Мы тебя на цепочку сажаем для твоей же пользы, чтобы ты себе хуже не сделал.

— А его? — спросил Быков.

— Чтобы тебе не скучно было, — ухмыльнулся Имран. — Видишь, кунак, как о тебе заботимся.

— Вижу, — сказал Быков.

Ворота двора были широко распахнуты. Перед домом стояли три легковые машины. Одну из них — голубую, с таджикским номером, Быков узнал: это была машина Гульбахор. Старик — хозяин дома — спустился с крыльца, сопровождаемый двумя из гостей, которые Быкову тоже были знакомы. Широколицый со своим телохранителем приветливо помахали Быкову.

— Я как чувствовал, что мы обязательно встретимся,— признался широколицый.

— Чем обязан? — мрачно спросил Быков.

— Ты не знаешь? — удивился тот. — А бумаги?

— Какие бумаги? — машинально проговорил Быков.

Этой фразы он не должен был произносить. Жирно лоснящееся лицо исказилось в злобной гримасе, голова Быкова дернулась от удара, во рту стало солоно. Из-за спины широколицего шагнул Рахим и резко взмахнул рукой. Быков, согнувшись пополам, свалился наземь и скорчился, пытаясь ослабить удары ног, посыпавшиеся на него со всех сторон.

— Прекратите! Прекратите! — раздался женский крик.

Удары стихли. Быков осторожно открыл лицо. На крыльце дома стояла Гульбахор.

— Немножко поучили, — сказал нравоучительно широколицый. — Только на пользу, что такого! Глупостей много говорит.

Гульбахор спустилась во двор и подошла к Быкову, сидевшему на земле. В лице ее не было сочувствия, она смотрела на него словно на неодушевленный предмет.

— Где ты спрятал документы? — надменно спросила она. — Я не нашла их там, куда положила.

— Да в машине они, — ответил Быков, утирая с подбородка кровь. Если положила, значит, там и лежат. Куда им деться.

Гульбахор повернулась к широколицему:

— Пусть он поедет и найдет.

Тот в свою очередь посмотрел на старика.

— Если ты позволишь, уважаемый?

Старик кивнул, подозвал к себе Мурата и Джамала, произнес несколько коротких гортанных фраз.

— Желание моих друзей для меня закон, — сказал он. — Мурат и Джамал вам помогут. За ним нужно хорошо смотреть. Я чувствую, это очень неразумный человек. Вы поедете сейчас. Сегодня вечером большую машину нужно отправлять обратно. Уважаемый Джума и Роберт давно ее ждут.

Быкова запихнули на заднее сиденье «Жигулей». По обе стороны втиснулись Мурат и Джамал. На этот раз Мурат был вооружен укороченным десантным автоматом. За рулем — телохранитель широколицего. Сам широколицый с Гульбахор сели в другую машину. Выехав со двора, они помчались по пыльной неровной дороге, которая спустя пару километров вывела на узкое разбитое шоссе. Дорога непрерывно извивалась, все попытки Быкова определить направление были безуспешны. Наконец машины свернули с шоссе на грунтовку. Начался длинный и крутой подъем, временами Быкову казалось, что машина вот-вот опрокинется. Затем последовал такой же крутой, но гораздо более короткий спуск, и машины въехали за ограду абрикосового сада. Старые деревья росли часто и густо, переплетаясь ветвями. Видимо, сад этот был давно уже заброшен.

На площадке возле сарая из толстых крепких досок стоял КамАЗ. В его тени в ленивой позе сидел Озод, вскочивший было на ноги, но тут же робко отступивший назад при виде Быкова с конвоем.

— Здравствуй, Озод, — сказал Быков. — Я думал, ты уже давно дома. А меня тут арестовали, ты, случайно, не знаешь за что?

— Я не знаю, ничего не знаю, — замотал головой Озод. Мурат с силой ткнул в спину Быкова автоматом.

— Молчи, когда не спрашивают!

Откуда-то появились два небритых хмурых парня, вооруженные такими же, как у Мурата, десантными автоматами. Один взмахнул рукой, окликнув Гульбахор. Она приветливо кивнула в ответ, подошла к КамАЗу и забралась в кабину.

— Вот здесь я положила, — указала она. — Почему его нет? Иди сюда!

Быков залез. Снизу за ним бдительно следили охранники. Он бросил короткий взгляд на приборную панель и убедился, что ключа зажигания нет. Слабая надежда на чудо растаяла. В этот момент он почувствовал, как рука Гульбахор сжала его запястье.

— Куда он делся? — надменно и требовательно спросила она.

— Да сейчас найдем, — отозвался Быков.

Бесцельно перебирая попадающиеся под руку предметы, он перебрался к задней стенке кабины.

— Здесь смотрела?

— Здесь? — Гульбахор приблизилась к нему вплотную.

Теперь они оба были до пояса скрыты от взглядов спинами сидений. Быков ощутил толчок, протянул руку, и в его ладонь легла рукоять небольшого, длиной в полторы ладони, кинжала в мягких кожаных ножнах. Он быстро сунул кинжал за ремень под рубашку. Быков показал пальцем на то место, где был спрятан конверт, и Гульбахор неприметно кивнула в ответ.

— Да вот же он! — воскликнул Быков. — Забыла ты, сестренка, куда его положила.

Он извлек конверт и передал Гульбахор. Она молча прыгнула на землю. Широколицый был уже рядом.

— Ай, как неосторожно, — заохал он, выхватывая конверт из рук Гульбахор. — Как хорошо, что все закончилось благополучно. Сколько огорчений ты могла доставить своему отцу, уважаемому Сапарджону!

Быков смотрел на все это со ступеньки КамАЗа. В двух шагах от него широколицый, слева — обезьяноподобный Рахим, Озод не в счет... справа, чуть дальше, Джамал. Нет, ничего не получится. Мурат с автоматом все так же настороже.

Кажется, короткое колебание Быкова не осталось незамеченным.

— Слезай, — приказал Джамал.

Недоуменно пожав плечами, Быков начал спускаться. Едва его ноги коснулись земли, Мурат и Джамал схватили его за руки, завели за спину. Быков ощутил, как на его запястьях сомкнулись стальные кольца наручников.

— Зачем это? — будто бы обиженно спросил он.

— Так спокойнее тебе будет, — усмехнулся Джамал, а Мурат замахнулся автоматом: — Молчи, собака!

В тот же момент Быков поймал два предназначенных ему тайных взгляда: сочувственный — Озода и сосредоточенный — Гульбахор. Мурат отвел Быкова в машину, а остальные скрылись в сарайчике. Спустя короткое время оттуда вышла Гульбахор.

— Мужские разговоры, — кокетливо сказала она и улыбнулась.

Улыбка предназначалась Мурату, и тот мгновенно зажегся.

— Извини, я хочу спросить. Вот у такой красивой девушки неужели нет друга, а?

Гульбахор надула губки.

— Сейчас мало настоящих мужчин, — сказала она, одарив при этом Мурата таким взглядом, который ясно давал понять, что шансы называться настоящим мужчиной у него достаточно велики. — Это чей сад? — предупредила она отлезающим вопросом немедленную атаку Мурата.

— Старик один жил, — махнул тот рукой. — Пять лет назад умер. Очень старый был.

— Слушай, Мурат, угости меня здешними абрикосами, — попросила Гульбахор. — Если тебе не трудно, конечно. Только покрупнее и послаще.

— Вах! Сейчас. Почему трудно!

Он отошел, вглядываясь в ветки над головой.

— Вон там, Мурат, вон там, — показала Гульбахор.

Мурат сделал еще несколько шагов в сторону от машины.

— Они тебя убьют, — тихо и напряженно предупредила Гульбахор, продолжая кивать и улыбаться Мурату. — Они уверены, что ты подослан, и только хотят узнать, что тебе уже известно. Сегодня приведут какого-то милиционера, захваченного еще раньше. Они будут вас допрашивать, а потом убьют.

— О, какие абрикосы! — восхитилась она. — Спасибо, Мурат. Если бы еще и сладкие... А вон оттуда можно?

— Как ты здесь оказалась? — спросил Быков.

— Меня догнали. И встретили. Одновременно. Мой папочка... Они все прекрасно договорились. Постарайся бежать, Костя, постарайся что-нибудь придумать!

— Сообщи в милицию. Где мы находимся?

— Местечко называется Чогой. Шестьдесят километров от Грозного. В милицию не пойду. Бесплезно.

— Прекрасные фрукты, — похвалила Гульбахор. — Почти как у нас. Спасибо, дорогой Мурат.

Совещание в сарайчике закончилось, все пошло к машинам. Теперь Джамал перебрался в кабину КамАЗа, к Озоду, Рахим сел за руль голубых «Жигулей» Гульбахор, а сама она вместе с широколицым разместилась в той машине, в которой везли Быкова.

— Этот глупый Озод так просил тебя отпустить, — сообщил Быкову широколицый, — он совсем не умеет водить машину. Зачем таких Джума на работу берет! Теперь надо до самой трассы его провожать.

— Ну так отпустите, — сказал Быков.

Широколицый мелко хохотнул.

— Обязательно отпустят. Ты хороший шофер, я сам просить буду.

На шоссе их караван разделился. КамАЗ вместе с голубым «Жигуленком» повернули в одну сторону, а машина с Быковым отправилась в обратный путь. Через полчаса они въехали во двор. Мурат вытащил Быкова из машины и толкнул в сарай.

— Посиди пока тут, поговори с товарищем, — зловеще сказал он. — Мы гостей проводим и с вами разбираться начнем, менты.

Реплику о товарище Быков понял, когда, ослепленный темнотой, наткнулся на кого-то и услышал полувосклицание-полустон. В сарае Быков был не один.

От тихонько опустился по стене на пол, ожидая, пока глаза привыкнут к полумраку. Напротив Быкова почти точно в такой же позе сидел светловолосый парень. Даже в темноте было видно, что лицо его изрядно изукрашено кровоподтеками и синяками.

— Здорово, — сказал парень и сплюнул. — Вот гады! Вышибли все-таки зуб.

— Тебя зовут Володя? — спросил Быков.

— Точно, — кивнул тот.

— Емельянов?

— Допустим.

— Значит, я тебя все-таки нашел.

— Можно, конечно, и так сказать, — скептически хмыкнул Емельянов. — А ты кто такой?

— Я... да просто так. От Крапивина тебе привет.

— Спасибо, — вежливо сказал Емельянов. — Ну и как он там?

— Лучше, чем мы, я думаю. Ты давно здесь?

— Две недели. Сначала в этом сарае сидел, потом в горы уволокли, на летнюю дачу. Там в подвале держали.

— И где больше понравилось?

Емельянов снова сплюнул.

— Один хрен. Били везде одинаково. Но не до смерти, следует признать... И кормили. Словно берегли для чего-то. Ну а ты?

— Я со вчерашнего дня.

— Тогда у тебя все впереди, — пообещал Емельянов.

— Мне так не кажется. Сегодня вечером нас тут быть не должно.

Быков встал на колени, осмотрелся.

— Ну-ка, подвинься!

Он прислонился к стене и принялся ощупывать пальцами ее неровности. Емельянов с недоумением следил за его движениями.

— Ты что?

— Подожди, подожди, — бормотал Быков, — ...вот она!

Шпилька была там, где он ее и оставил. Но дальнейшее выглядело куда сложнее. Они встали на колени спиной друг к другу, и Быков попытался нащупать шпилькой замок наручников Емельянова. Замок, однако, находился с внутренней стороны, Емельянов принужден был отвести скованные руки далеко от туловища, выворачивая их в плечевых суставах. Быков же, изогнувшись в немыслимой позе, старался попасть шпилькой в крохотное отверстие замка. Ничего не получалось. Дважды шпилька выскакивала из его пальцев, и они, замирая от страха этой потери, шарили по полу, отыскивая маленький согнутый стерженек.

— Стой, — сказал Емельянов. — Дай я попробую. Зубами. Зубы у меня крепкие, не все вышибли.

Осторожно приняв ртом шпильку из пальцев Быкова, Емельянов лег на спину, а Быков поднес скованные руки к его лицу. Невыносимо медленно текли минуты. Емельянов матерился сквозь стиснутые зубы и нелепо елозил по полу, но, когда замок щелкнул, этот слабенький звук они услышали оба.

Быков с усилием вытащил руки из-за спины. Напряжение этих минут отозвалось резкой болью в плечах. На короткое время он расслабился, отдыхая, а потом легко и быстро освободил Емельянова.

— Что дальше? — спросил тот, массируя кисти.

— Пока все. Хозяев жди ближе к вечеру, сейчас им недосуг. Тогда и встретим.

Быков достал из-под рубашки кинжал и обнажил лезвие.

— Откуда? — поразился Емельянов.

— Добрые люди помогли, — буркнул Быков. — Помогай чаще и тебе помогут.

— Ты сам откуда? — спросил Емельянов. — Вроде мы с тобой не встречались.

— Ниоткуда, — горько усмехнулся Быков. — Я бывший мент и влип в это дело только по собственной глупости. Ты зарплату получаешь, а я так, на оптимизме. Расслабился. Только все напрасно. Ушел груз-то. Я его сам полторы тысячи километров вез, а ведь не видел даже, как грузили. Шкурки каракулевые! — это они мне так лапшу на уши вешали. Даже пощупать я его не сумел, так что в свидетели в случае чего не гожусь. А куда ушел груз — и подавно не знаю.

— Если выберемся, — то не напрасно, — возразил Емельянов. — Теперь-то уже многое ясно. База у них в степи, между Аральском и Актюбинском.

— Я там был, найду это место, — кивнул Быков.

— А здешний склад в заброшенном саду. Там сарайчик есть такой, а под ним — хранилище. Я сам разгружать помогал.

— Знаешь ли, — усмехнулся Быков, — я там тоже был. Только сегодня. Разгружать, правда, не пришлось. Они меня гораздо раньше раскололи.

— Не могу понять, где был прокол, — помрачнел Емельянов. — Все так хорошо началось. И проверочку ихнюю я прошел, и вдруг — на тебе!

— Это я тебе растолкую, — сказал Быков. — У них связи хорошие, вплоть до Москвы. Меня они даже через архив кадров прокрутили. Неужели твои начальники не могли тебе настоящее прикрытие организовать?

— Какое прикрытие! Ты же сам знаешь, сколько нужно бумажек подписать, чтобы хотя бы новый паспорт организовать! Хорошо хоть, что билет на самолет достали. Да и то чуть не за взятку.

Емельянов помолчал.

— Ты посмотри, как у них все лихо налажено, — горько посетовал он. — Оружие волокут через столько республик, склады кругом. Вот тебе и суверенные государства. Бандиты суверенитетов не признают. Они за интернационализм и братскую солидарность. А мы — как слепые котят.

Они замолчали, прислушиваясь к доносившимся снаружи звукам. С негромким урчаньем во двор въехала легковушка — наверное, проводив Озода, вернулись Джамал с Рахимом. Спустя некоторое время подъехали еще две или три машины. Захлопали дверцы, зазвучали голоса.

— По нашу душу приехали, — прокомментировал Емельянов. — Большая сходка.

Шум во дворе стих — приехавшие ушли в дом. Емельянов и Быков не обменялись больше ни одним словом. Они ждали.

Наконец вновь зашумели автомобильные моторы: уезжали гости. Звяканье засова ударило по натянутым нервам.

— Эй, менты, выходите!

В дверном проеме стоял Мурат. Лицо его покраснелось, глаза блестели, через плечо болтался автомат. Мурат был немного пьян.

Емельянов с Быковым, руки за спину, понуро вышли наружу. Вместе с Муратом за ними пришли еще двое: Имран — он был без оружия и незнакомый худенький парень с жесткими глазами и открытой кобурой на широком пояском ремне. Мурат лениво поднял автомат одной рукой и ткнул Быкова в солнечное сплетение.

— Хорошо подумал, собака? — осведомился он.

— Хорошо, — выдохнул Быков и снизу ударил Мурата кинжалом, вырвав у него другой рукой автомат.

Безмерное изумление разлилось по лицу Мурата. С хриплым бессвязным возгласом он повалился вперед, мимо отпрянувшего Быкова. В ту же секунду Емельянов прыгнул и ударил Имрана наручниками в висок. Тот без звука осел.

— Ай-ай-аа! — завизжал худой парень, пытаясь сбросить непослушными пальцами застёжку кобуры, но Быков в упор выпустил в него две пули.

Продолжение следует

СН-информ

СЕМЕНА ВПРОК

Информационная служба «Сельская новь» рассылает наложенным платежом: морковь Лосиноостровская (вес семян в одном пакете 2 г); свекла столовая Бордо (2 г); укроп Грибовский (1,5 г); шавель Бельвийский (1,5 г); петрушка сахарная и листовая (1,5 г); сельдерей Яблочный (1 г); кориандр Янтарь (1,5 г); помидоры Новичок, Лебяженский, Волгоградец, Дар Заволжья, Агата, Талалихинский, Зарница, Венера, Драгоценность, Подарок, Ранний-83, Белый Налив, Утро, Титан (0,5 г); горох овощной Глорiosa (6 г); огурцы Дальневосточные, Конкурент, Парад (20 шт.); тепличные Апрельский, Кристалл, Тополек (10 шт.); редис Кварта, Осенний Гигант (3 г); лук-чернушка Стригуновский, Бессоновский, лук-порей Каральтанский (1,5 г); капуста Харьковская зимняя, Лосиноостровская — килоустойчивая, Дитмар Фрюер (0,5 г); арбуз Огонек, Мелитопольский (10 шт.); дыня Кувшинка, Колхозница (10 шт.); тыква Волжская серая (10 шт.); перец Астраханский горький (0,5 г); баклажаны Алмаз, Универсал (0,5 г); редька Майская белая (1 г); кабачки Грибовские (10 шт.); физалис Кондитерский (0,25 г); клевер — элита Тимирязевский (2 г); левзея сафлоровидная (маралий корень — 2 г).

Стоимость одного пакета семян 30—50 рублей.

Расходы по комплектации, упаковке и почтовой отправки — за счет заказчика.

Просьба посылать заявки на почтовых открытках с точным указанием своего адреса, количества и наименования культур и сортов.

Заявки направляйте по адресу 107807, ГСП-6, Москва Б-78, ул. Садовая-Спасская, 20. Информационная служба «Сельская новь».

Принимаются заявки на оптовую реализацию семян по договорным ценам. Обращаться по телефону: 975-45-78.

МИСС «СЕЛЬСКАЯ НОВЬ»

БЕРЕГИНЯ

Хорошо было во времена матриархата!
Вся власть у женщин в руках была.

И почет, и уважение — тоже им.

Недаром хранительницу домашнего очага,
главного человека в семье,
в старину называли прекрасным именем Берегиня.
Но канули в Лету те благословенные времена.

«Волос долог — ум короткий»,
стали говорить о женщинах.

И многие из них, не выдержав давления моды
и общественного мнения
обрезали свои чудесные косы. А жаль!

Но времена меняются.

Женственность, домовитость, душевная чистота,
кажется, начинают возвращать себе
социальный авторитет.

«Сельская новь» решила внести и свою лепту
в дело возведения Берегини
на достойный ее пьедестал.

В 1994 году журнал объявляет конкурс
для своих читательниц.

Можно было бы дать ему название
«Сельская красавица»,

если бы мы преследовали одну лишь цель:
выявить самых привлекательных внешне девушек
из наших сел и деревень, из провинции.

Однако задача у нас несколько иная.

Красивая, молодая, талантливая, хозяйственная,
рукодельница и — с традиционной русской косой —
вот таким мы видим идеал сельской девушки.
Это ей утверждать исконную российскую красоту,
воспетую Пушкиным, Лермонтовым, Некрасовым.

Более подробно условия конкурса
будут объявлены в № 1 «СН» за 1994 год.

Готовьтесь к участию,
дорогие наши подписчицы!
Как поется в популярной песне:
«Давай, смелее, провинциалка!»

СОХРАНИТЕ УРОЖАЙ!

Фирма ВИРТАН разработала.

производит и продает
инсектицидный препарат:
INTA-VIR®

Водорастворимые таблетки и порошок для уничтожения колорадского жука и других насекомых-вредителей полей, садов и огородов. Высокоэффективен. Безвреден, не накапливается в земле, листьях и плодах. Одна обработка за сезон. С успехом используется против тараканов, рыжих муравьев, клопов в помещении и блох у домашних животных, а также в птицеводстве, животноводстве и звероводстве.

Срок годности 2 года.

Препарат изготовлен на основе циперметрина фирмы ФМСИ (США) и разрешен к применению Минздравом РФ и Минсельхозом РФ.

ИНТА-ВИР продается оптом и в розницу. На оптовую партию предоставляется скидка.

Жителям России ИНТА-ВИР высылается почтой по предоплате. Для получения информации об условиях пересылки и ценах пришлите конверт с вашим адресом.

Оформляются грузовые таможенные декларации на приобретенный у нас товар.

Адрес: 105203, Москва, Первомайская, 88

Телефоны: (095) 965-05-75(74)

Факс: (095) 965-05-73



АГЕНТСТВО «БЕСК»

предлагает крупные и небольшие партии
консервированных продуктов питания
из Болгарии (без посредников).

Поставки как по контрактам,
так и со склада в Москве
По желанию покупателя доставим груз до 7
в пределах Москвы и области.
При крупных заказах на длительный срок
предоставляем скидку.

Справки по телефонам:

432-87-56, 432-17 07, 975-13-73

Факс 975-49 76

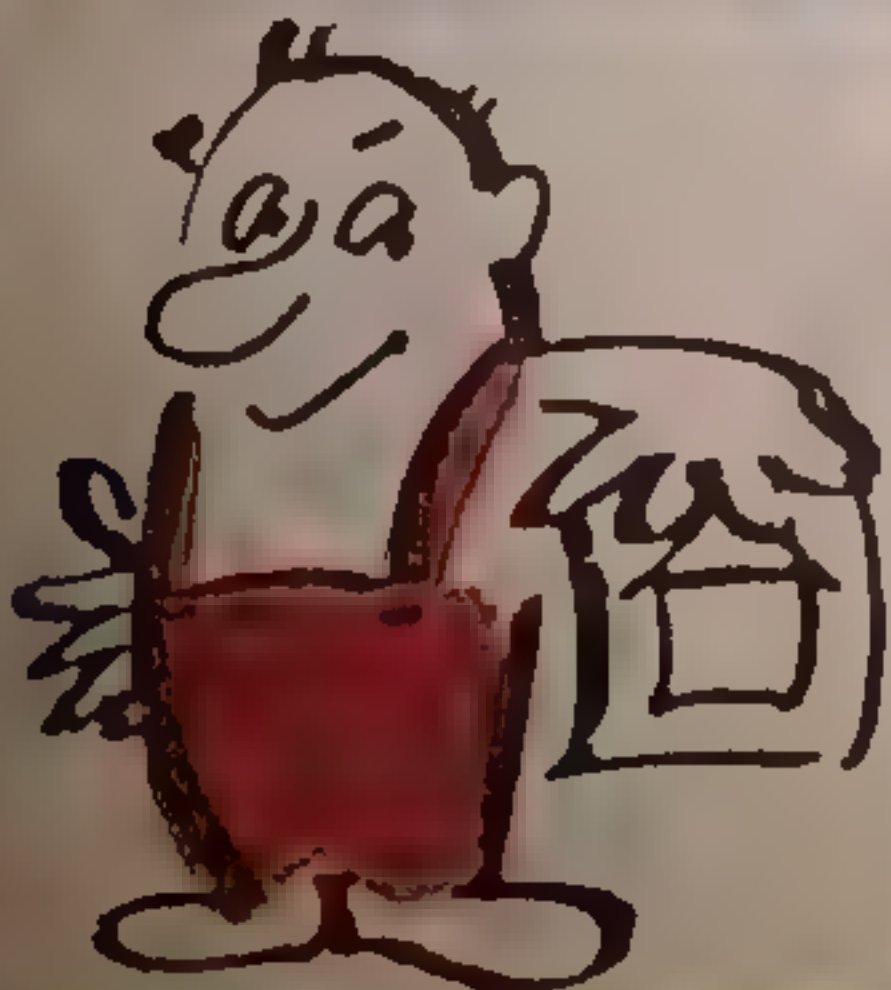
Адрес для переписки

125422, Москва А 422 а я н. 1

Дела домашние



- Лесенка-чудесенка
- Забудем о бессоннице
- Яблочная косметика
- В бокале — «напиток любви»
- Спирали моды
- Мастера-повара загружают погреба



По карману садоводу



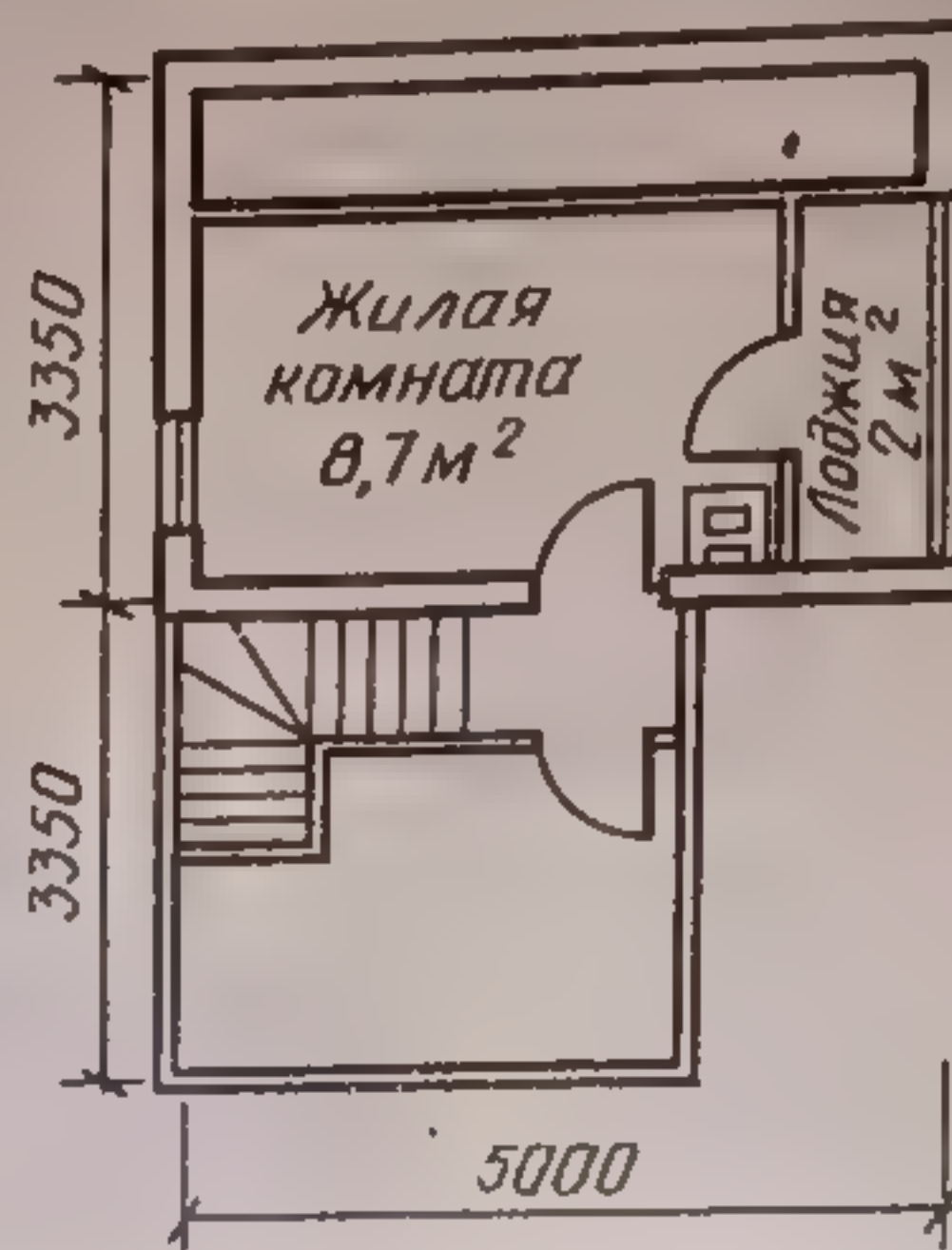
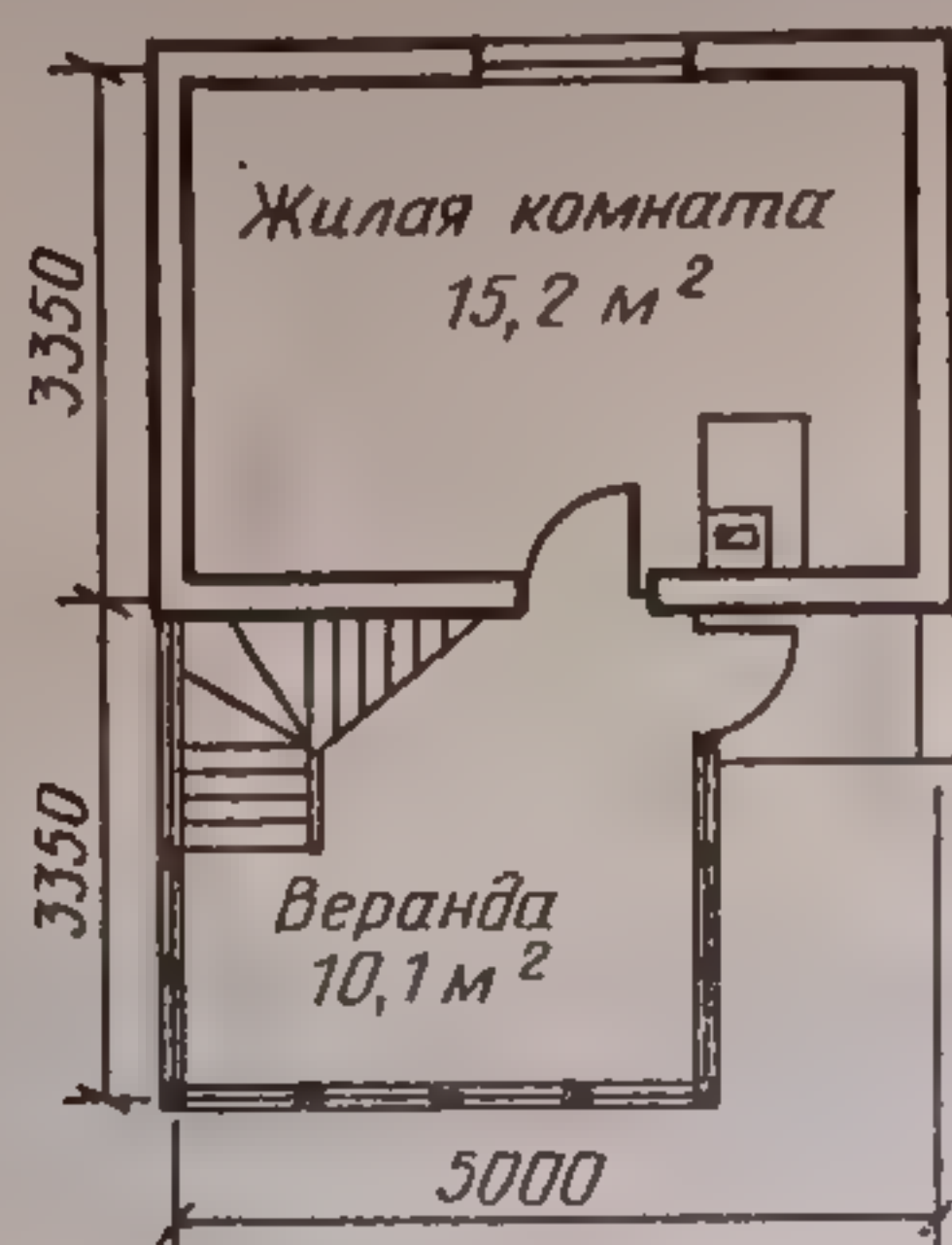
Сегодня мы предлагаем вам два варианта недорогого садового домика.

В типовом проекте (№ 184-000—84) предусмотрены жилая комната (15,2 м²) и веранда (10,1 м²).

Во втором варианте дома (см. рис.) имеется мансарда с дополнительной комнатой (8,7 м²) и лоджией (2 м²). Вход на мансарду по удобной лестнице, установленной на веранде.

Размеры веранды вы можете изменить по своему усмотрению. Для удобства заказчиков мы предлагаем различные ва-

рианты фасадов с учетом типа дома и материалов стен из кирпича, шлакоблоков, деревянных каркасов с обшивкой. Разработаны чертежи хозблока с санузелом и душем. Предусмотрены площадка для машины, варочная печь и газоснабжение.



Я. МАТУСЕВИЧ,
инженер-строитель

Расходы на строительство дома без мансарды примерно на 25 % меньше.

Приобрести проект вы можете по адресу: 117863, Москва, ул. Обручева, 46, «Мосгипрониисельстрой». Контактные телефоны: 333-23-14, 333-22-41.



Даже в маленьком домике хочется подняться на мансарду или чердак по удобной и красивой лестнице. Много места она не займет, а оборудовать ее лучше у стены, где нет дверей и окон.

МАСТЕРСКАЯ СТОЛЯРА

Кем только не приходится быть хозяину! И маляром, и штукатуром, и сборщиком урожая. Он-то хорошо знает, как неудобны и неустойчивы складные и приставные лестницы. Конструкция нашего помоста надежна и проста.

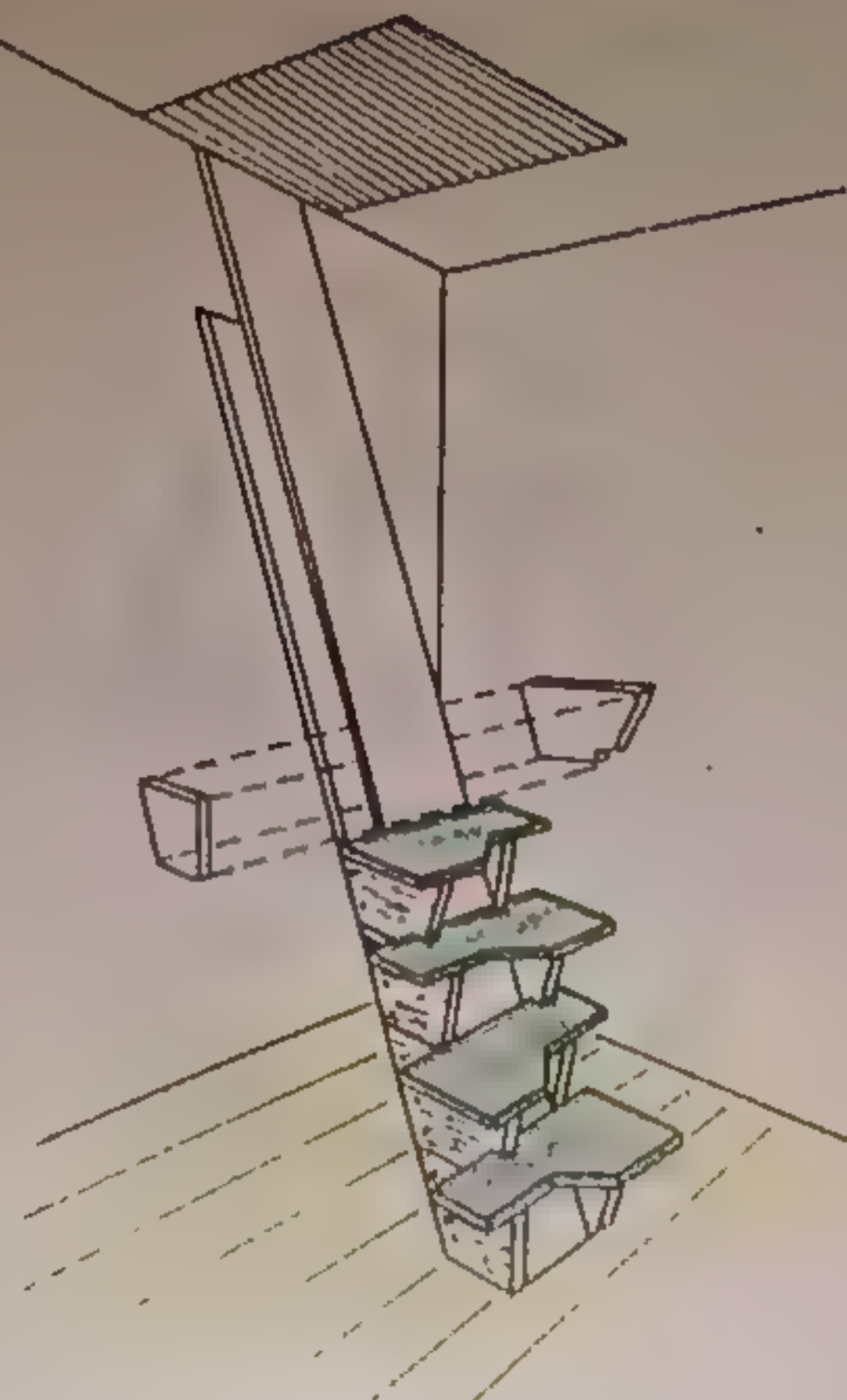


Фигурные ступеньки

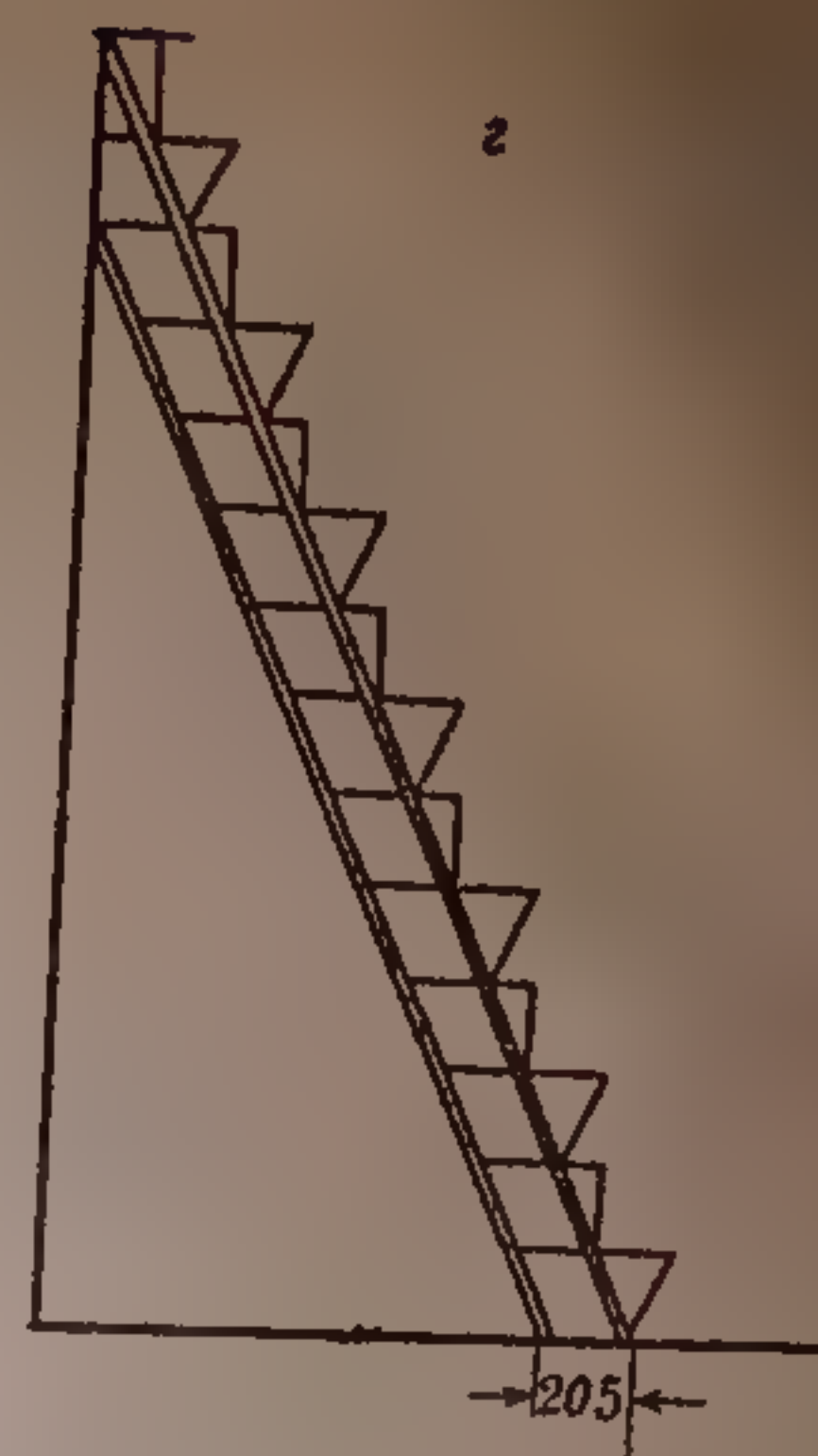
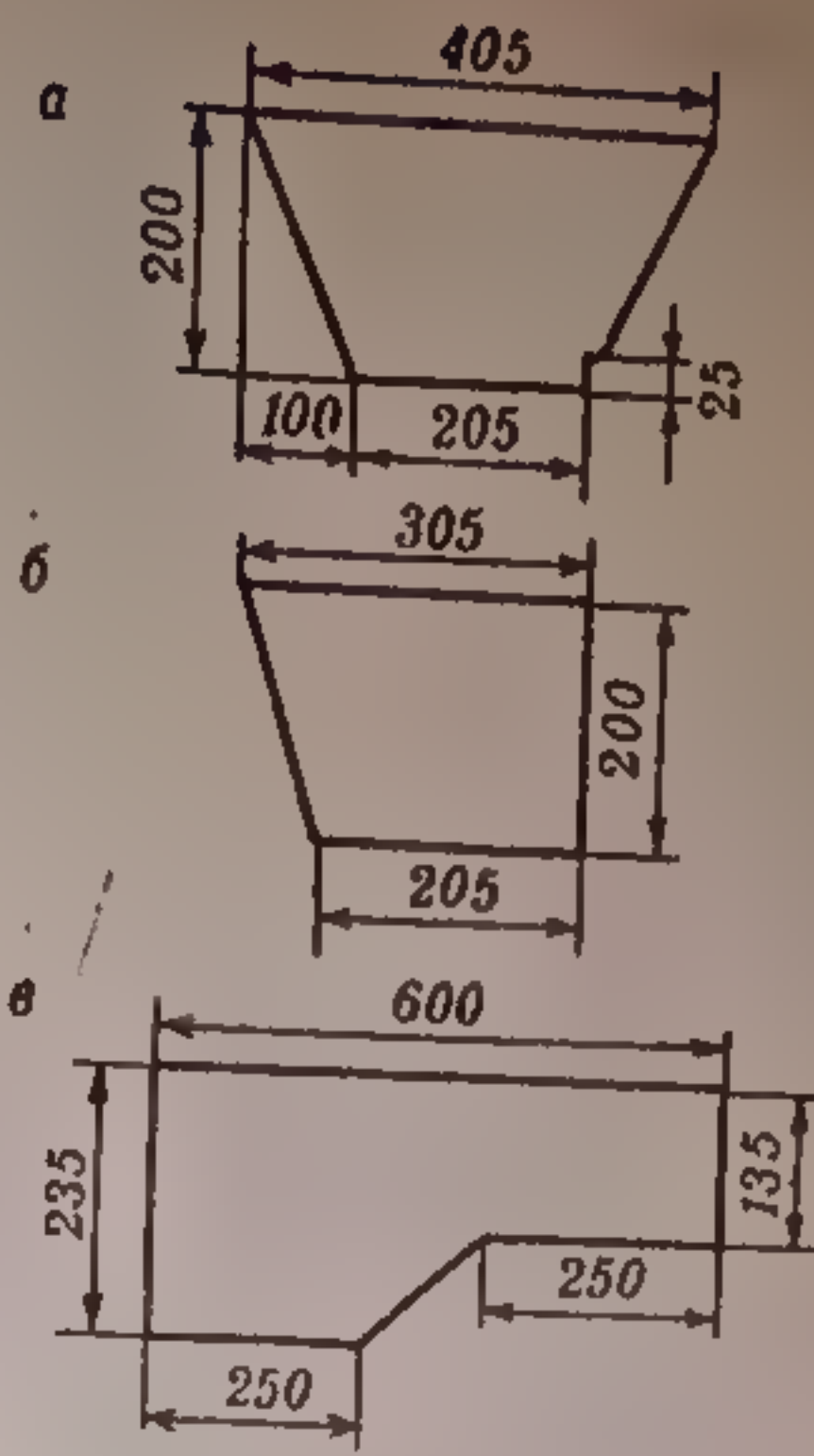
Форма ступеней лестницы позволяет ставить ее более круто. Материал, который вам понадобится: строевой брус 150×150 мм или две доски 200×40 мм, листовая фанера, плита ДСП, шурупы, казеиновый клей, олифа или мебельный лак.

Лестница состоит из двух несущих досок — верхней и нижней, к которым шурупами приворачиваются опоры. Ступени вставляют в вырезы, предусмотренные в опорах. Опоры трех верхних ступеней делают немного короче. Длина несущих досок зависит от высоты потолка.

Собирают лестницу так: несущие доски кладут на ребро, шурупами последовательно закрепляют опоры, выдерживая расстояние между внешними сторонами несущих досок



(205 мм). Установив опоры с одной стороны, конструкцию переворачивают и закрепляют другую сторону, внимательно следя за тем, чтобы опоры располагались строго попарно (а



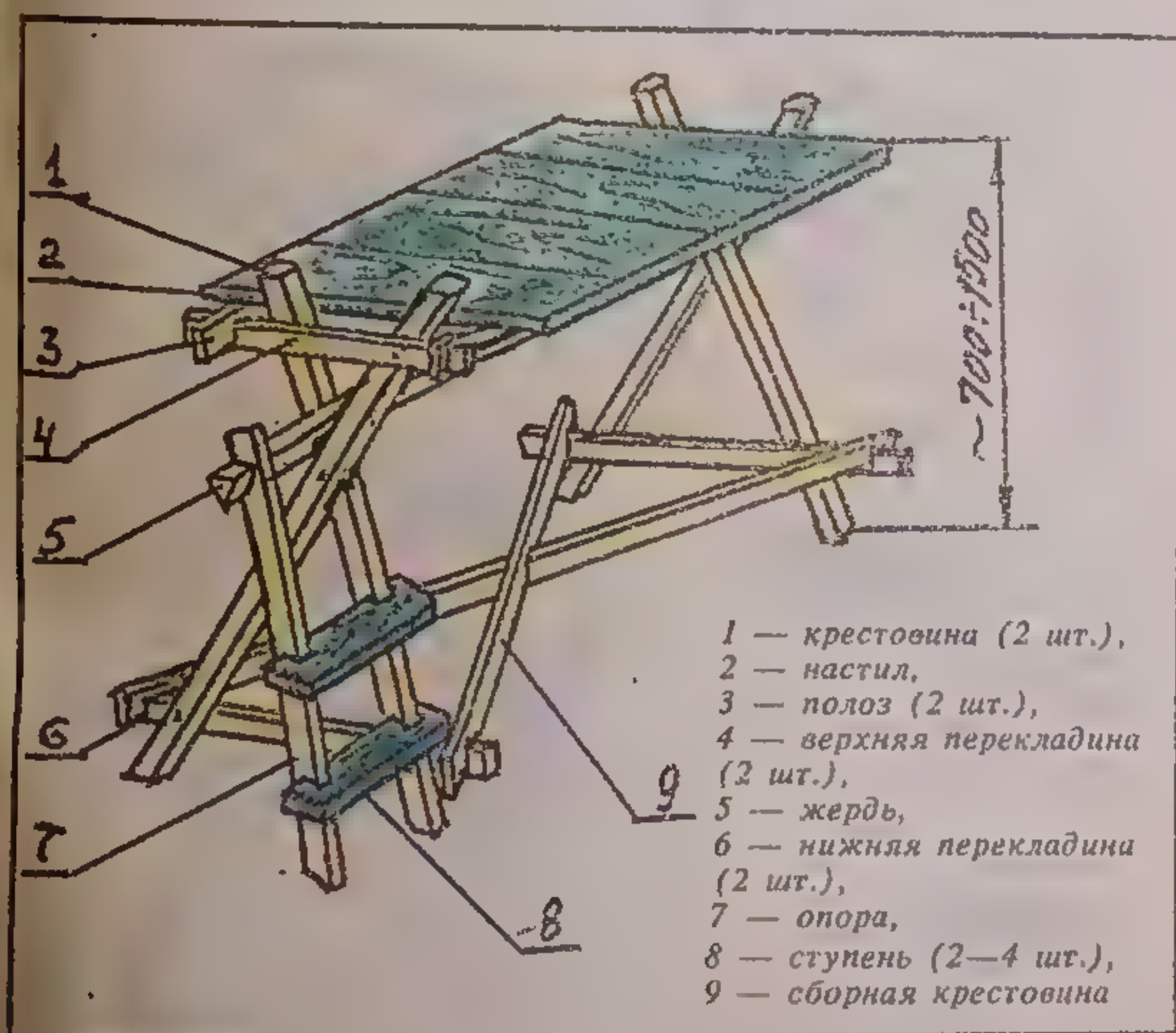
Лестница с фигурными ступеньками:
а, б — опоры; в — ступенька; г — вид лестницы сбоку

и б, см. рис.).

Перед установкой поверхность готовой лестницы зачищают шкуркой и покрывают олифой или мебельным лаком. Затем прикрепляют ее к

полу и стене, а рядом прибивают поручень — доску или металлическую трубу.

Е. АНТОНОВ,
столяр



- 1 — крестовина (2 шт.),
- 2 — настил,
- 3 — полз (2 шт.),
- 4 — верхняя перекладина (2 шт.),
- 5 — жердь,
- 6 — нижняя перекладина (2 шт.),
- 7 — опора,
- 8 — ступень (2-4 шт.),
- 9 — сборная крестовина

Помост-универсал

Помост немного напоминает козлы для пилки дров, легко разбирается и переносится. Его основа — две крестовины, скрепленные трехгранной жердью со стороной 60-70 мм. Сбоку на прорезь выступающего конца жерди опирается разборная лестница. Ее ступеньки связаны с перекладиной крестовины на пазах. Для жесткости к нижним перекладинам вертикальных кре-

стовин крепится на пазах сборная горизонтальная крестовина. Настил кладется на укрепленные верхние перекладины. Высоту помоста вы можете установить сами, варьируя число перекладин. Ширина и длина его произвольны, но слишком большой помост будет тяжелым.

Ю. ПОЛЯКОВ,
инженер

САМ СЕБЕ МАСТЕР

*В люстре мигают
лампочки,
третью неделю
не работает пылесос,
в электроплитке
сгорела спираль...
А мужчины
в вашем доме есть?
Если да, то...*

Советы домашнему электрику

...Для мелкого ремонта электропроводки ему понадобятся резиновые рукавицы, отвертка и пассатижи с изолированными ручками, паяльник и изолянт. Перед началом работы нужно обязательно обесточить сеть (вывернуть пробки). Неисправный электроприбор просто отключают от сети.

Частая причина поломки пылесоса и электробритвы, устройство которых во многом схоже, — это износ графитовых щеток и засаливание коллектора якоря электродвигателя. У пылесоса щетки прижаты пружиной и специальной гайкой, у бритвы — только пружиной. Прижать щетку к коллектору или заменить ее не сложно, а сам коллектор надо почистить тонкой наждачной бумагой и аккуратно прочистить пазы.

В электроплитке часто строит спираль там, где она соединена с проводами. Для усиления «слабого места» намотайте спираль на кусочек проволоки диаметром 2 мм, согните ее в виде петли и затяните гайкой. Спираль врежется в проволоку, увеличивая тем самым площадь соединения и его надежность.

Если в утюге или нагревателе время от времени прерывается ток, значит, оборвался один из проводов в шнуре. Вынув штепсель из розетки, проведите по шнуру пальцами, чтобы найти место обрыва, разрежьте оболочку, зачистите провод по длине 20-25 мм с обоих концов, плотно скрутите их друг с другом и тщательно обмотайте место соединения изоляционной лентой. Если провод состоит из нескольких тонких проволочек, скрутите их и запаяйте тонким слоем свинца.

Выключатели и розетки, у которых потрескалась фарфоровая или пластмассовая часть, не стоит склеивать или обматывать проволокой или изолянт, их надо заменить. Для этого, отключив ток в сети, отверткой выверните наружные винты, которыми закреплены провода. Концы проводов зачистите на длину примерно 20 мм. Сделайте с помощью отвертки колечко, свернутое в направлении закручивания винта, и, проделав эти операции в обратном порядке, поставьте розетку на место.



Продолжаем уроки
бондарного дела
(см. № 3, 6 «СН»).

Инструменты бондаря

Помните знаменитого Робинзона Крузо? Ведь какой был трудолюбивый, смекалистый человек, а потерпел-таки неудачу в бондарном деле. Так и не сумел смастерить бочонок, как ни старался. А все потому, что не было у него инструментов, которые встречаются только в бондарной мастерской. Это круговой горбач, уторник, натяг, набойка и скобелка.

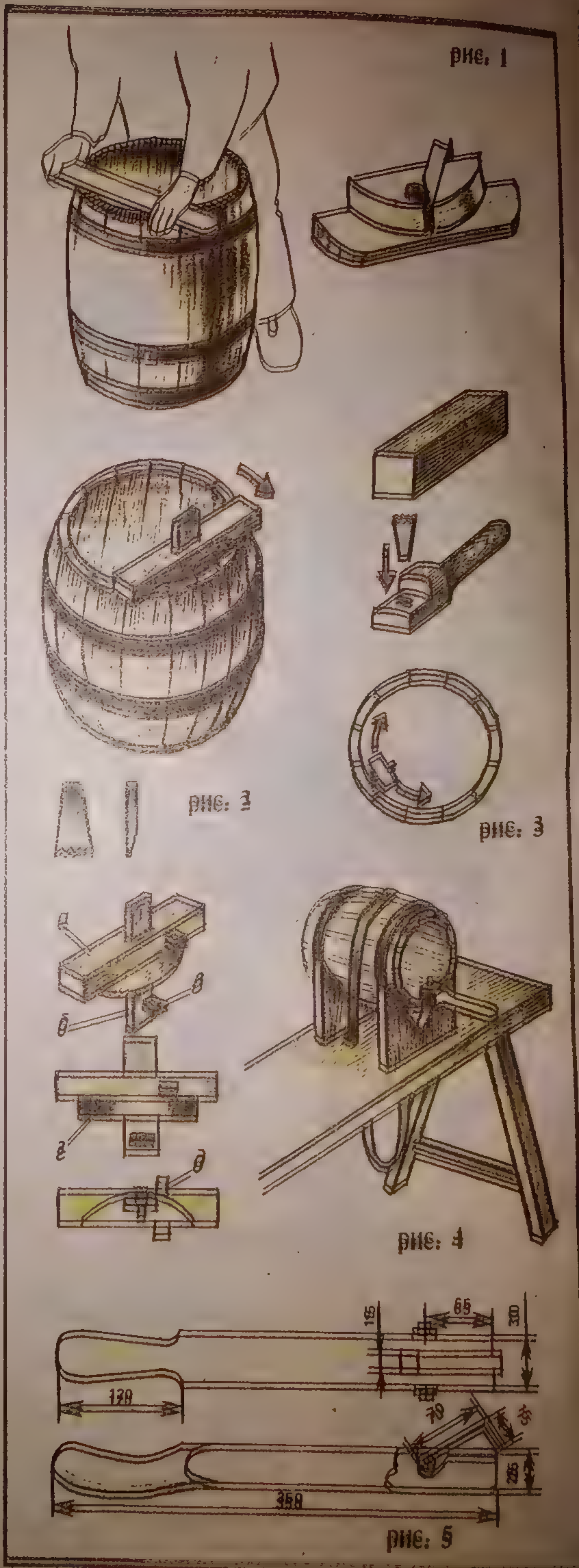
Круговой горбач (рис. 1) используется бондарями для строгания внутренней поверхности бондарной посуды вдоль края, где предполагается врезать доннышко. Он выравнивает края клепок перед нарезкой уторов, в которые вставляют донце. Круговой горбач состоит из колодки, представляющей собой часть цилиндра, боковая поверхность которого является подошвой рубанка. В этом случае нож у него имеет прямое лезвие. Подошва может также быть закругленной к краям, то есть иметь сферическую или торцовую поверхность. Соответственно ей лезвие ножа у такого кругового рубанка будет закругленным, как у галтеля или шерхебеля. Стружки, образующиеся при строгании, выводятся через отверстие, вырезанное сбоку, и падают вниз. В отличие от столярного рубанка-горбача он имеет направляющую доску, которая скользит во время работы по торцу бондарной посуды и обеспечивает постоянную ширину зачищаемой поверхности. Диаметр подошвы кругового горбача зависит от внутреннего диаметра остова бондарного изделия.

На зачищенной горбачом поверхности нарезают узкие желобки — уторы, в которые вставляется донце. Инструмент, применяемый для их нарезки, называется уторником (рис. 2). Уторник несколько напоминает круговой горбач. Он также имеет направляющую планку, которая во время работы упирается в торцы клепок и скользит по ним. Нижняя часть инструмента — ко-

лодка (рис. 2 а) с цилиндрической поверхностью скользит по клепкам с внутренней стороны. В уторнике выдолблено два сквозных, расположенных перпендикулярно друг другу отверстия. В одно вставлен подвижный брус (рис. 2 б) с закрепленным в нем стальным резцом (рис. 2 в) и направляющей (рис. 2 г), во втором — зажимный клин (рис. 2 д), с помощью которого выдвигаемый на различную высоту брус с резцом фиксируется в нужном положении. Благодаря этому можно нарезать уторы на различном расстоянии от края.

В посуде, имеющей малые размеры, а также овальные днища, уторы нарезают одно-ручным уторником (рис. 3). Одно-ручный уторник целиком вырезают из одного бруска. Брусок делят на три части. Из одной части вырезают ручку, из средней — направляющий выступ, а из третьей — колодку с подошвой, имеющей цилиндрическую поверхность. В подошве прорезают сквозное отверстие, в которое вставляют резец. Перед нарезкой уторов остова бондарной посуды укладывают на козлах, укрепленных на скамье (рис. 4). Бондарь садится на скамью и прижимает ремнем остова к козлам. Одной рукой он ведет уторник, другой после ослабления ремня поворачивает ему навстречу остова, продолжая это до тех пор, пока не будут получены уторы необходимой глубины.

Еще один инструмент, который встретишь только в бондарной мастерской, — натяг (рис. 5). С помощью натяга надевают (натягивают) на остова бондарной посуды металлические и деревянные уторные обручи. Он состоит из деревянного бруска с рукояткой на одном конце и металлическим крючком — на другом. При надевании на бочку или кадку обруч зацепляют крючком, а торец деревянного бруска упирают в край посуды. (Предварительно остова стяги-



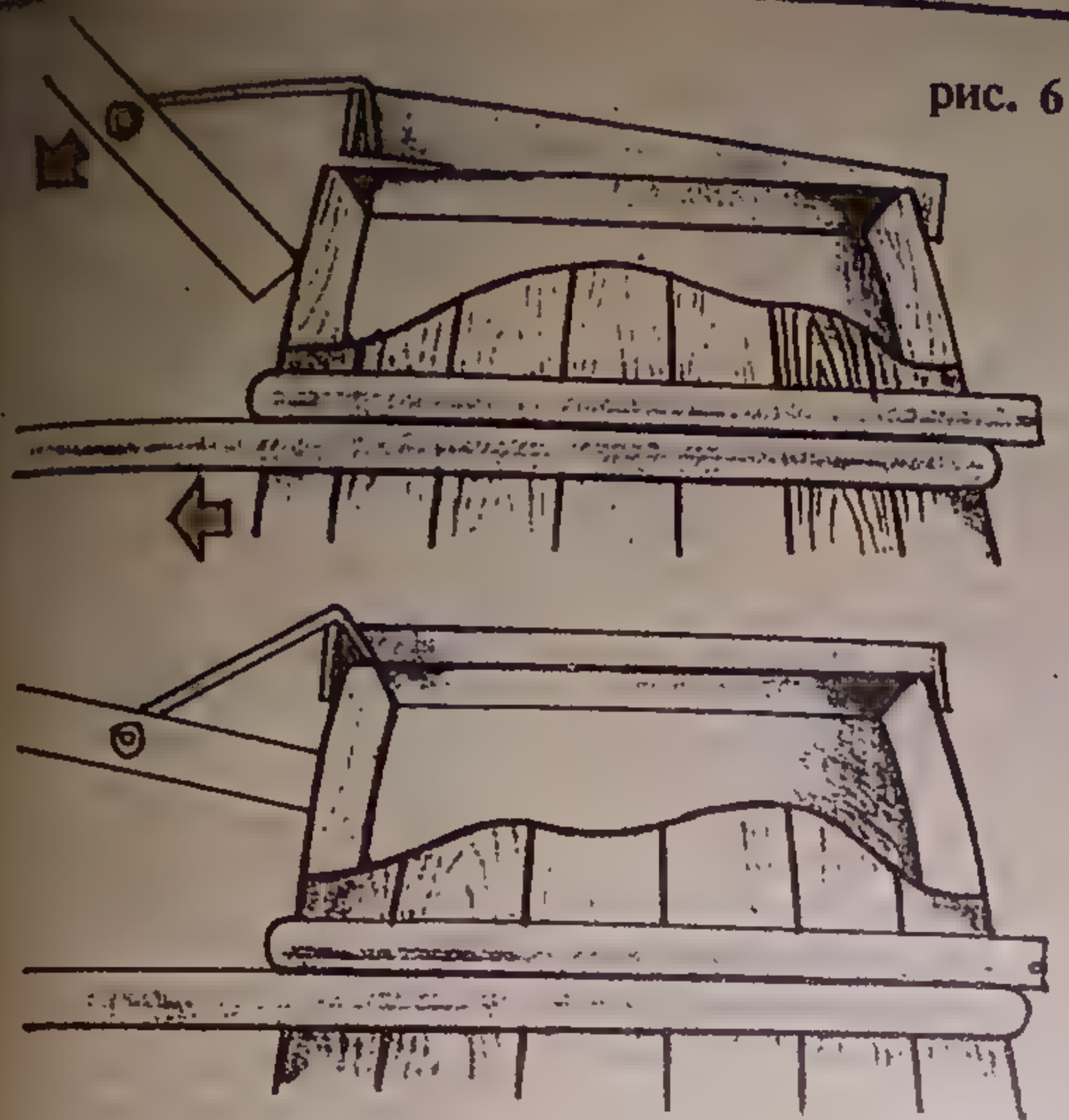


рис. 6



рис. 7

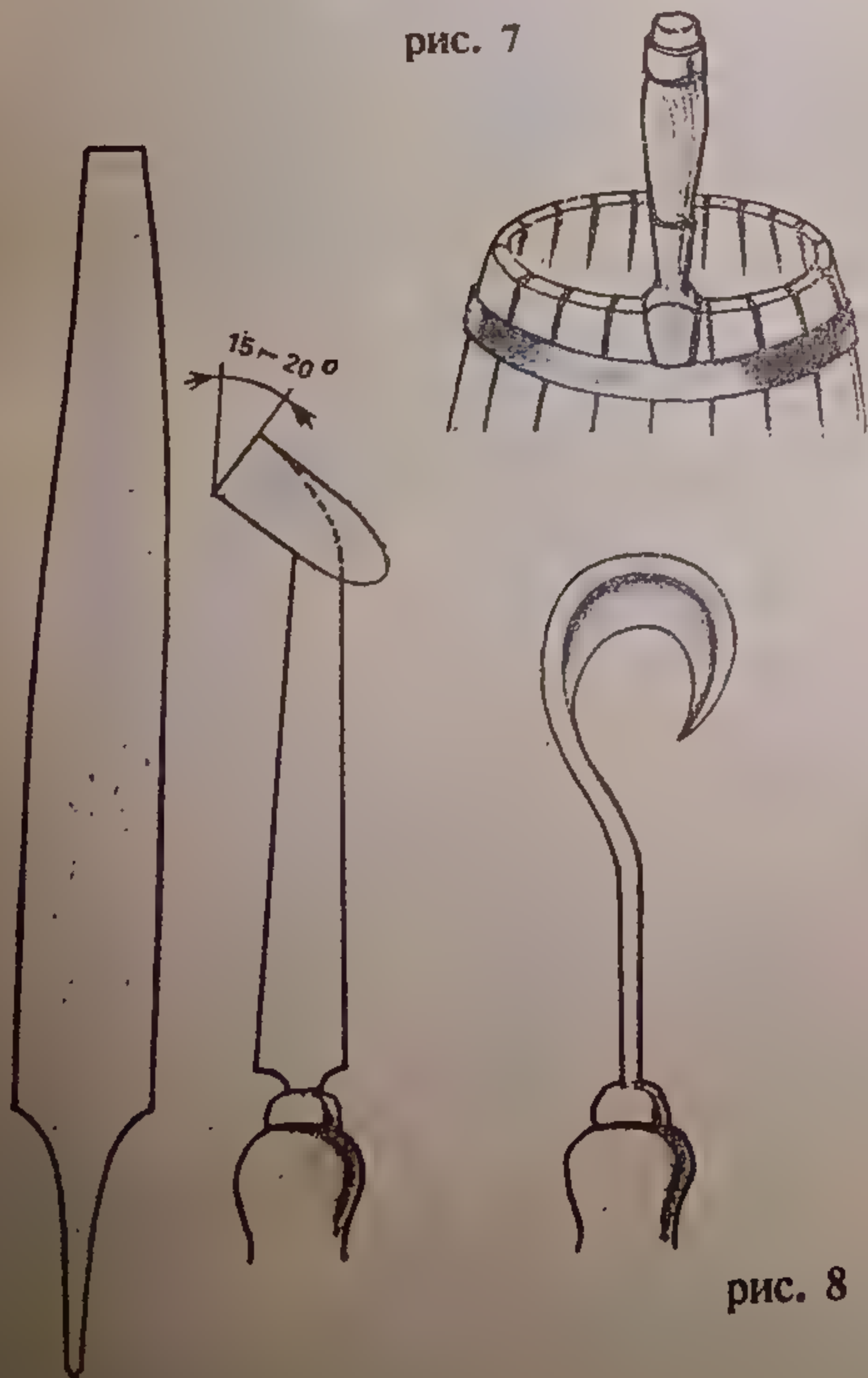


рис. 8

вают с помощью ворота канатом или прочной веревкой.) Нажав на рукоятку, часть обруча натягивают на край клепок. Затем натяг передвигают вдоль борта посуды и таким же образом натягивают на остов все остальные участки обруча (рис. 6).

Натяг, показанный на наших рисунках, предназначен для работы с посудой небольших размеров. Деревянную часть его вырезают из древесины дуба, березы и бука. Крюк изготавливают из стальной полоски толщиной 2—2,5 мм. Для больших натягов крюки делают из стали толщиной 4—5 мм.

Набойки (рис. 7) — это тупое долото для набивки, осадки обручей. Простейшую набойку изготавливают из дубового, березового, букового, кленового, рябинового бруска или кругляша, которые стесывают с двух сторон так, чтобы образовался клин. Ударная часть деревянной набойки со временем может расщепиться, поэтому на нее надевают металлическое кольцо. Набойка должна удобно лежать в руке. Для этого ее рукоятке придают округлую форму с небольшим перехватом между ручкой и бойком.

Для выравнивания внутренних поверхностей бондарной посуды, особенно в стыках клепок, бондари применяют специальные бондарные скобелки (рис. 8). Их изготавливают из инструментальной стали (можно использовать полотно косы или пилы). Из отожженной полоски толщиной 2 мм вырубает зубилом заготовку. Тонкие длинные концы заготовки (хвостовики) отгибают по отношению к полотну скобеля на 80°. Затем заготовку скобеля сгибают пополам на цилиндрической оправке. Хвостовики соединяют

и обматывают стальной или медной проволокой. Заточив лезвие, скобелку закаляют и насаживают на деревянную ручку. Хорошую скобелку можно сделать из полукруглого напильника.

Бондарную посуду перед обработкой укладывают вдоль на обычную скамью. Сверху на нее набрасывают веревку или ремень с петлями на концах. Бондарь садится верхом на скамью и вставляет ноги в петли. Натягивая веревку, он, словно тисками, удерживает бондарную посуду на скамье в определенном положении. Когда клепки на одном участке выравнены, ремень ослабляют, посуду поворачивают и фиксируют в этом положении. Так повторяют до тех пор, пока не будут полностью обработаны все клепки. При движении на себя скобелкой снимается тончайшая стружка. Периодически накопившуюся стружку высыпают из бондарной посуды.

Кроме тех инструментов, о которых мы рассказали, в бондарном ремесле применяют ножовку, пилу-курковку, двуручную и лучковую пилу, выкружную пилу, дрель и коловорот, прямые и полукруглые стамески, киянку, лобзик, молоток, зубило, пробойники, напильники, ножницы по металлу и другие столярные и слесарные инструменты.

Для измерения, разметки и проверки точности изготовления деталей бондарной посуды используют мерительные инструменты и шаблоны: линейку, треугольник, циркуль, матерчатый (портняжный) метр.

Во многом успех работы зависит от бондарной скобы. О ней мы расскажем в следующий раз.

Г. ФЕДОТОВ
художник

ОБЩЕСТВО ЦВЕТОВОДОВ

— инвалидов, ветеранов войны и труда —

«РАДОМИР»

предлагает:

семена овощных культур — моркови, петрушки, укропа, патиссонов, редиса, свеклы, огурцов и помидоров в ассортименте; цветочных — астр, бегонии, календулы, дельфиниума, гloxинии, мака, матиолы, портулака, ромашки; южных декоративных — пальм, лавра, магнолии, мушмулы, чая, олеандра — всего более 100 видов; посадочный материал тюльпанов, нарциссов, пионов. Сортовая чистота и всхожесть гарантируются. Заказы делать по группам — от 300 рублей. По запросу срочно высылаются каталог и агротехника.

125130, Москва, аб/я № 48. Общество цветоводов



«Живая вода»

Теплой мочой мой уши — она хороша против тугоухости, шума в ушах и других нарушений.

Мой глаза собственной водой — и она залечит больные глаза, укрепит зрение.

Мой и массируй ею руки — и она снимет онемение, удалит трещины, ссадины и расправит суставы.

Обмой ею свежие раны — удивительно хорошо помогает.

Обмой нижнюю часть тела — она хорошо помогает от геморроя и других болячек...

К этому довольно обширному списку болезней, поддающихся уринотерапии, можно добавить гангрену, опухоли и рак, лейкемию, малярию, энургию (ночное недержание мочи), псориаз, бронхиальную астму, простатит, острые формы сердечной недостаточности.

Сегодня уринотерапия вновь привлекла широкое внимание общественности, чему способствовало появление литературы на эту тему, в частности книги Джона Армстронга «Живая вода». Еще в 20—40-е годы этот известный американский ученый, применяя уринотерапию в сочетании с голоданием, буквально вытащил «с того света» сотни обреченных. В те же годы с успехом использовали урину при многих заболеваниях и ученые нашей страны А. А. Замков, Н. И. Здравомыслов.

В настоящее время в официальной медицине нашей страны уринотерапия не применяется. Тому есть свое объяснение: не совсем ясен механизм действия, способ «неэстетичен» и т. п. К тому же в печати время от времени появляются сообщения о якобы наступивших смертях, связанных с применением урины. Осторожность тут действительно нужна, как и при применении любых лекарств. Отметим, что к приему урины есть совершенно четкие противопоказания: это гиперазотемия, уремическое состояние, нарушение азотовыделительной функции печени.

Что же из себя представляет урина? Это — результат огромной работы всей выделительной системы человека. Если посмотреть на ее формулу, то она напоминает хорошее укрепляющее средство: здесь и микроэлементы, и аминокислоты, и витамины. Конечно, в урине есть и вредные вещества, такие, как хлор, аммиак,

ртуть, но, возможно, они в малых дозах необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Что происходит при приеме урины? Попадая в организм, она прочищает желудочно-кишечный тракт, сосуды, мембраны клеток, выводит шлаки, устраняет бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, укрепляет защитные силы организма и в конечном счете способствует его омоложению.

Существует несколько способов лечения уриной. Остановимся на двух из них.

Прием внутрь. Вначале нужно преодолеть психологический барьер. Подумайте: ведь и врачи рекомендуют вам принимать горькие, соленые лекарства. Чувство брезгливости скоро исчезнет.

Принимать нужно собственную урину: только в ней содержатся специфические лекарственные средства против ваших болезней. Если же у вас больные почки, пиелонефрит, можно для начала «занять» урину у однополых детей, а через некоторое время перейти на свою.

Какую пить урину? Мне представляется, что это надо делать во время туалета утром, пропустив первую порцию урины, потому что в ней содержатся вещества, накопившиеся в уретре в течение ночи. Американские исследователи рекомендуют пить урину через 2—3 часа после еды, объясняя это тем, что в такой урине больше биологически активных веществ. Чтобы набрать урину для приема, надо встать лицом к востоку: считается, что при этом струя урины дополнительно насыщается энергией.

Одновременный прием лекарств и урины несовместим. Хорошо сочетается с уринотерапией одно-трехдневное голодание.

Итак, вы твердо решили принимать урину. Как это сделать? Нужно выдохнуть и выпить залпом нечетное количество глотков собственной урины. Через 2—3 дня лечения ваша урина станет светло-желтой, запах совершенно исчезнет.

Если вы здоровы и хотите подпитаться энергией дополнительно, можно использовать детскую урину. До 12 лет организм наиболее насыщен мощным энергетическим по-

лем; принимая такую урину, вы как бы омолаживаетесь.

Наружное применение. Для массажа используют обычную урину, которая постояла 2—3 дня.

Лучше всего массировать тело уриной 6 раз в сутки. Этим вы стимулируете все внутренние органы. Схема массажа выглядит так: желчный пузырь, печень — в 1 час ночи, легкие, тонкий кишечник — в 5, желудок, селезенка — в 9, сердце, тонкий кишечник — в 13, мочевой пузырь — в 17, район солнечного сплетения — в 21 час. Начинать массаж надо за 20—30 мин до указанного времени, заканчивать через такое же время после него. После массажа урину не смывают.

При использовании урины во время массажа необходимо помнить о возможных осложнениях: на коже может появиться сыпь, зуд. В таких случаях накладывают компрессы на 1—2 часа, затем тело обмывают теплой водой без мыла.

Вот еще некоторые рекомендации по наружному применению урины.

Ожоги, незаживающие трофические язвы — компрессы на 1—2 часа, можно дважды в день, в соотношении 1:1 с кипяченой водой.

Головные боли, выпадение волос — массаж головы, лица, шеи уриной. Голову завязывают платком, через час урину смывают теплой водой без мыла.

Гайморит, заболевания носоглотки — закапывают по 5—8 капель в нос.

Запор, колит, геморрой, парапроктит — принимают урину внутрь, а также делают клизмочки с уриной по 10—15 мл. При первых процедурах лучше использовать урину, разбавленную кипяченой водой в соотношении 1:1.

...Настройте себя, возьмите в руки стакан с «божественным нектаром», как его называют йоги, выдохните, не прерываясь, сделайте нечетное количество глотков... С каждым разом новая энергия, влияясь в ваше тело, будет способствовать не только избавлению от недугов, но и служить профилактическим средством против возникновения новых заболеваний. Все в ваших руках!

В этом номере мы публикуем отрывок из книги «Здоровье в ваших руках». Ее автор Иван Павлович НЕУМЫВАКИН, умный и дальновидный врач, пишет в предисловии: «Если от предложенных рекомендаций кому-то станет лучше, то эти средства оправдают конечную цель — здоровье каждого человека и всего общества в целом». Наверное, не всем понравятся методы уринотерапии, но мы не вправе лишать читателей этой информации: судя по письмам в редакцию, она вызывает интерес у многих из них.

Оздоровительные свойства урины (мочи) известны людям с глубокой древности. Ее широко применяли как индийская, тибетская, так и европейская медицина. Вот что сказано об урине в книге «Тысяча замечательных вещей», которая вышла в начале прошлого века одновременно в Англии, Шотландии и Ирландии:

«Универсальное средство от всех внешних и внутренних расстройств здоровья: по утрам пить собственную воду (мочу) в течение 9 дней, и она излечит цингу, сделает тело легким и радостным.

Она хорошо помогает от водянки и желтухи. Пей, как сказано выше.

«Как прекрасно в объятьях Морфея лежать!»

Ложиться спать желательно на свободный, но не на голодный желудок, поэтому поужинайте за 1—3 часа до сна. Дело в том, что во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и при переполненном желудке обе функции — дыхательная и пищеварительная — будут выполняться вашим организмом неполноценно.

Лучше всего засыпать при равномерном дыхании обеими ноздрями и с положительными эмоциями.

Если в квартире жарко, ложитесь на правый бок или на спину, освободив из-под одеяла стопы ног. Если холодно — укладывайтесь на левый бок, тщательно утеплите тело и ноги (с ледяными ногами вам вообще вряд ли удастся заснуть, лучше сразу наденьте носки).

Известно, что люди обычно делятся на «совы» и «жаворонок»: «совы» ложатся поздно, но и готовы проспать чуть ли не до полудня, «жаворонок» наоборот, как говорится, ложатся с курами, встают с петухами. И то и другое — крайности. Но ложиться все-таки желательно до полуночи и спать не менее 6—7 часов (детям — 8—10 часов).

При бессоннице подышите через ту ноздрю, которая легче дышит (другую закройте), до тех пор, пока ноздри не задышат одинаково свободно. Можно на ночь принять смесь отваров пустырника, мяты, валерианового корня, эвкалипта от одной до двух столовых ложек. Кому-то при бессоннице помогает холодный душ, другим — теплая ванна, проверьте это на собственном опыте. Перед тем как лечь в постель, примите оздоровительные щелочные вещества (отвар трав, тмин, кожуру цитрусовых, ментоловые пастилки или углекислый кальций).

Чтобы изолировать мозг от посторонних шумов и ультра- и инфразвуков, заложите в уши ватку или беруши.

Постель ваша должна быть не слишком мягкой, так как при этом трудно расслабить мышцы, но и не особенно жесткой, иначе возникает повышенное давление на мышеч-

ную и костную ткани, что очень вредно. Укрываться лучше всего шерстяным одеялом, под голову класть одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы не давила на голову и уши. Не подкладывайте подушку под плечи, нельзя, чтобы голова свешивалась с нее.

Чтобы быстрее заснуть, постарайтесь ощутить полную релаксацию (расслабление) мышц. Когда мышцы в расслабленном состоянии, им нужно значительно меньше энергии, чтобы восстановить свою жизнедеятельность. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается и функциональная нагрузка на сердце и нервные центры мозга.

Спать, конечно, нужно в темноте. Если это невозможно, наденьте на глаза недавшую темную повязку.

Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности закройте левую ноздрю ватой, наденьте шерстяные носки и как следует укройтесь. Тепло — «союзник» сна.

Известен мудрый афоризм: «Спокойная совесть — это лучшее снотворное». Перед сном проанализируйте свои мысли, слова и поступки в течение прошедшего дня. При этом вы поймете, что не во всем были правы. Найдите в себе силы раскаяться — это принесет успокоение.

Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего — лежа на спине с вытянутыми руками (обращенными ладонями вверх) и ногами. Все мышцы расслаблены. Если ноги устали, лучше согнуть их и подтянуть к груди.

Непосредственно перед тем, как заснуть окончательно, приведите психику в пассивное состояние: для этого, закрыв глаза, как бы устремите взгляд в сторону ног. Ведь не случайно чтение лежа в постели считается своеобразным снотворным. Отрешились от окружающей обстановки и житейских забот, уходите медленно в направлении своего взгляда все дальше и дальше, как бы улетаая с земли и постепенно растворяясь в космосе, не фиксируя внимание на назойливых мыслях.

Для самоконтроля эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:

- 1) при соблюдении всех условий нормального сна утром конъюнктура должна быть побледневшей;
- 2) бодрое самочувствие, субъективное ощущение полноценного отдыха;
- 3) приятные сновидения.

А проснувшись утром, представьте себе, что вы спали хорошо и достаточно. Не открывая глаз, сделайте в постели следующие упражнения:

- 1) длинный вдох и длинный выдох через нос (через ноздрю, легче дышащую);
- 2) напрягите все мышцы тела, сожмите кулаки, подвигайте пальцами ног, рук, ступнями, коленями;
- 3) расслабьтесь.

Эти упражнения усиливают кровообращение, активизируют жизнедеятельность всех клеток.

Не открывая по-прежнему глаз, сделайте и для них пару упражнений:

- 1) круговые движения вверх-вниз — 3 раза, вправо-влево — тоже 3 раза;
- 2) круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, тоже по 3 раза.

Движения глаз — очень медленные, с умеренным напряжением, без болевых ощущений. Можно эти упражнения проделать и еще пару раз за день, даже на работе, в транспорте. Они улучшают зрение, корректируя дальность и близорукость.

Не повредит вам с утра и массаж головы:

- 1) положите три пальца в выемку затылка и массируйте эту точку круговыми движениями;
- 2) положите ладони на темя и массируйте вперед-назад обеими руками с умеренным напряжением. Пальцы и ладони должны двигаться вместе с кожей. Дышите тихо и ровно.

Пожалуй, на этом можно закончить разговор о сне.

Рубрику ведет академик
Александр ДЕРЯБИН



Задумывались ли вы над тем, что почти треть своей жизни человек спит?

Жалко столько времени напрасно терять.

В молодости —

потому что так много хочется сделать.

В старости —

потому что не знаешь, сколько тебе

еще времени отпущено.

Но уж коли без сна все равно не обойтись,

может быть, стоит

поразмыслить о том, как обставить его

со всеми возможными удобствами,

чтобы не мучиться

от бессонницы

и кошмаров,

чтобы не мерзнуть

и не обливаться

холодным потом

в постели.

Словом, чтобы приятно

было ложиться спать,

а утром

хотелось вставать.



Раз уж мы,
по просьбе читателей,
начали разговор
на интимные темы,
стоит привести рецепты
«любовных напитков».

Древнегреческим воинам, состоявшим в браке, врачи предписывали есть рыбу, в особенности икру. Первыми блюдами, повышающими мужскую потенцию, были треска, осьминоги, устрицы, обильно приправленные имбирем, корицей и луком.

Древнеримские эскулапы рекомендовали стимулирую-

щие приправы: анис, лавровый лист, петрушку, мяту, шафран.

Еще в XVI веке парижские торговцы овощами и зеленью зазывали покупателей, рекламируя свои продукты, «разогревающие душу и тело мужчин и женщин».

С незапамятных времен известен и такой рецепт напитка, повышающего потенцию мужчины: четыре щепотки травы чабреца, две щепотки мяты и одну розмарина растереть деревянным пестиком, залить чашкой кипятка, а когда смесь настоится, — выпить. Этот чай нужно пить три месяца подряд каждый вечер.

Очень хорошо при половой слабости действует левзея, или маралий корень. 50 г корня заливают 0,5 л водки, настаивают 15 дней и принимают

по столовой ложке три раза в день. Настоянные корни не выбрасывайте, их можно заваривать и пить как чай.

А если на дворе весна, травы еще не поспели, рыба не ловится? Тогда подойдет рецепт Казановы. Он, как утверждают, ел сморчки — первые весенние грибы, чтобы не разочаровать своих многочисленных поклонниц. Кстати, грибы можно засушить впрок (не забудьте предварительно проварить их!) и хранить как целебный порошок для лечебных грибных бульонов.

В следующий раз мы расскажем о восточном самомассаже, который способствует счастливому супружеским отношениям.

А. МАРКУС,
сексопатолог

Интимные секреты древних

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ...

Когда-то боги запросто
сходили с Олимпа
к простым смертным.
И вот однажды
пастуху Парису довелось
выбирать из грех
прекрасных богинь
прекраснейшую!
Юноша признал
«королевой красоты»
Афродиту
и вручил ей награду —
яблоко. Не с тех ли пор
этот плод прочно вошел
в косметический
«арсенал»
земных чаровниц?

Это неудивительно. Яблоко — настоящая сокровищница. Органические кислоты, калий и железо, крахмал, клетчатка, дубильные вещества, почти весь набор витаминов — все это содержит румяное яблочко. Но выделим особо пектины. Благодаря им яблоки, как утверждают ученые, выполняют роль «метлы» для кишечника: «выметаю» неусвоенные организмом пищевые остатки, токсины, выводят даже промышленные яды и соли тяжелых металлов, нейтрализуют холестерин (тем самым предупреждают и лечат склероз).

Необходимые организму би-

Чем мы хуже Афродиты?

ологически активные вещества плюс хорошо работающий кишечник — это блестящие волосы, лучащиеся глаза, нежная кожа и очаровательный румянец, которого не добиться никакими косметическими средствами.

Яблочные маски — это прекрасный «препарат» для любой кожи. Вот несколько рецептов.

Очищенное и нарезанное дольками яблоко сварите в небольшом количестве молока. Помешивайте, пока не получится густая каша. Чуть остывшую массу нанесите на лицо и шею. Через 20 мин смойте холодной водой.

Небольшое яблоко очистите от кожуры и натрите на терке. Влейте столовую ложку подсолнечного масла и немного молока или сметаны. Если у вас жирная кожа — добавьте один яичный белок. Эту маску лучше смывать теплой водой.

Смешайте две столовые ложки яблочного сока с чайной ложкой талька или крахмала, нанесите на лицо. После такой маски вы заметите, как расправились морщины и помолодела кожа.

Две столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока размешайте с взбитым белком и чайной ложкой крахмала. Наложите на лицо и шею и

держите 15—20 мин. Такая маска особенно полезна для жирной кожи.

Если у вас очень сухая кожа, умывайтесь водой, в которую добавлен яблочный сок (1:1), или настоем яблочной кожуры.

Думаю, стоит по примеру Афродиты принять бесценный дар природы и последовать совету знающих людей: «Съешь утром одно яблоко для красоты, а второе вечером — для здоровья!»

Г. ГРИГОРЬЕВА



ПЕТЛЯ ВЛЕВО,
ПЕТЛЯ ВПРАВО

Осенним вечером
приятно надеть
уютный,
с любовью связанный,
свитер.
Побалуйте
ваших мужчин!

Для модели 46—48 размеров потребуется 700 г пряжи домашнего прядения и спицы № 4. Нить должна быть пышной, средней толщины.

Основной узор — крупные квадраты из лицевых и изнаночных петель, рельефные дорожки из двух скрещенных петель, резинка 2×2 с рельефными дорожками.

Свяжите образец высотой в два квадрата узора (33 ряда). Для этого наберите на спицы 28 петель и вяжите по схеме. Отпарьте готовый образец и рассчитайте по нему количество петель и рядов в 10 см вязания.

Спинку вяжите снизу вверх. Наберите на спицы количество петель, соответствующее по расчету 50 см (ширине спинки), и провяжите два ряда резинкой 2×2. Далее каждый 3-й столбик резинки выполняйте следующим образом: сначала провяжите 2-ю лицевую петлю, не снимая 1-ю со спицы, затем 1-ю петлю, после чего сразу обе петли снимите с левой спицы. В изнаночном ряду вяжите резинку обычным способом. В результате получится резинка 2×2 с рельефными дорожками из двух скрещенных петель.

Рассчитайте петли так, чтобы линия середины спинки проходила между двумя рельефными дорожками резинки. Резинку вяжите на высоту 8 см, затем переходите на основной узор — чередуйте квадраты из лицевых петель с квадратами «рисового» переплетения (см. схему).

Выполнив пять полос квадратов, начните вывязывание линии реглана. Для этого в каждом лицевом ряду крайние петли вяжите так: 2 лицевые петли, 2 скрещенные петли, 1 изнаночная петля, 2 петли вместе изнаночной петлей. Изнаночный ряд вяжите, как лежат петли, т. е. лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными.

Закончив вязание спинки, перенесите оставшиеся открытые петли горловины на вспомогательную нить.

Вп

До
вяжите
Затем
петель
нить и
с двух
ления
дом ли
выреза
4-м ря
регла
спинк
горлов
цевая,
1 изн
изнан

Рука
по вы
ки 2×
ками
тайте
каждо
строг
ми до
ления
айте
Довяз
крыть
вспом
те вто
Гот
сшей
изнан
гладь
пулов
сшей
круго
тель

Спинка

25

Вперед — ХОЛОДНЫЕ ДНИ

До линии реглана перед вяжите так же, как спинку. Затем перенесите средние 8 петель на вспомогательную нить и продолжайте вязание с двух клубков, делая убавления по линии реглана в каждом лицевом ряду, а по линии выреза горловины — в каждом 4-м ряду. Убавления по линии реглана делайте так же, как на спинке, а убавления по линии горловины делайте так: 1 лицевая, 2 скрещенные петли, 1 изнаночная, 2 петли вместе изнаночной.

Рукав вяжите снизу вверх по выкройке. Начните с резинки 2×2 с рельефными дорожками высотой 8 см. Рассчитайте петли так, чтобы центр каждого рукава проходил строго между двумя рельефными дорожками резинки. Убавления по линии реглана делайте так же, как на спинке. Довязав рукав, оставшиеся открытые петли перенесите на вспомогательную нить. Свяжите второй рукав.

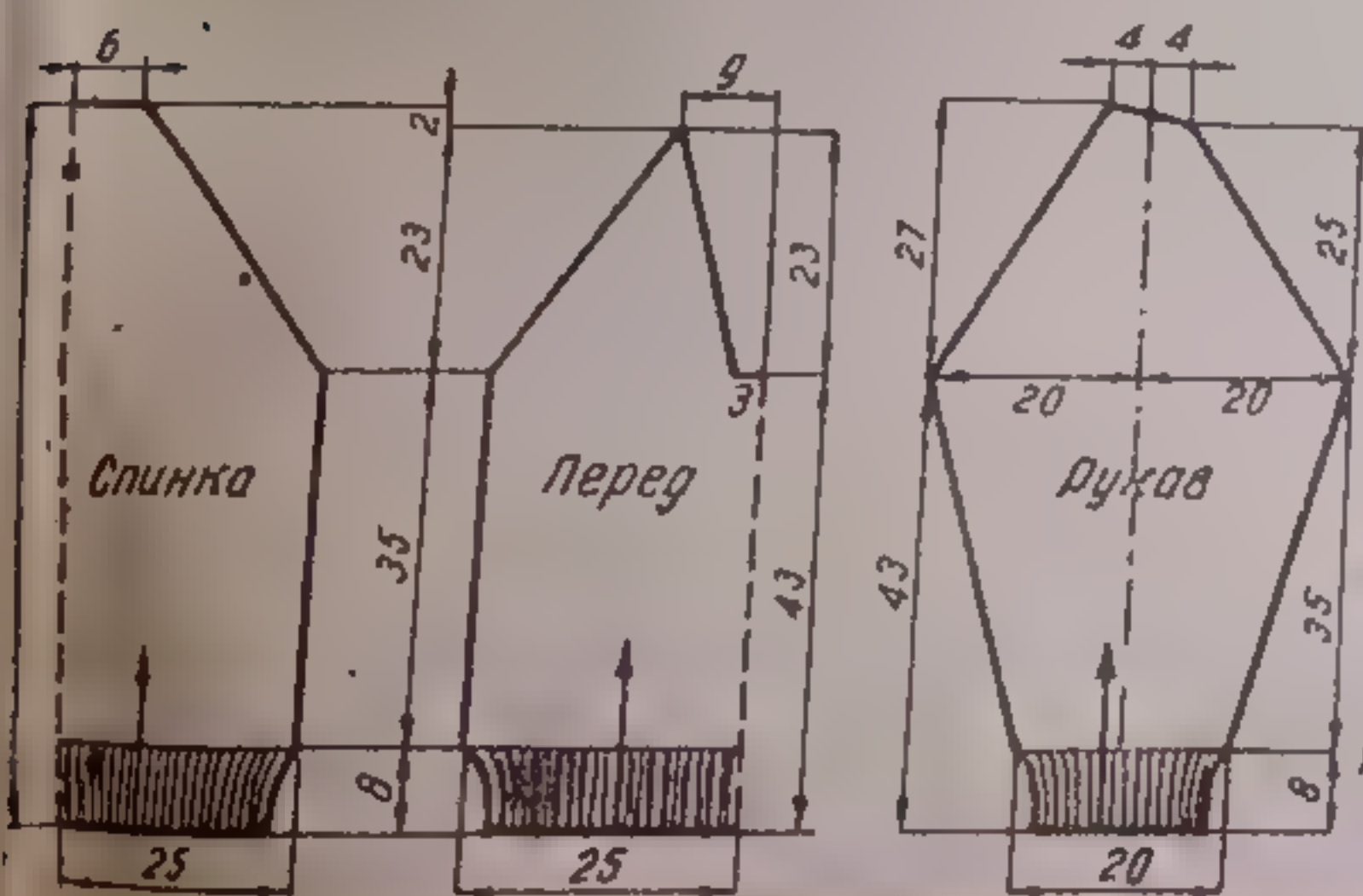
Готовые детали пуловера сшейте по линии реглана с изнаночной стороны, прогладьте швы. Затем сшейте пуловер по боковым линиям, сшейте рукава. Наберите на круговые спицы новый ряд петель по одной стороне выре-



за горловины, после чего перенесите последовательно открытые петли рукава, спинки и другого рукава на левую спицу, провяжите их лицевыми петлями и далее наберите новый ряд петель по другой стороне выреза горловины.

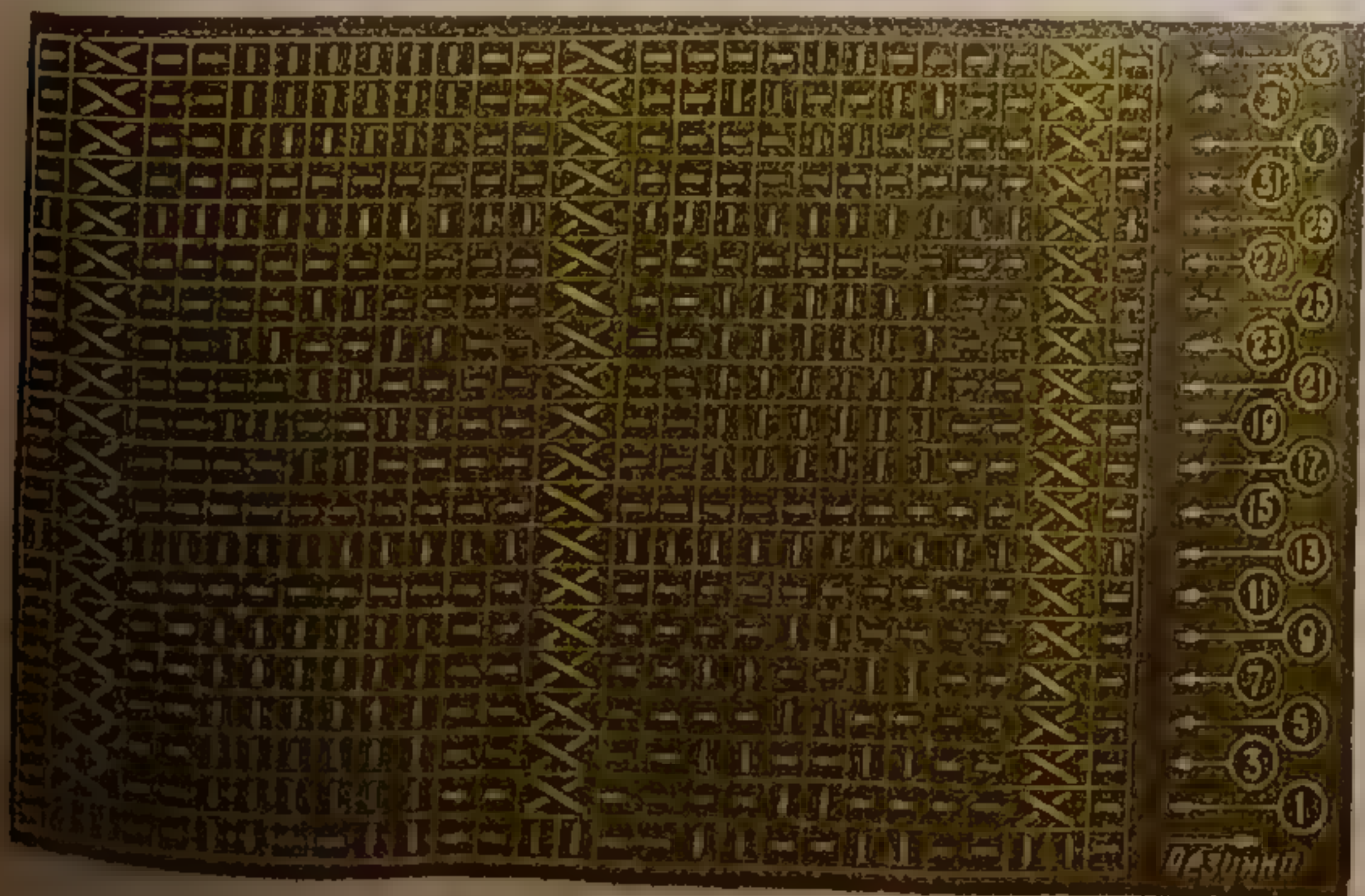
Теперь вывяжите рельефную резинку, стараясь, чтобы рельефные столбики совпадали с рельефными столбиками спинки и рукавов пуловера. Провязав 5—6 см, закройте петли в одном ряду. Пришейте с изнаночной стороны края резинки к открытым петлям выреза горловины. Место соединения резинки с вырезом горловины отутюжьте.

Н. БАШИЛОВА



Условные
обозначения:

- лицевая петля по лицевой стороне вязания и изнаночная по изнаночной
- изнаночная петля по лицевой стороне вязания и лицевая по изнаночной
- × — перехват из двух лицевых петель



АТЕЛЬЕ НА ДОМУ

Из старого плаща

Давайте попробуем из «дедушкиного» плаща, пальника или демисезонного пальто сшить вполне современную куртку.

Осторожно, не повреждая ткань, отпорите ненужные детали (карманы, клапаны, пояс, воротник). Наметьте линию, по которой надо укоротить изделие (плащ), как показано на рис. 1. На 1,5—2 см выше этой линии примечите подкладку к материалу, а затем обрежьте плащ. Если вам длинны рукава или края истрепались, обрежьте их подобным же образом, нужную длину можно восстановить с помощью манжет.

Наметьте линию от воротника до низа плаща так, чтобы обрезать петли, но оставьте место для вшивания «молнии». Не забудьте приметать

подкладку, отступив 2,5 см от линии отреза, и смело обрежьте.

Из отрезанного низа плаща сделайте пояс и манжеты куртки (рис. 2). Проденьте в них 2—3 резинки. Из остатков ткани можно сделать накладные карманы и погоны разнообразной формы и размеров (рис. 3, 4).

Воротник куртки — стойка на кнопке или пряжке (рис. 5).

Если вы умеете вязать, манжеты и пояс куртки можно связать двойной резинкой. Остается вшить «молнию» — и куртка готова.

А. БЕЛОВ

рис. 1

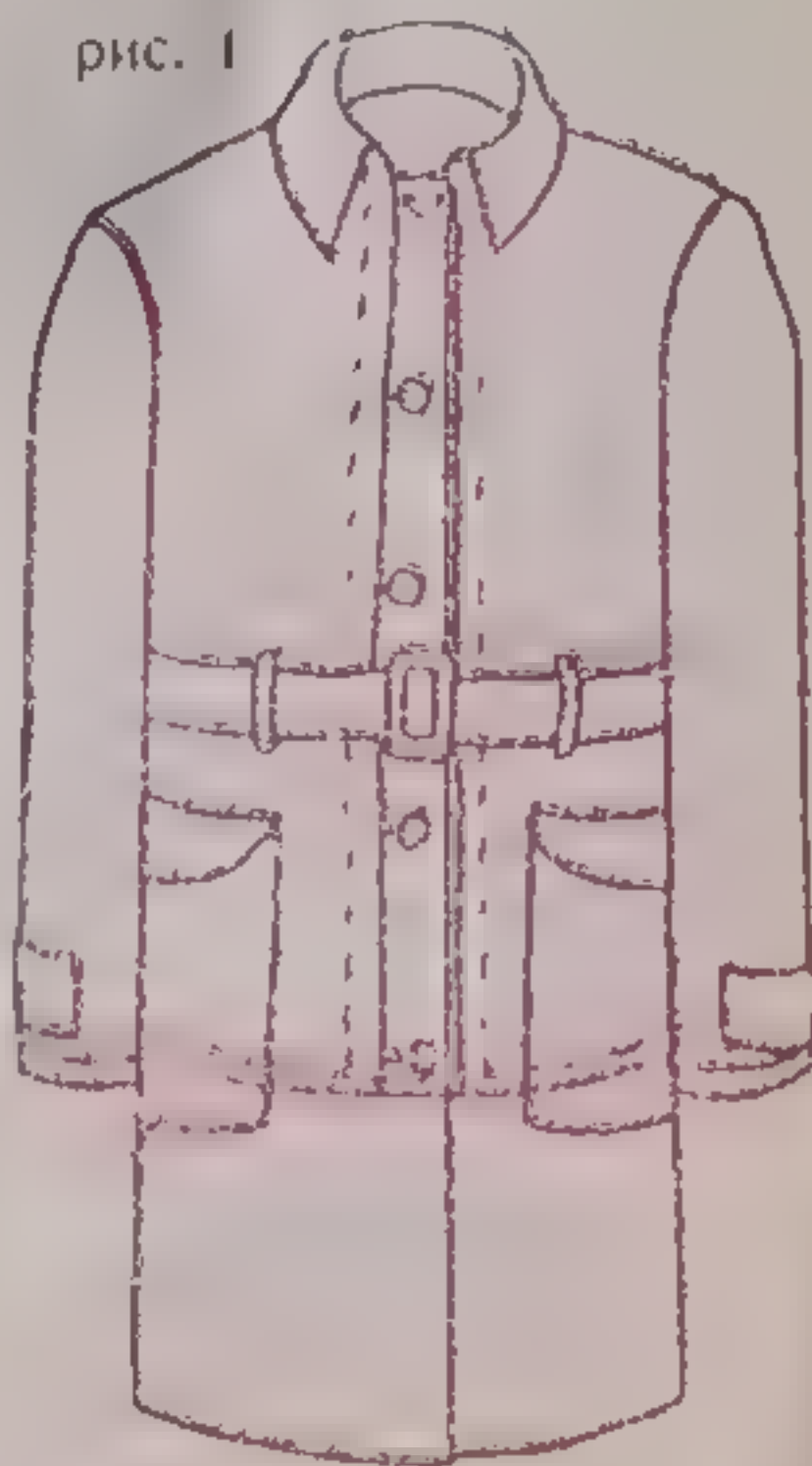


рис. 2

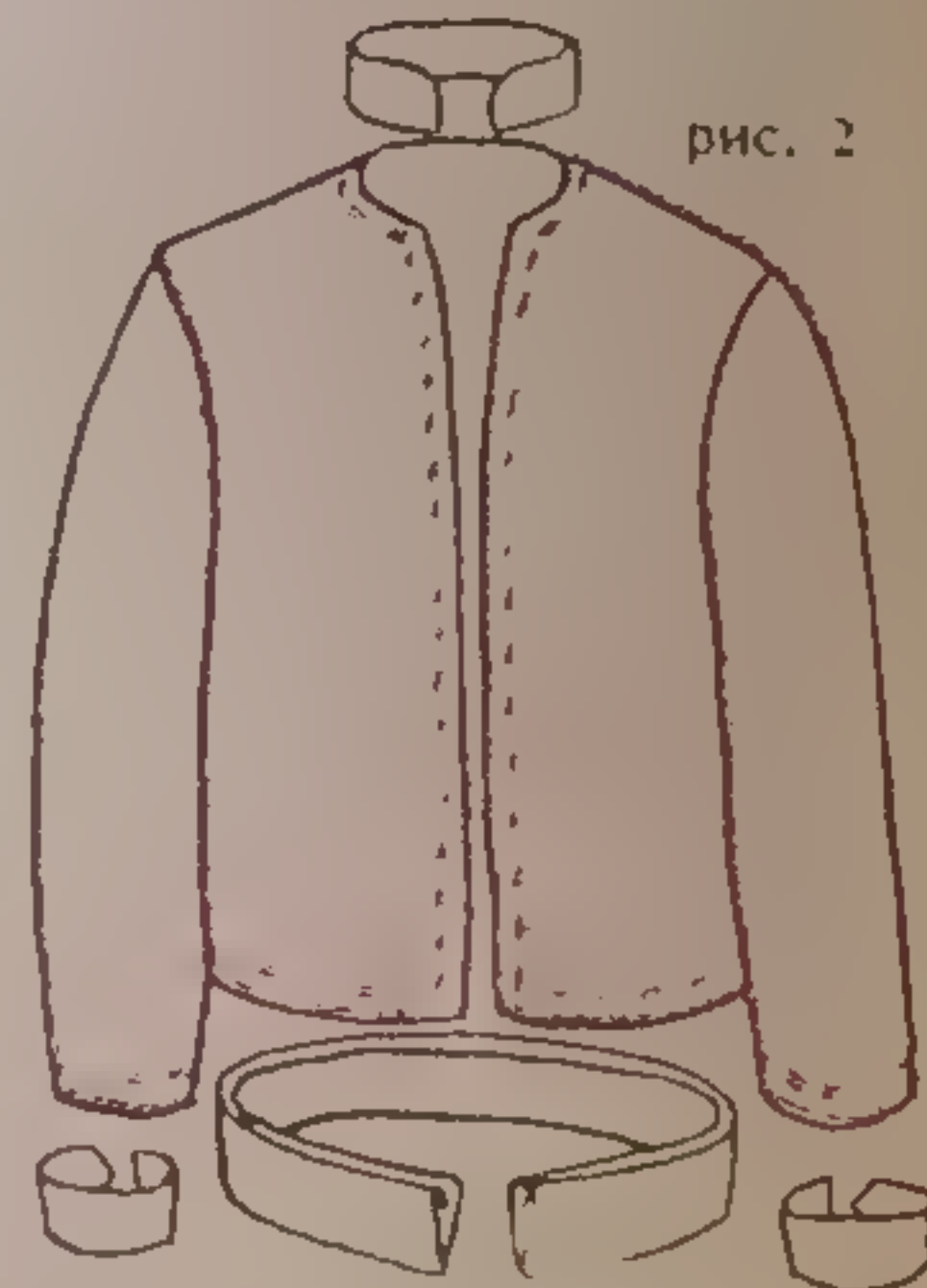


рис. 5



рис. 3

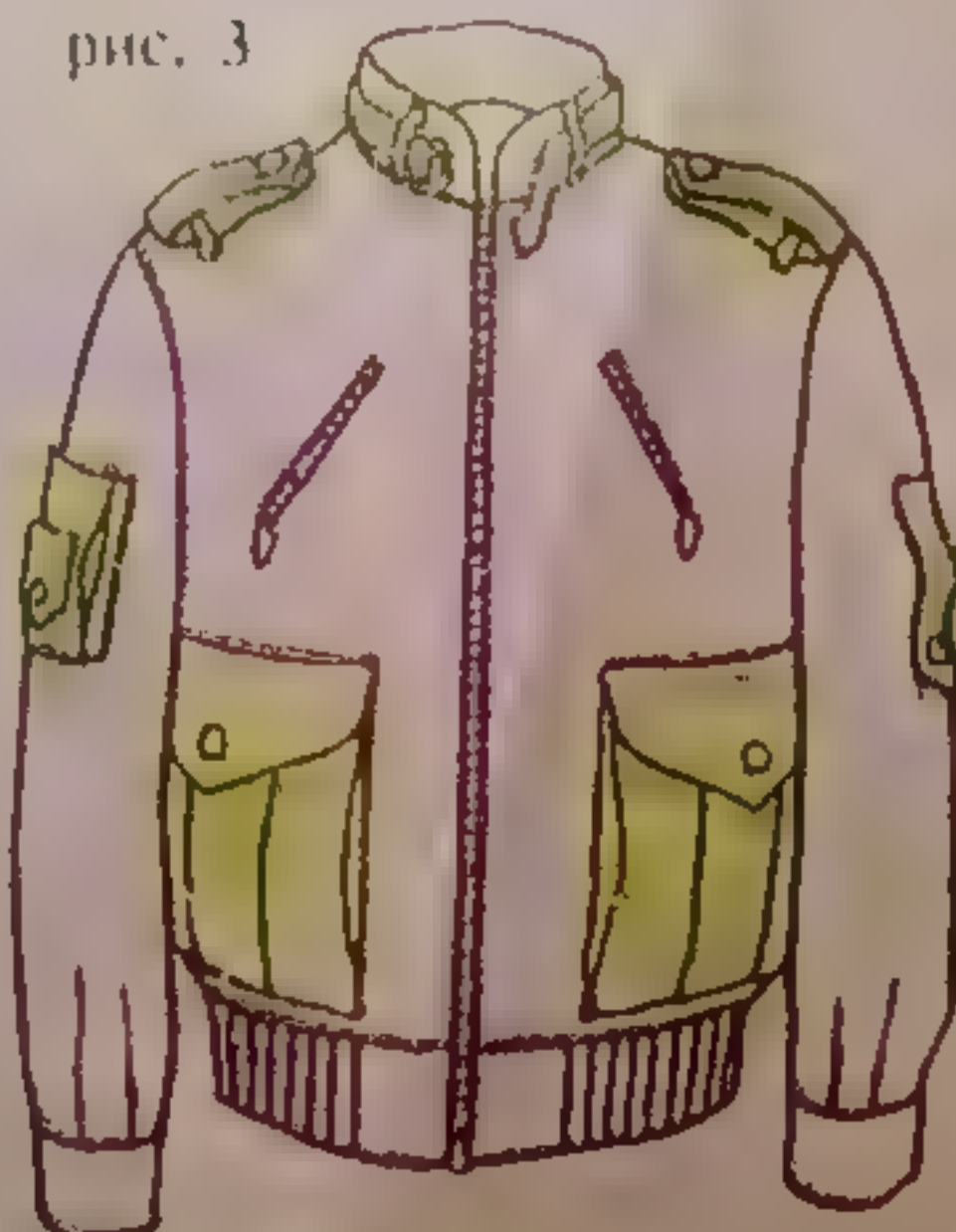


рис. 4





ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

Небо дышит осенью

*На дворе октябрь,
природа плачет
по ушедшему лету,
и настроение невольно
становится осенним...
Но не будем «вянуть»,
попробуем взглянуть
на себя новыми глазами.
Лицо бледнеет
от пасмурного дня?
В самый раз
сшить новое платье.*

Почти все новое — это хорошо забытое старое. И сейчас на пике моды одежда, которая покажется вам знакомой: женственные линии, оборки, мягкие драпировки, воланы. Модны и многослойные наряды: платья с жилетами, пончо, жакетами и шарфами. Что касается обуви, то опять в моду входят платформа и широкий каблук. Elegантно смотрятся с одеждой недорогие дополнения — би-

жутерия под «серебро» и «золото», украшения из поделочных камней. Не забывайте о кружевных воротниках и манжетах, эффектных заколках, небольших букетиках искусственных цветов.

Главное — соблюдайте меру, выдерживайте стиль и помните: то, что подходит восемнадцатилетней девушке, неуместно на сорокалетней женщине. Зато у женщин «бальзаковского» возраста стоит поинтересоваться, что носили в 70-х годах, ведь нынче мода в основном возвращается к той длине и линиям.

Итак, подумаем об осеннем гардеробе.

Модель 1. Платье из шотландки с белым вышитым воротником и манжетами. Отрезная расклешенная юбка скроена по косой. На плечах заложены мягкие складки, застежка на пуговицы.

Модель 2. Уютный жилет-пальто из толстой шерстяной ткани. Спереди застежка на «молнию» или пуговицы. По плечам кокетка или погоны.

Верх жилета можно закончить широкой бейкой или привязать рукава и воротник из рыхлой пряжи.

Модель 3. Комплект из расклешенной юбки, блузки и жилета. Жилет стеганый, на ватине в 1—2 слоя. Его подкладку можно сделать из ткани верха, но более интересно выкроить ее из одноцветной контрастной ткани.

Модели 4, 5. Два платья сшиты по одной конструкции с небольшими изменениями: первое скомбинировано из двух полотен — гладкого и набивного в мелкий рисунок, отделка — большой белый воротник и манжеты. Второе платье — из тонкой шерсти, застежка на спине на пуговицы или «молнию». Рукав втачной, зауженный книзу, по окату — мягкие складки.

Модель 6. Молодежное платье из ткани с модным рисунком «куриные лапки». Отделкой служит вставка из гладкой контрастной ткани. Воротник — большая свободная стойка. Необычным дополне-

нием станут две крупные пуговицы на плече.

Модели 7, 8. Всегда в моде трикотажные вещи, тем более связанные своими руками. Удлиненный, свободной формы жилет или жакет прекрасно сочетаются с любыми другими видами одежды.

Модель 9. Костюм из тонкой шерсти. Юбка прямая или в складку, жакет с большим воротником апаш и мягкими манжетами из ткани контрастного цвета. Аксессуарами к этому костюму будут кожаный пояс и пуговицы в тон воротнику и манжетам.

Модели 10, 11. Два платья из ткани в полоску. Линия талии занижена и подчеркнута поясом. Фигурная кокетка, вставка из гладкой ткани, большие манжеты, декоративные пуговицы сделают платья оригинальными и романтичными.

Модель 12. Многослойный костюм из юбки и спортивной блузки, поверх которой одеты два жилета: маленький, вязанный на спицах, и большой, длинный, сшитый из ткани. Дополняют ансамбль сумка-торба и завязанный на плечах платок-шаль.

По нашей выкройке вы сможете сшить модели 4 и 5, изменив только длину и количество воланов юбки. При желании под платье можно надеть прямую юбку, линию плеч осторожно подчеркнуть



небольшими подплечниками. Более нарядным будет платье, украшенное воротником, манжетами, крупными бусами.

Чертеж дан на 46 (164-92-96) размер.

Расход ткани — 3 м 15 см при ширине 140 см (с юбкой).

Детали кроя: спинка — 2 детали, боковая часть спинки — 2 детали, боковая часть переда — 2 детали, перед — 1 деталь, верхний волан заднего полотнища юбки — 1 деталь (целая со сгибом), нижний во-

лан заднего полотнища юбки — 1 деталь (целая со сгибом), 2-й верхний волан переднего полотнища юбки — 1 деталь (целая со сгибом), 2-й нижний волан переднего полотнища юбки — 1 деталь (целая со сгибом), рукав — 2 детали, заднее полотнище прямой юбки — 1 деталь, переднее полотнище прямой юбки — 1 деталь, пояс юбки — 1 деталь.

Последовательность работы.

1. Детали кроя разложите

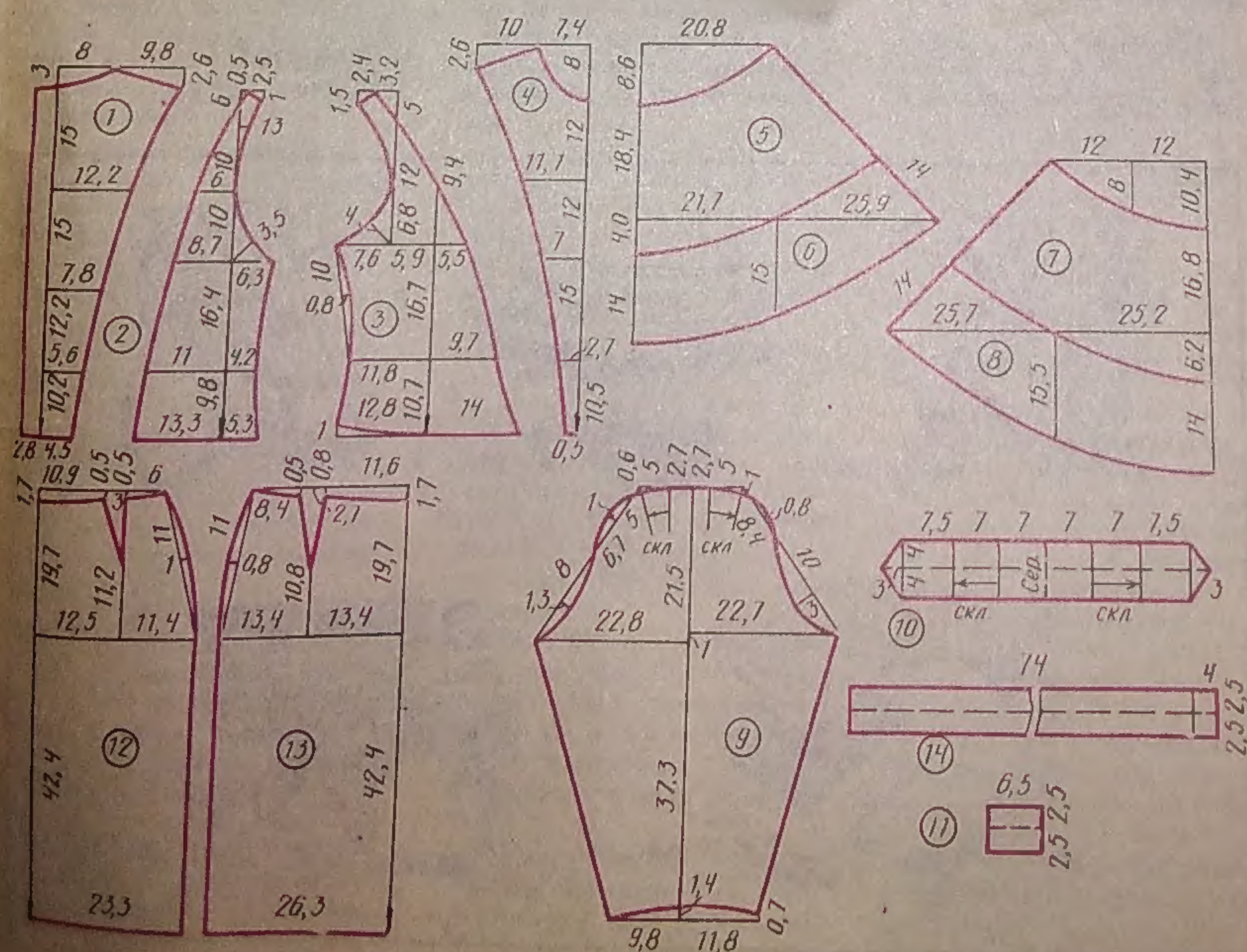
на продекатированную ткань, обметайте и вырежьте с учетом припусков на швы и подгибку. 2. Стачайте рельефы спинки и переда, заутюжьте швы к серединам. 3. Стачайте плечевые и боковые швы и заутюжьте в сторону спинки. 4. Обтачайте подбортами спинку (ширина подборта сверху 4 см, внизу 7 см). Если есть прокладка, не забудьте вложить ее в подборт. 5. Вырежьте обтачку переда по форме горловины. Верхние срезы подбор-

тов стачайте с обтачкой, швы разутюжьте. 6. Обтачайте горловину, выметайте кант и приутюжьте. 7. Стачайте боковые срезы воланов, швы приутюжьте к середине. 8. Сложите (лицо с лицом) боковые швы лифа платья и воланов, скрепите их булавками и стачайте. 9. По окату рукавов заложите мягкие складки. 10. Стачайте рукава по нижнему срезу. 11. Вметайте и втачайте рукава в пройму. 12. Подверните и подшейте низ рукавов (потайными стежками). 13. Низ воланов подогните и прострочите на 1,5—2 см. 14. Прикрепите подплечники, обметайте петли, пришейте пуговицы (или втачайте «молнию»).

Прямая юбка. 1. Стачайте вытачки, заутюжьте их к середине. 2. Стачайте и разутюжьте боковые швы. 3. В левый боковой шов втачайте застежку-молнию. 4. Пришейте пояс, подшейте и отутюжьте изделие.

Такое платье послужит вам и в будни, и в праздники. Вечером рекомендуем украсить его длинными бусами, цепочкой, элегантной брошью, букетиком искусственных цветов.

Е. ЛЕНСКАЯ,
художник-модельер



Штопка по правилам и без правил

Одно за другим
закрылись ателье
художественной штопки:
нет мастеров,
считается непрестижной
эта профессия.
А оказалась
она сегодня
ох какой нужной!
О некоторых секретах
старых мастеров
мы и хотим
вам рассказать.

...Типичная ситуация: сын залез на дерево и порвал о сучок новые брюки. Их «украсил» длинный вертикальный разрыв с торчащими по краям нитками. Что же, выбрасывать? Попробуем заштопать, да так, чтобы незаметно было.

Для начала срежем разломаченные края и торчащие нитки. Затем удлиним разрыв ножницами, с двух концов надсекая ткань. Казалось бы, только увеличили дырку. На самом деле при штопке эти аккуратные разрезы позволят свести шов на нет по здоровой ткани.

Теперь надо тонкой нитью в цвет ткани обметать края разреза, иначе они будут осыпаться.

Здесь есть одна хитрость: обметка не должна быть видна на лицевой стороне. Но сделать ее очень короткими стежками, захватывая лишь две-три крайние нити ткани, нельзя: эти нитки вскоре осыпятся вместе с обметкой. Поэтому мы обработаем края разрыва достаточно длинными стежками, прокладывая нить в основном по изнанке. Иглу надо вкалывать так, чтобы она выходила на лицевую сторону лишь у самого края, захватывая две-три нити, и потом снова уходила на изнанку (рис. 1). Там на расстоянии 4—5 мм от края захватываем иглой лишь верхний слой материала, чтобы нить не была видна с лица, и снова выводим иглу на лицо лишь у самого края разрыва.

Обработав края, перегнем ткань по линии разрыва и соединим, прокладывая по изнанке, как можно ближе к краям,

мелкие аккуратные стежки «назад иголку» (рис. 2). Будем шить немного и по здоровой ткани, сводя постепенно шов на нет.

Теперь надо разутюжить шов с изнанки. Это очень важная операция в штопке: ведь в том месте, где вы сшили края разрыва, ткань стала неровной, а по углам образовались выпуклые «пузыри». Их убирают, «припосаживают» через мокрую тряпочку, осторожно двигая утюгом от краев к середине «пузыря».

На лицевой стороне, на месте разрыва остался чуть заметный след. Не будет и его, если крохотную ложбинку, где сходятся края разрыва, затянуть особым распошивочным швом. Делают это тонкой шелковой ниткой в цвет ткани. Еще лучше вытянуть нить из края изделия. Стежки должны быть очень мелкими (рис. 3).

Осталось нанести последний штрих. Опять разутюжим изделие, слегка пройдясь жесткой платяной щеткой по лицевой стороне, чтобы выровнять ворс. На мягких ворсистых материалах сделанную таким образом штопку обнаружить практически невозможно.

Таким же приемом нетрудно поставить на место клоч, вырванный под прямым углом. На самом углу при сшивании краев делают прочный двойной стежок.

А как быть, если дыра большая и к тому же круглая? Здесь потребуется заплатка, но

и ее можно вставить незаметно, если использовать те же швы.

Ткань для заплатки придется взять из подгиба или подборта. Саму дырку немного увеличим так, чтобы она имела вид квадрата или прямоугольника, ориентированного по направлению нитей. Углы надсечем на 5 мм (рис. 4). Отогнув на изнаночную сторону края дырки с четырех сторон, наложим заплату. Направление ее долевых нитей должно совпадать с основными. Отогнутые края дырки и заплатки соединяют, как и края продольного разрыва. Осталось разутюжить заплату и заделать по лицу распошивочным швом.

На драпе, сукне и других толстых ворсистых тканях зашивают продольные разрывы и «вживляют» заплату встык. Края прямого продольного разрыва подравняем, слегка подсечем на концах и прочной ниткой, вдетой в тонкую иглу, проложим по изнанке в толще ткани частые стежки поперек разрыва. Нить не должна быть видна на лицевой стороне. Затем другой тонкой нитью в цвет ткани соединим уже знакомым нам распошивочным швом края разрыва по лицу ткани.

Таким же способом «врезается» квадратная или прямоугольная заплатка — что-то вроде инкрустации на ткани. Она будет совсем не видна, если вы точно совместите направление

нитей и рисунок ткани.

Самое сложное — незаметно «вплести» заплату в ткань. Без хорошего зрения, а также терпения и аккуратности здесь не обойтись.

Сначала ниткой, натертой мелом, наметим границу прямоугольника или квадрата вокруг дыры. Лоскут с припусками по краям 15 мм наложим на изнанку с лица. Он должен быть точно совмещен с тканью по долевому и поперечным нитям и подходить по рисунку. Края лоскута отогнем на 15 мм кверху и приметам по сгибу к намеченному мелом контуру (рис. 5). Чтобы наметочная нить была незаметна с лица, она должна проходить только в толще ткани лоскута. После приметки из свободных краев лоскута выдернем нити. Получилась бахрома, которую и вплетают в ткань.

Дальше предстоит ювелирная работа. Петлей из толстой нити, сложенной вдвое и вдетой в иглу, ниточки бахромы по две протаскиваем на изнанку. Концы их той же петлей выводим на лицо в 7—8 мм от линии наметки и потом состригаем. Едва заметный рубчик на лицевой стороне обрабатываем распошивочным швом и проутюживаем. Правильно вплетенный лоскуток буквально «врастает» в ткань.

Н. ПАВЛОВА,
художник

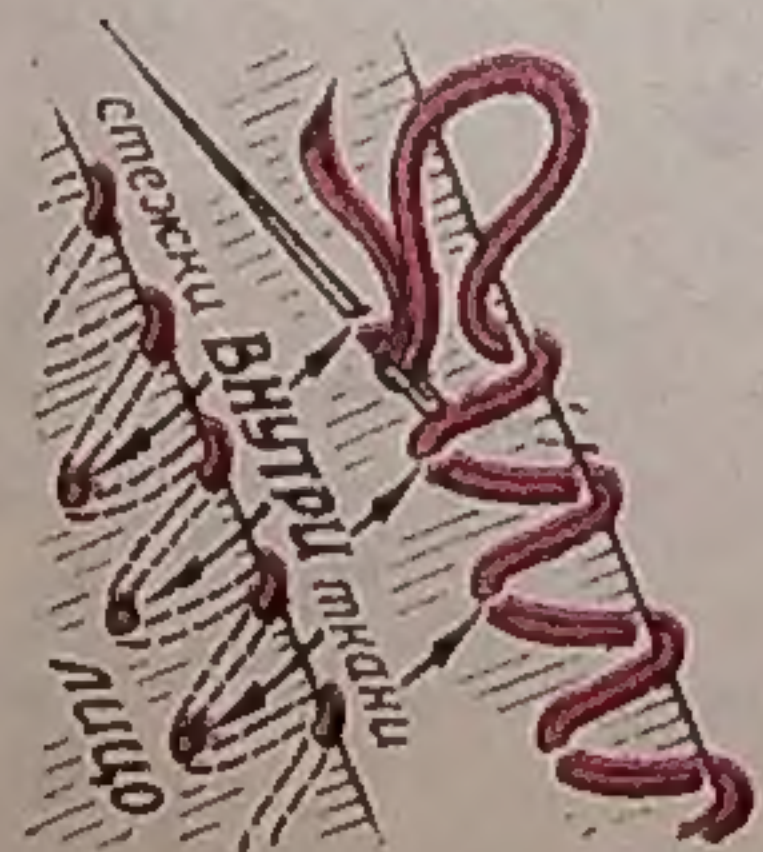


рис. 1

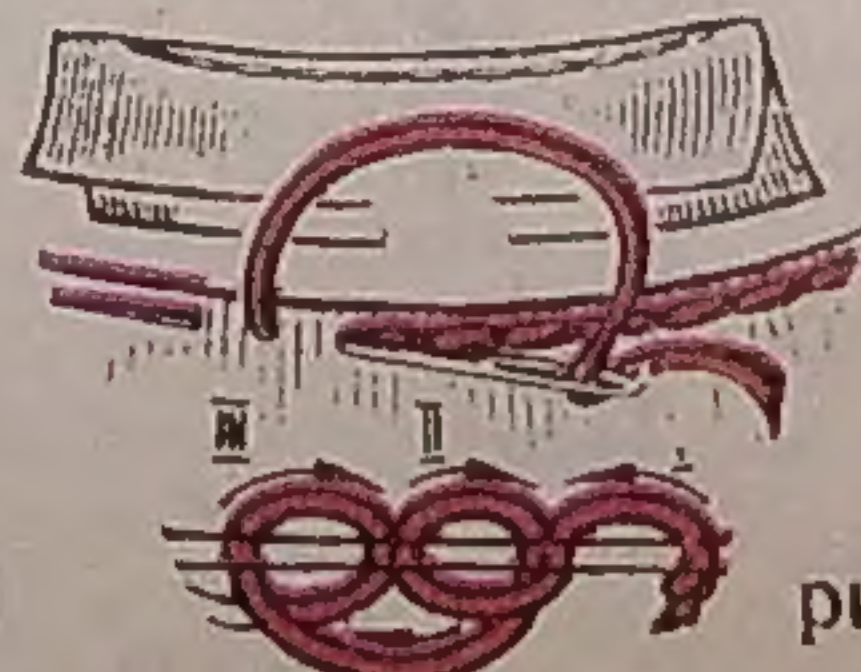


рис. 2



рис. 3



рис. 4

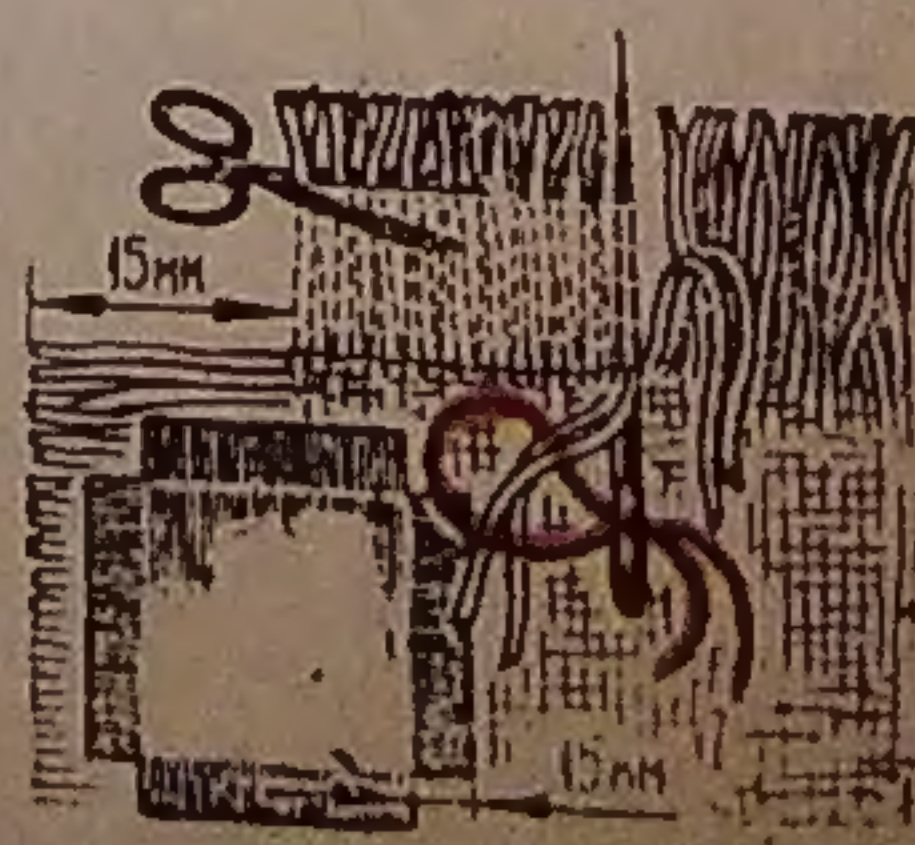


рис. 5

Поздней осенью
в деревне
посвободнее,
хотя и теперь
работы хватает.
Урожай собран,
сделаны заготовки
из вишни и смородины,
огурцов и томатов.
Самое время
заняться свиной,
крольчатинной,
птицей.



Домашние деликатесы

Копченое сало. Самое вкусное сало получается из корейки. Ее нарезают кусками шириной 8—10 см и длиной 25—30 см и тщательно натирают солью со всех сторон. Затем на дно кадки насыпают слой соли толщиной в 1 см и укладывают сало рядами, шкуркой вниз, пересыпая каждый ряд солью. На 10 кг сала нужно не меньше 1 кг соли. Не стоит опасаться того, что сало будет пересоленным: оно впитает лишь необходимое для нормального посола количество соли. Через 20 дней после посола сало вынимают, счищают соль и промывают его холодной водой. Затем сутки подсушивают и коптят холодным способом в течение 24 часов до приятного желтовато-коричневого цвета. После копчения каждый кусок натирают красным перцем и чесноком. Хранят в сухом и холодном помещении.

Копченые гусь, индейка, курица, кролик. Подготовленную птицу или кролика разрезают пополам вдоль грудки, натирают отрубями и оставляют в таком виде в маринаде под гнетом. После этого тушку коптят холодным способом 5—6 часов при температуре дыма 25—30°. Срок хранения на холоде — не больше 10 дней.

На 5 кг мяса — маринад из 1 стакана воды, 0,5 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, 7—8 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Копченые окорок и лопатки. Выдержанное в рассоле мясо вынимают, вымачивают около 3 часов в пресной кипяченой воде. Затем к ножке окорока или к лопатке прикрепляют проволоочную петлю, подвешивают и обсушивают на сквозняке. После этого укрепляют за ту же петлю на металлическом пруте копильни.

Способ копчения зависит от того, какие продукты вы хотите получить. Если после копчения вы будете варить окорок, то его надо коптить горячим способом при температуре дыма 50—60° около 12 часов. Если же окорок предназначен для долгого хранения в сырокопченом виде, его коптят в холодном дыму при температуре 22—25° примерно четверо суток, после чего еще выдерживают для подсушки около месяца.

На 5 кг мяса — для рассола, 2,5 л воды, 125 г соли, 10 г пищевой селитры, 1 ст. ложка сахара.

Копчено-вареная колбаса. Говядину (филе лопатки и задней ноги) пропускают через мясорубку, добавляют соль, селитру, вливают воду — чуть меньше половины объема мяса. Полученную массу перекладывают в эмалированную посуду и выносят на холод, пока фарш не приобретет ярко-бордовый цвет.

Свинину и шпик нарезают на куски 50—100 г и хранят сутки в холодном месте, перемешав с посолочной смесью.

Через сутки говяжий фарш снова пропускают через мясорубку, а свинину со шпиком нарезают кубиками. После этого оба вида фарша перемешивают.

Фарш плотно набивают в подготовленные кишки (можно при помощи мясорубки, вынув из нее ножи и решетку). Концы завязывают, оболочку прокалывают в нескольких местах.

Колбасу коптят горячим способом примерно 1,5 часа, пока она не станет коричнево-

красного цвета, а потом варят на среднем огне примерно час и на 10—15 мин погружают в холодную воду. Колбасу можно хранить не более двух недель.

На 1 кг говяжьего мяса — 25 г соли, 1 г пищевой селитры, 1 г сахара; на 1 кг свинины — 20 г соли, по 0,5 г пищевой селитры и сахара.

Охотничьи суджуки. Мясо и сало рубят на мелкие кусочки большим кухонным ножом. Смесь хорошо вымешивают и выдерживают одну ночь. Затем набивают не очень плотно в тонкие свиные кишки, перекручивая их так, чтобы получились небольшие колбаски одинаковой длины. Готовые суджуки помещают на стол и придавливают доской с небольшим грузом в течение двух дней. Сушат их 5—6 дней на сквозняке, а затем коптят. Подают суджуки сырыми или вареными.

На 1 кг говядины — 1 кг свинины, 50 г шпика, 60 г соли, 5 г пищевой селитры, немного черного и красного перца, сахар.

Бастурма. Для приготовления бастурмы лучше взять говяжье мясо — внешнюю поясничную мышцу вместе с подкожным жиром из филейной части. Стараясь не повредить мышцы, мясо освобождают от пленок, зачищают со всех сторон и обжаривают. Продолговатые бруски мяса должны быть не толще 3 см. Их натирают солью и укладывают в деревянную кадку под сильный гнет. Через неделю мясо выделяет сок. Но его нужно выдержать 21 день, следя за тем, чтобы рассол покрывал мясо полностью.

После этого подготовленное мясо вымачивают в холодной воде двое-трое суток. Затем в куски бастурмы втирают пряности: молотые семена кинзы, тмин, красный перец, хмели-сунели и обваливают в них мясо, как в муке.

В заключение бастурму обвязывают прочным шпагатом, подвешивают на сквозняке под навесом и сушат 15—20 дней. Время от времени ее снимают и вальцуют доской. Подают бастурму, не зачищая от слоя пряностей, нарезав тонкими, просвечивающимися кусочками.

Консервированное мясо, залитое жиром. Мясо нарезают небольшими ломтиками, солят по вкусу и помещают на 6—8 часов в мелкую посуду, поставленную под наклоном, для отцеживания сока. После этого мясо обжаривают до подрумянивания в большом количестве жира и укладывают в

банки емкостью не более 2 л, добавляют зерна черного перца и заливают жиром, в котором мясо обжаривалось (топленным смальцем). Поверх жира, который должен хорошо покрывать мясо, помещают кружок целлофана, вырезанный по форме посуды, который будет предохранять мясо от проникновения воздуха. Банки накрывают крышками, обворачивают целлофаном, намоченным водкой, и перевязывают крепкой ниткой. Сверху оборачивают бумагой для предохранения от света и хранят в сухом холодном помещении.

При таком способе консервирования хорошо прожаренное мясо может храниться до полугода.

Радости грибного сезона



Надеемся,
что многих читателей
заинтересуют
малоизвестные рецепты
грибной кухни.

Заливное из боровиков. На 500 г свежих боровиков — 2 ст. ложки желатина, замоченного в стакане холодной воды, яйцо, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, уксус по вкусу.

Боровики отварить в литре воды, мелко порубить. Разбухший желатин влить в горячий грибной отвар, прогреть на медленном огне, чтобы он полностью растворился (не кипятить!). Грибы порциями разложить по формочкам, залить и поставить в холодильник. Подать с соусом.

Для соуса растереть добела желток, горчицу с маслом, сахаром, уксусом и солью.

Пельмени с подосиновиками. На 500 г подосиновиков — 1,5 стакана муки, яйцо, луковица, 0,5 стакана растительного масла для обжарки, четверть стакана воды, черный молотый перец, соль.

Подосиновики отварить в подсоленной воде, смешать с подрумяненным на сковороде луком, пряностями и обжарить.

Замесить крутое пресное тесто и слепить пельмени. Сварить их, как обычно, в соленой воде с лавровым листом и подать со сметаной и растопленным сливочным маслом.

Запеканка из грибов с сыром. На 500 г свежих грибов — 100 г масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана сметаны, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Нарезанные тонкими ломтиками грибы обжарить в масле, добавить муку, сметану, соль. После того как грибы прокипят, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до подрумянивания.

Репа, фаршированная грибами. На 4 крупные репы — четверть стакана риса, 1 ст. ложка сушеных грибов (или 100 г свежих), луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, четверть стакана тертого сыра, 1 ст. ложка муки, рубленая зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Почистить репу, разрезать ее на половинки и удалить острой ложкой серединку, чтобы получилась «чашечка». Для фарша отварить рассыпчатый рис, прибавить к нему отваренные мелко нарубленные грибы, половину тушеной, вынутой из репы мякоти, зелень, соль и перец. Фаршем наполнить «чашечки», посыпать панировочными сухарями с тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Сельская — Новь

Учредитель —
трудовой коллектив
редакции

Редакционная коллегия

Главный редактор
А. Ф. КАЛИНКИН
Первый заместитель
главного редактора
А. И. РЕБЕЛЬСКИЙ

Редакционная группа «СН»
С. С. АМЕЛЕХИНА,
О. Ю. АСТАФЬЕВА,
Ю. И. ГОВОРУХИН
(заместитель
главного редактора),
А. В. ДАРАГАН,
Ю. Г. ЕВСТИФЕЕВ,
Л. В. ИВАНЕНКО,
М. А. ИВАНОВ,
С. В. ИВАНОВ,
Е. В. КОПЫЛОВА,
Н. А. ЛАРИНА,
С. В. ЛЕНСКАЯ,
Н. В. МАРТЫНОВА,
Л. А. РАХМАНОВА,
Г. С. РОНИНА
(член редколлегии),
И. Е. ФИЛОНЕНКО
(член редколлегии),
Ю. Н. ШАКУТИН

Оформление
К. К. КОЛПАКОВОЙ
А. В. ЛОБАШИНСКОГО

Корректор
Э. С. КОРЧАГИНА

Сдано в набор 2.08.93.
Подписано к печати 24.09.93.
Формат 84×108¹/₁₆.
Бумага книжно-журнальная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 730360.
Заказ 1314. Цена 55 руб.

Ордена Трудового
Красного Знамени
Чеховский
полиграфический комбинат
Министерства печати
и информации Российской
Федерации
142300, г. Чехов
Московской области.

Адрес редакции: 107807, ГСП-6,
Москва, Б-78,
Садовая-Спасская ул., 20.
«Сельская новь».
Телефоны:
зав. редакцией — 292-30-33,
Отдел писем — 975-52-69,
информационная служба —
975-45-78,
факс 975-49-76.

